

# Apuesta por una Organización Saludable

**ASEHCO**  
Rehabilitación y Salud



# Conócenos mejor

ASERHCO es una empresa con más de 20 años de experiencia.  
Nuestra misión es **mejorar la calidad de vida de las personas.**

## ESPACIOS DE REHABILITACIÓN

Fisioterapia, Pilates, Médico  
Rehabilitador, Terapia Ocupacional,  
Entrenador Personal, Matrona



## SERVICIOS EXTERNOS ESPECIALIZADOS

Enfermería, Fisioterapia, Terapia  
Ocupacional, Médico,  
Psicopedagogo ,...



## PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

P.A.P. (Programa de Promoción de la  
Autonomía Personal)  
T.B.P. (Técnicas Para Mejorar el  
Bienestar Personal)  
Organización Saludable



# ¿Qué es una organización saludable?

Una **organización saludable** se define como un grupo de personas y medios cuya cultura, clima y prácticas crean un ambiente que promueve la salud, la seguridad, el bienestar y el compromiso de sus integrantes con las familias, la comunidad y otras partes interesadas.

Confían en nosotros...



# ¿Cómo funciona nuestro programa Organización Saludable?



1

## ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES

Analizamos las necesidades de tu organización y te proponemos una serie de **acciones a medida** que se adaptan al tipo y tamaño de tu empresa.



2

## COMUNICACIÓN EFECTIVA

Antes de la puesta en marcha, elaboramos una **estrategia de comunicación** para trasladar esas acciones al equipo.



3

## ACCIONES A MEDIDA

**Implementación** de las acciones elegidas y posibilidad de incorporar la app **Wellmeup**.



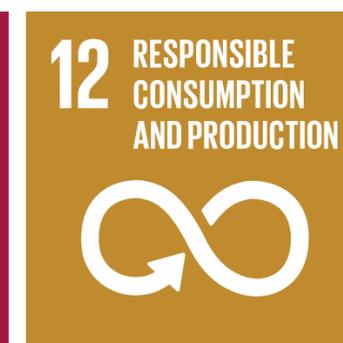
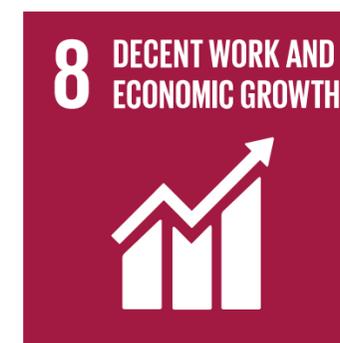
4

## RESULTADOS

**Analizamos** y medimos las acciones para implementar futuras mejoras y asegurar el éxito de las mismas.

# Alineados con los ODS

Nuestro programa está alineado con los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** que la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó en septiembre de 2015, la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, un plan de acción a favor de las personas, el planeta y la prosperidad, que también tiene la intención de fortalecer la paz universal y el acceso a la justicia.



# Talleres que se adaptan a tu empresa



**BIENESTAR FÍSICO**



**BIENESTAR PSICOSOCIAL**



**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



**SALUD COMUNITARIA**



# TALLERES BIENESTAR FÍSICO

1. Marcha nórdica
2. Cuídate estirándote
3. Pilates
4. Espalda Sana
5. Club de running
6. Cuida tus ojos
7. Yoga Visual
8. Tonificación
9. GAP
10. HIIT
11. Manejo Manual de Cargas y cuidado del cuerpo
12. Coaching postural
13. Entrenamiento personal
14. Servicio de Fisioterapia



# TALLERES BIENESTAR PSICOSOCIAL

1. Mindfulness para tu bienestar
2. Comunicación eficaz y más amable
3. Gestión emocional
4. Pensamiento positivo
5. Motivación. Recupera tu ilusión
6. Gestión del estrés
7. La importancia de conocernos mejor
8. Descubre tu propósito -IKIGAI-
9. La paciencia. El camino hacia tu calma
10. Superar la dependencia emocional
11. Contagio emocional
12. Relaciones más sanas





# TALLERES ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. Alimentación Saludable.
2. Alimentos, emociones y control de peso.
3. Influencia de la alimentación en el desarrollo de patologías.
4. Alimentación en el Deporte.
5. Tipos de dietas.
6. La rueda de la alimentación.
7. Tupper saludable.
8. Errores más comunes y alternativas saludables.
9. Educar en la mesa para prevenir la obesidad infantil.
10. Descubre las ventajas de comer bien en familia.





# TALLERES

## SALUD COMUNITARIA

1. Espacio cardioprotegido
2. Deshabitación tabáquica
3. RRSS, Menores y Seguridad
4. RRSS y Seguridad
5. Salud bucodental
6. Recicla y cuida tu entorno
7. Actividades con niños
8. Seguridad en el hogar para nuestros mayores
9. Taller de memoria
10. Primeros Auxilios



