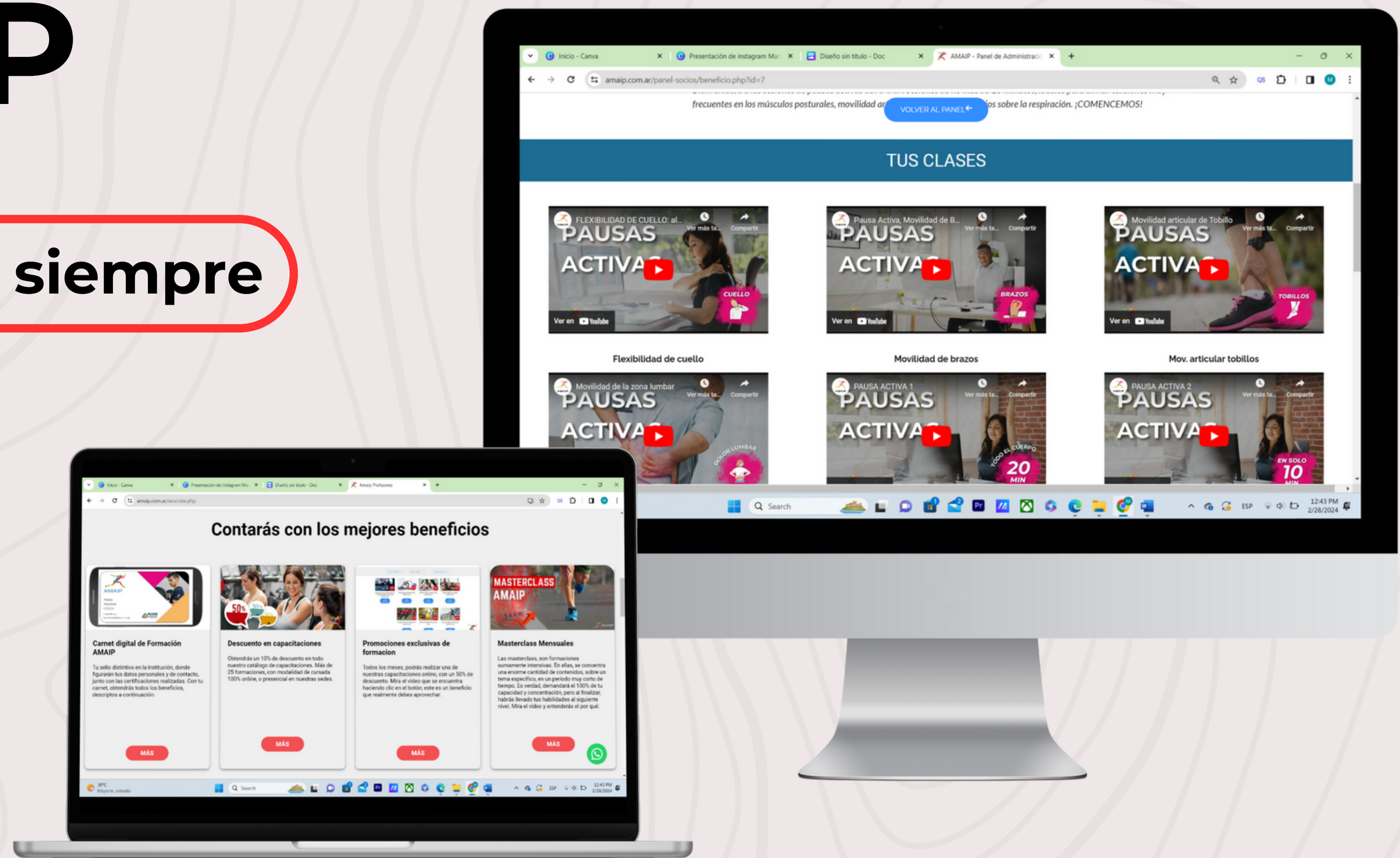




AMAIP

Cuidando tu bienestar, siempre



Moderno. Simple. Una mirada Integral.

Gracias a los avances de nuestros servicios de salud preventiva, hemos logrado un enorme alcance en el cuidado y atención dedicada a los adultos mayores. Con programas 100% personalizados, promovemos un envejecimiento activo y saludable a través de la actividad física, la orientación nutricional, y el constante aprendizaje. Priorizamos el bienestar de nuestros mayores, comprometidos a ser su aliado confiable en el camino hacia una vida plena y activa.

Una vida activa, es la clave para gozar de buena salud

Programas de actividad física:

Con un objetivo claro: mejorar la calidad de vida de las personas mayores para preservar la AUTONOMÍA, y evitar la dependencia

Orientación nutricional:

Cubriendo los requerimientos nutricionales diarios. Trabajo interdisciplinario de nuestros especialistas en nutrición, y de actividad física

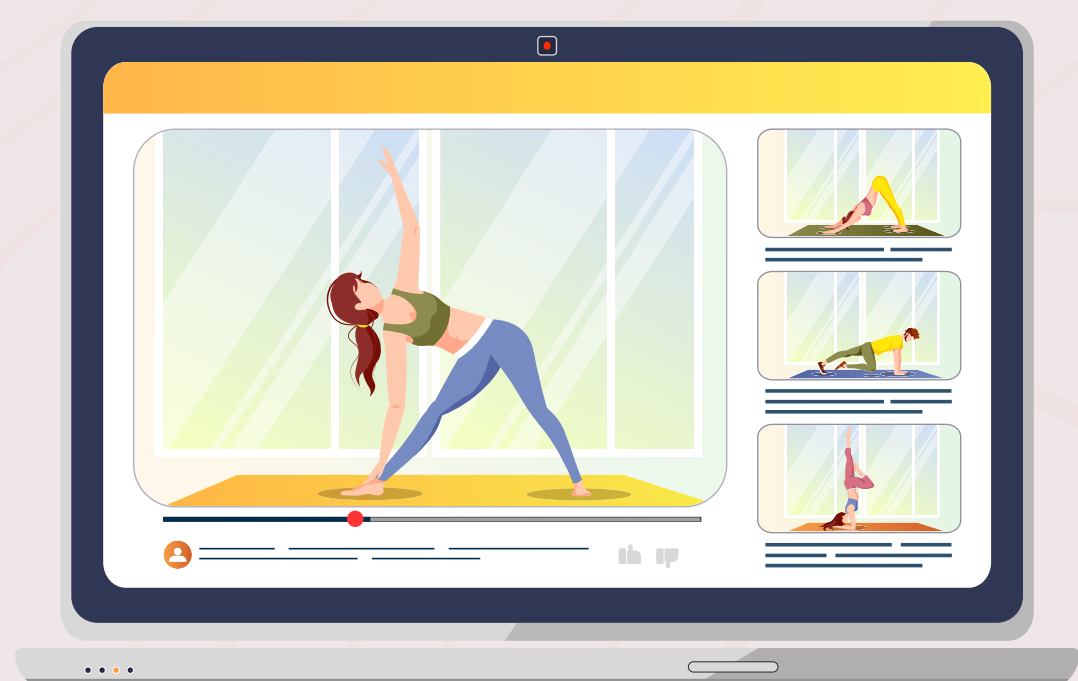
Red de capacitación:

Biblioteca virtual, cursos, notas de interés, video-conferencias, y material con actualizaciones cada semana

Programas de actividad física:

Fomenta un estilo de vida activo y saludable con nuestra selección de clases diseñadas a medida por nuestro equipo docente especializado. Estas clases ofrecen ejercicios y actividades que promueven la apropiación de movimientos y acciones motoras **FUNCIONALES** para afrontar los desafíos cotidianos, brindando así una experiencia realmente útil.

Clases en VIVO



Sesiones completas, de 45 a 60 min.



Clases conducidas en todo momento por Instructores especializados

Clases grabadas



Sesiones cortas, de 10 a 15 min.



En una enorme variedad de disciplinas

Clases presenciales



Gimnasia de mantenimiento; actividades lúdico recreativas; actividades deportivo-adaptadas; danzas y caminatas



Desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas

Trabajos sobre el reconocimiento del propio cuerpo; las relaciones espacio-temporales-objetales; la fuerza funcional; la elasticidad muscular, postura y movilidad articular; la resistencia general aeróbica; el equilibrio y la coordinación. Clases especializadas para las necesidades de las personas mayores.



En la mayor variedad de disciplinas

Con clases de Yoga y Pilates; ciclismo estacionario (ideal para activar la circulación sanguínea y favorecer la movilidad de los miembros inferiores); y Pausas Activas: focalizadas en las articulaciones, la columna, la movilidad, con trabajos dinámicos, en silla, y las mejores variantes.



Aplicables en cualquier contexto

Desde la comodidad del hogar, al aire libre, proyectándolas para clases grupales o en actividades programadas por fuera de las sesiones.

Cada una de las modalidades, procura lograr la sistematización y regularidad en la concurrencia semanal de cada persona: generar un **HÁBITO** de movimiento, con clases dinámicas, divertidas, con objetivos que aporten progresos duraderos en el tiempo, y, sobre todo, con un seguimiento personalizado por parte de nuestro equipo: a través de recordatorios, notificaciones programadas, mensajes, y mucho más.

Orientación nutricional:

Ofrecemos a cada afiliado, una guía especializada para una alimentación saludable y adaptada a las necesidades de nuestros adultos mayores. Aprenderán a seleccionar los alimentos adecuados para fortalecer su vitalidad, establecer hábitos que fomenten un envejecimiento activo y lograr sus objetivos de salud con confianza. Contarán con el respaldo de expertos nutricionistas para disfrutar de una vida plena y energética. Además, tendrán acceso a conexiones en vivo y seguimiento a través de nuestros medios de comunicación.



La alimentación, es un pilar tan fundamental como el movimiento

Red de capacitación:

Con cientos de artículos, libros completos, los estudios más recientes, y material en vídeo especializado en temas de sumo interés para las personas mayores, nuestra red está dedicada a fomentar el constante aprendizaje de cada afiliado. Así mismo, ofrecemos programas de capacitación para empleados de PAMI, asegurando un servicio de excelencia. Una cartera de servicios sin precedentes:

BIBLIOTECA VIRTUAL: con el más extenso material de lectura, relacionado a la actividad física, la salud preventiva, la nutrición, y cientos de artículos de interés.



NOTAS DE INTERÉS: material en video, elaborado por nuestro staff de profesionales. Tratando conceptos sobre el envejecimiento, gerontología; dedicados a conocer más acerca de la menopausia, climaterio masculino; signos, síntomas y prevención de enfermedades más comunes; la importancia del apto médico; cuidados y precauciones fundamentales a la hora de realizar una clase... Un breve resumen de todo el caudal de contenidos.



ACCESO a la capacitación de RCP y Primeros Auxilios. Es primordial, contar con los conocimientos esenciales en situaciones de emergencia: realizar el procedimiento adecuado en lactantes, niños y adultos, en situaciones de paro o atragantamiento: podemos ayudar a salvar vidas en cualquier momento y debemos estar preparados.



CAPACITACIÓN Y ACTIVIDADES PARA EMPLEADOS PAMI: contamos con un plan de formación especializado en actividad física para adultos mayores. Cada empleado de PAMI, podrá formar parte de estas capacitaciones y actividades de Pausas Activas, elevando la productividad, obteniendo mayor energía, minimizando las ausencias laborales realizando nuestros programas integrales de bienestar.



EN CONSTANTE EXPANSIÓN: de forma continua, estaremos trabajando en mejorar la calidad, y ampliar la cartera de servicios. Cada uno de ellos, contará con actualizaciones semanales, las cuales serán notificadas de forma individual a cada afiliado.



Nunca es tarde para seguir aprendiendo



**Alcance
masivo**

100% accesible

Plataforma Digital

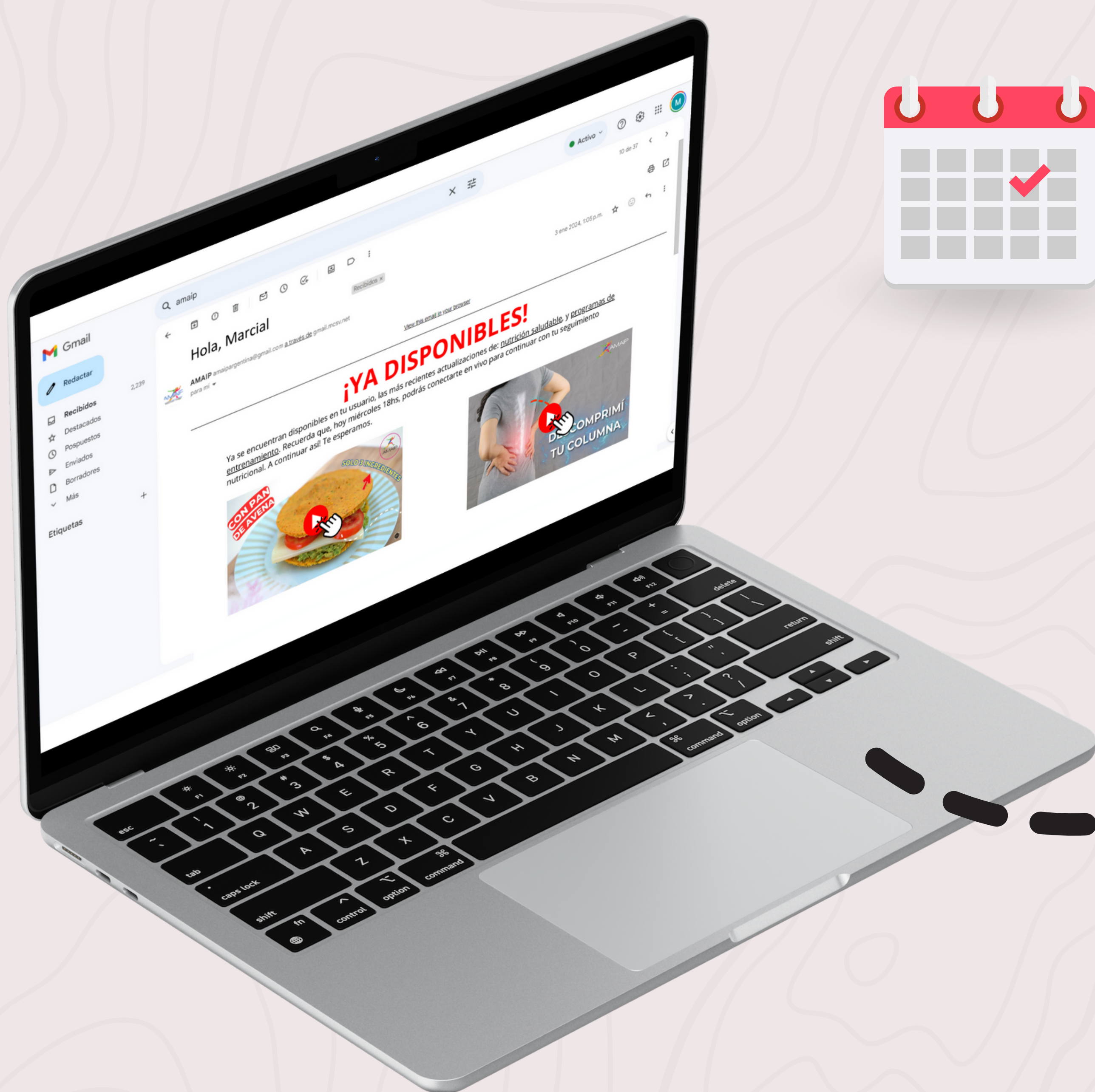
Nuestra solución revoluciona la manera en que se accede a estos servicios, al proporcionar un sistema completamente digital y accesible. A través de nuestra plataforma, completamente intuitiva, cada afiliado puede crear su propio usuario con facilidad, accediendo así a una amplia gama de recursos diseñados para promover su bienestar y calidad de vida.

Siempre conectados

Nuestro compromiso no se detiene allí. Contamos con una red de atención al cliente altamente capacitada, disponible para brindar asesoramiento personalizado, responder consultas por correo electrónico y ofrecer soporte inmediato a través de WhatsApp, mediante conversaciones programadas con Inteligencia Artificial (IA).



Programados según los objetivos de cada afiliado. Anunciando cada nueva actualización



Notificaciones semanales desde WhatsApp. Recordando cada clase, conexión en vivo, y actualizaciones del usuario, estableciendo así un vínculo cercano

Un día de nuestra Comunidad



08:00 hs

Plan de orientación nutricional, con los requerimientos de macronutrientes del día, alimentos fuente y variedad de recetas saludables.



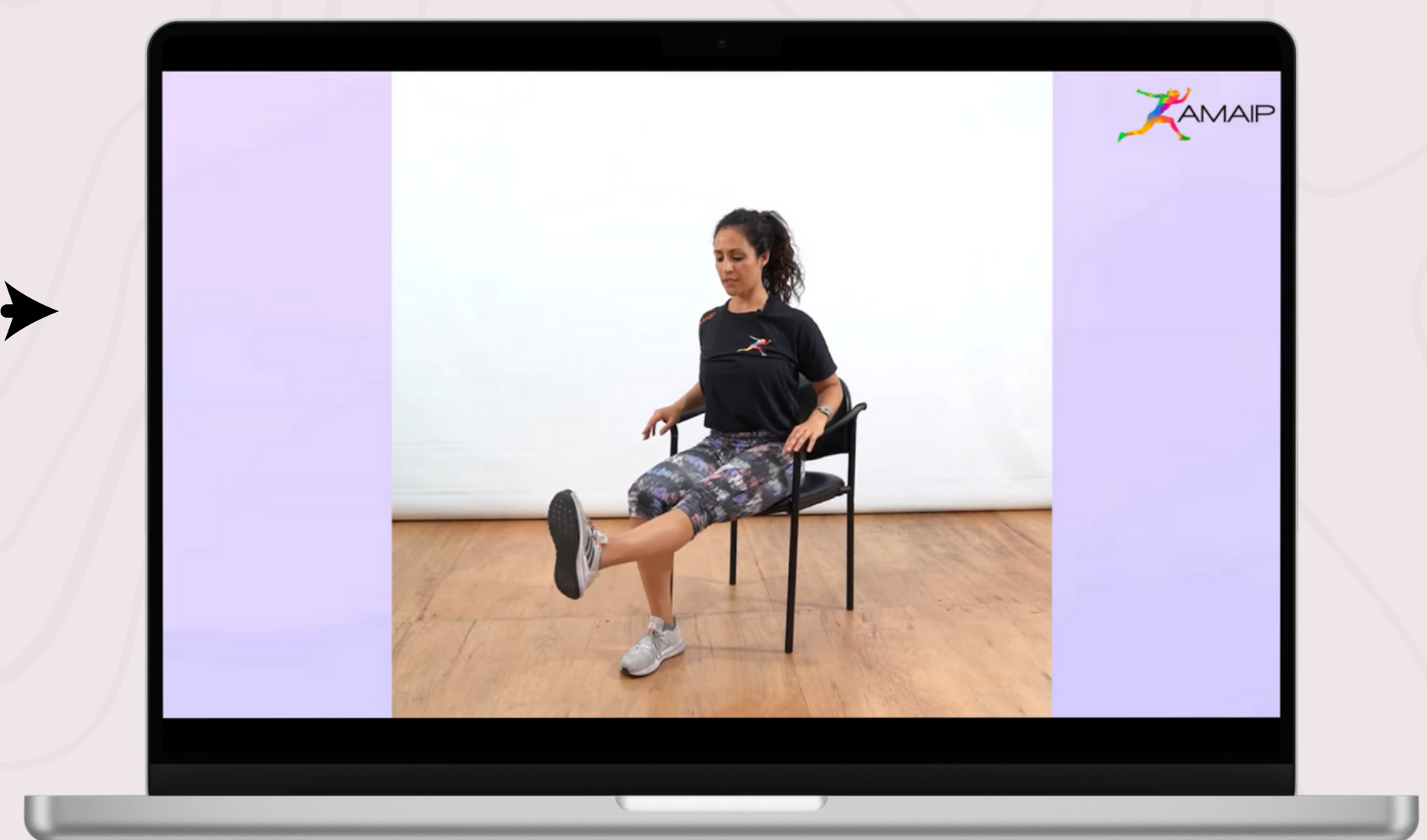
12:00 hs

Nueva sesión de Pausas Activas ya disponible.
Notificando a cada usuario vía e-mail.



17:00 hs

Clase en vivo especializada en gimnasia de mantenimiento para personas mayores.



20:00 hs

Actualización en la sección "notas de interés", con un módulo completo en video sobre el envejecimiento: factores, teorías y etapas de la vida.





Después de considerar y realizar investigaciones, hemos encontrado que la falta de movimiento y actividad física en los adultos mayores conduce a un proceso de envejecimiento más acelerado y una vitalidad reducida en comparación con aquellos que mantienen un hábito de ejercicio.



Es por esto que nuestra propuesta se presenta como la mejor opción para que cada adulto mayor disfrute de una vida más saludable, con mayor vitalidad y, sobre todo, una mayor satisfacción con su cuerpo y bienestar general.

Contacto

Marcial Macaroni
amaipargentina@gmail.com

Nuestra web

www.amaip.com.ar