



«PAUSA ATIVA – BOM DIA, SAÚDE EM DIA» - GINÁSTICA LABORAL NA EMPRESA

O QUE É?

-Um programa que visa a promoção da saúde e bem-estar dos trabalhadores, através do exercício físico no local de trabalho. Advém do Programa "Saúde em Dia", desenvolvido pelo Município e Parceiros locais em todas as Freguesias do Concelho, destinado aos cidadãos e visando combater o sedentarismo, a solidão e o isolamento promovendo hábitos de vida saudáveis, através da prática de exercício físico regular e tecnicamente acompanhado.

COMO PODE UMA EMPRESA PARTICIPAR?

-Mostrar interesse, junto do Gabinete de Desporto do Município de Tondela ou através de uma Associação sem fins lucrativos, legalmente constituída, ou junto de um Técnico de Desporto.

COMO DECORRE O PROCESSO DE CANDIDATURA DO PROJETO?

-O projeto deve ser apresentado pela Associação, ao Município (durante o período de candidaturas) e, se for selecionado, será desenvolvido na Empresa interessada.

QUAIS OS ENCARGOS PARA OS ENVOLVIDOS?

-O Município estabelecerá um protocolo, com a Associação participando, neste ano experimental, na totalidade do valor financeiro ao Técnico.

-O Município garante um seguro de acidentes pessoais (de acordo com condições de apólice disponível no Gabinete de Desporto) aos inscritos, desde que comunicados ao Gab. Desporto através das respetivas Instituições enquadradoras;

-A Empresa disponibiliza as suas instalações para as sessões práticas de exercício físico e autoriza os trabalhadores a frequentarem 1 a 2 vezes por semana, períodos de 10 a 15 minutos a acordar com os Técnicos/Associação Enquadradora;

-A Associação garante o enquadramento de um Técnico, com certificação DT- Diretor Técnico e/ou TEF-Técnico de Exercício Físico (certificado pelo IPDJ).

COMO POSSO OBTER MAIS INFORMAÇÕES?

No Gabinete de Desporto do Município de Tondela (desporto@cm-tondela.pt telef. 232811110 ou telem. 918744761 – 916141314)ou, presencialmente, no edifício Tondela+10.

TONDELA

MUNICÍPIO

«PAUSA ATIVA – BOM DIA, SAÚDE EM DIA»

10 MINUTOS DE PARAGEM, PARA NÃO PARAR DE TRABALHAR.

O EXERCÍCIO FÍSICO LABORAL ACRESCENTA VALOR, AO TRABALHADOR E À EMPRESA!



Na promoção da Saúde
QUALIDADE de VIDA!