

PROGRAMA VIDA SALUDABLE

Nuevos convenios, nuevos servicios, más beneficios

**Sumate a la vida saludable
Hacé actividad física**

SMAUNaM, cerca tuyo

www.smaunam.com.ar



Con ciencia y conciencia
cuidamos su salud

¿En qué consiste el Programa?

El **Programa Vida Saludable** busca promocionar la salud de nuestros afiliados y acompañarlos en la **prevención de enfermedades**. Para ello, ofrece distintas actividades deportivas según el estado físico de los afiliados con un chequeo médico previo que determina el apto físico de los participantes y controles de seguimiento.

**Actividades variadas y
guiadas por profesionales
en *gimnasios y al aire libre*
con COBERTURA EXCLUSIVA
para los afiliados**

¿A quién está dirigido?

El Programa está dirigido a todo afiliado de la Obra Social, sean estos titulares o adherentes (grupo familiar) que manifiesten voluntad de realizar actividad física.

¿Qué actividades físicas puedo realizar?

EN POSADAS:

- Caminatas grupales y entrenamiento funcional al aire libre. Actividad guiada por profesionales en el cuarto tramo de la costanera dos veces por semana.

Martes y jueves: de 19.00 a 20.30.

Actividad con cobertura al 100%.

- Actividades variadas en gimnasios con descuentos:

VITAL GYM: *DIRECCIÓN: Rivadavia 1593. ***TELÉFONO:** 0376 444-1553. ***FACEBOOK:** "Vital Gym".

COUNTRY GYM: *DIRECCIÓN: Santa Fe 486. ***TELÉFONO:** 0376 443-4626. ***FACEBOOK:** "Countrygym Posadas".

Opciones: Pilates y pilates reformer // Entrenamiento funcional // Ciclismo de interior // Zumba// Cardio Jump // Body Pump// Salón de complementos.

Horarios a convenir con el gimnasio según disponibilidad del afiliado.

EN OBERÁ:

- Actividades variadas en el Gimnasio **FITNESS POINT**: *DIRECCIÓN: Santa Fe 511. *TELÉFONO: Tel. 03755 40-5757. *FACEBOOK: Fitness-Point Obera.

Opciones: Gimnasia localizada // Body Pump // Body Combat // Ritmos.

Horarios a convenir con el gimnasio según disponibilidad del afiliado.

EN ELDORADO: SMAUNaM se encuentra trabajando en una propuesta de actividades físicas para los afiliados que se comunicará próximamente.

¿Puedo participar de las caminatas y hacer actividad física en un gimnasio al mismo tiempo?

Sí, todos los afiliados tienen la opción de realizar ambas actividades a la vez.

¿Con qué beneficios cuento para abonar las actividades de los gimnasios?

Los afiliados pueden optar por abonar la cuota de los gimnasios en SMAUNaM haciendo uso del descuento por planilla. Otras opciones son pago con débito y efectivo.

Para solicitar información sobre los descuentos comunicarse personalmente con el Área Social.

¿Qué chequeos médicos debo hacerme para iniciar las actividades?

Una vez que el afiliado se inscribe al Programa y obtiene el **PREALTA** recibe:

- Una ficha técnica para el apto médico.
- Una chequera para realizar el control clínico previo al inicio de la actividad. La misma incluye:
 - ✓ Una consulta médica
 - ✓ Una ergometría
 - ✓ Un electrocardiograma

Todas ellas con cobertura al 100% para el afiliado titular y con coseguro del 20% para los afiliados familiares.

- **PRE ALTA: chequeos médicos para determinar el apto físico.**
- **ALTA: ingreso al Programa e inicio de las actividades.**

Nota importante: Transcurridos tres (3) meses de efectuados los estudios médicos y de constatarse la no iniciación de la actividad física, se procederá a cobrar el coseguro del 20% como habitualmente se hace en todas las prácticas que figuran en el PMO.

Si voy a participar de las caminatas: ¿Qué chequeos médicos previos debo realizar?

Para participar de las caminatas el estudio que se requiere es el Electrocardiograma.

¿Cuál es la vigencia de la chequera?

La vigencia de la *chequera* es de tres (3) meses. Superado ese tiempo la misma se debe actualizar en el **Área Social del SMAUNaM** para poder hacerse los estudios estipulados para el apto médico.

¿Cuándo puedo iniciar las actividades físicas?

El afiliado deberá efectuar los estudios indicados y el médico tratante le completará la ficha epidemiológica. Una vez completada la misma e interpretados los estudios complementarios, el médico emite el apto físico para realizar las actividades. Finalmente, el apto es chequeado por auditoria médica del SMAUNaM y ¡listo!: **el afiliado recibe el ALTA al programa junto con el bono que le permite sumarse a las actividades elegidas.**

¿Cuál es la vigencia del Bono?

El *bono* (GIMNASIO Y/O CAMINATA) que recibe el afiliado cuando ingresa al Programa tiene una validez de 30 días. Debe solicitar en SMAUNaM un bono por mes, pudiendo retirar 12 bonos en el plazo de un (1) año.

¿Cómo me inscribo al Programa?

LAS INSCRIPCIONES AL PROGRAMA SE ENCUENTRAN ABIERTAS. Aquellos afiliados que deseen incorporarse deberán dirigirse a la Sede del SMAUNaM más cercana y solicitar su ingreso. En Oberá, los afiliados deberán concurrir a la Boca de Expendio.

**Sumate a la vida saludable
Hacé actividad física**

SMAUNaM, cerca tuyo

www.smaunam.com.ar



Con ciencia y conciencia
cuidamos su salud