

‘Easo Politeknikoa y otros centro activos de trabajo’ en el Aula Estadio Aretoa

El próximo jueves día 12, a las 18.30 h, el coordinador de las actividades físicas de Easo Politeknikoa, Xabier González y David Rupérez e Ignacio Peralta tratarán la promoción de la práctica de actividad física en los centros de trabajo

El programa Easongizatea mejora, mediante la práctica regular de actividad física, la salud y el bienestar de las/os trabajadoras/es de Easo Politeknikoa y es todo un modelo de autogestión de la salud-bienestar de un centro educativo público.

Este centro de FP de Donostia-San Sebastián ofrece un servicio abierto, multidisciplinar, gratuito y durante todo el día a sus trabajadoras/es (y alumnado) de acciones promovidas por sus propios departamentos vinculados con la salud/bienestar/prevenición que van desde sesiones de yoga, entrenamiento físico personal, cursos de primeros auxilios, ergonomía, nutrición personalizada... por citar las más significativas.

El estilo de vida es el factor que más impacto tiene en la salud y la promoción de hábitos de vida saludables, como la actividad física en el entorno laboral, es clave como lo es contar con la voluntad del personal y la implicación del centro de trabajo. Abordaremos estas cuestiones con:

- Xabier González, licenciado en Educación Física, coordinador de Easongizatea en [Easo Politeknikoa](#) de Donostia
- David Rupérez, ergónomo y formador en empresa saludable y ergonomía de [IMQ prevención](#)
- [Ignacio Peralta](#), director de expansión Gympass

La charla-proyección-coloquio irá seguida del turno de preguntas de las personas asistentes a la sesión que tienen acceso libre y gratuito a todo el programa Aula Estadio Aretoa, también está disponible en [Youtube](#) (resúmenes) y [Vimeo](#)

Muchas gracias por difundir esta nota.

Babeslea I Patrocina:



Laguntzaileak I Colaboran:

