



Programa RETO Actívate

El Reto Actívate se trata de un programa de 8 semanas de duración de actividad física individualizada, basada en actividades motivantes, destinado a la mejora de la salud de los empleados Unizar. La metodología de trabajo tendrá en cuenta las características individuales de las personas que decidan adherirse, y todas las actividades y tareas propuestas se realizan bajo la supervisión y control de profesionales cualificados.



¿a quién va dirigido?

Dirigido a **empleados con patologías crónicas o riesgo de padecerlas** que quieran conseguir su adherencia al ejercicio físico y a estilos de vida saludable. Todo ello basado en la estrategia "Ejercicio es Medicina".

El curso se dirige a PAS y PDI con dolencias específicas del tipo **hipertensión arterial, obesidad, diabetes, tabaquismo que ha derivado en patología respiratoria, cardiopatías ya diagnosticadas, patología osteomuscular cronicada...**

¿cuándo y dónde se realiza el RETO actívate?

El programa piloto tiene una duración de 8 semanas: **previsiblemente del 6 de mayo al 24 de junio de 2020**

Se realiza en la Sala Azul del Pabellón Deportivo Campus San Francisco.

Lunes y miércoles: 18.30 a 19.30 h.

Plazas: 15

(Las fechas y horarios exactos están por confirmar)

¿cómo me puedo inscribir?

Para inscribirse en el programa, el usuario tendrá que visitar el Servicio de Vigilancia de Salud (SVS) y seguir estos pasos sencillos.

a).- **Autocumplimentar el cuestionario PARQ antes de la inscripción.**

b).- **Valoración médica.** Para participar en el programa el médico del Servicio de Vigilancia de Salud (SVS) le debe recomendar la realización del curso. Para concertar cita médica de SVS:

- puede hacerlo coincidiendo con el reconocimiento médico laboral.

- si ya ha hecho el reconocimiento médico anual puede solicitar consulta médica extraordinaria.

En ambos casos, las consultas son los jueves de 12.00 a 13.00, y es necesario llamar previamente al tel. de citaciones de SVS, 608385324. Más info en <http://uprl.unizar.es/vigilanciasalud.html>

c).- **Conformidad del médico.** El médico de MAS Prevención (SVS) valora si el usuario cumple los requisitos para participar en el programa.

d).- **Inscripción on-line. PRÓXIMAMENTE.** En estos momentos podrá realizarse la preinscripción en: http://saludable.unizar.es/pre-inscripcion_reto_activate

Fechas de inscripción: **hasta el 3 de mayo.**

Cuota de inscripción: **10 €** (se cobra esta cantidad simbólica para que se adquiriera un compromiso mínimo).

Organizan:

Universidad de Zaragoza [Universidad Saludable, U.P.R.L. y GENUD] y MAS Prevención.

Más info e inscripciones en: eventos.unizar.es/go/retoactivate20