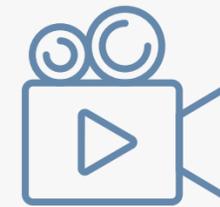
*Y además...*



**APP SALUDABLE  
WELLMEUP**



**REGALOS SALUDABLES  
PARA EMPRESAS**



**DISEÑO DE MATERIALES  
AUDIOVISUALES PROPIOS**

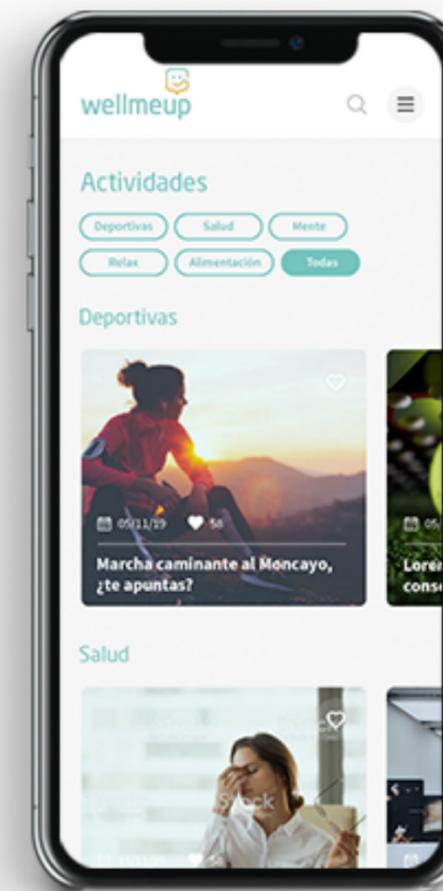
# APP SALUDABLE WELLMEUP



**Wellmeup** es la aplicación móvil que centraliza las iniciativas de bienestar de su empresa y ofrece una mejor experiencia para empleados.

Proporciona los recursos para mejorar el bienestar laboral y emocional de las personas de su organización.

La app dispone de recursos relacionados con cada uno de los aspectos del bienestar y fomenta la motivación y satisfacción de cada empleado mediante la participación en retos grupales.



# REGALOS SALUDABLES



¿Quieres que los empleados tengan una experiencia todavía más completa?

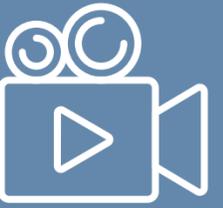
Entonces los **regalos saludables** son la mejor opción.

Por un lado, permiten que los participantes en los talleres puedan tener material a su disposición para repetir los ejercicios previamente aprendidos.

Por otro lado, son una buena forma de obsequiar a todo el equipo aunque no se hayan impartido talleres previamente.



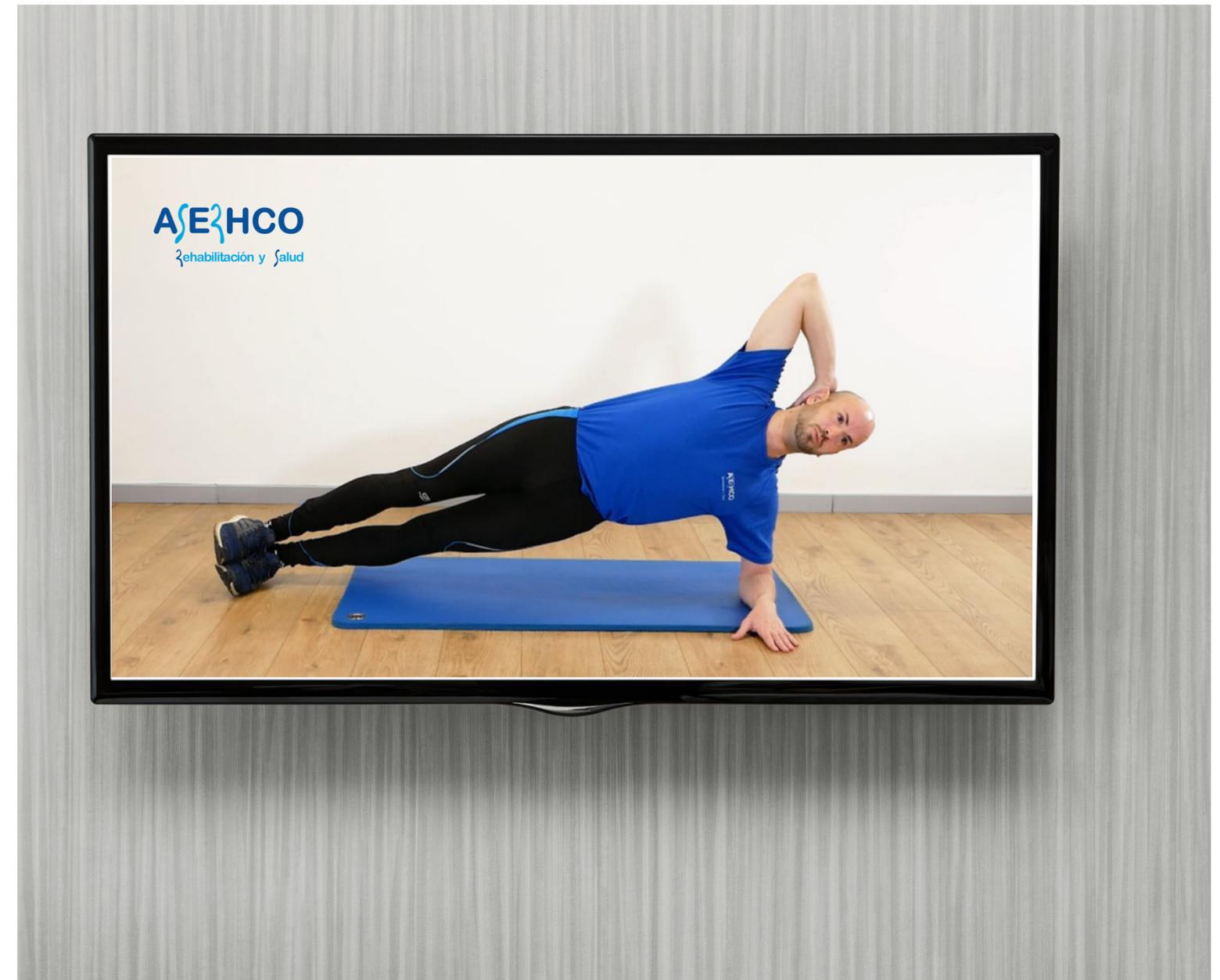
# DISEÑO DE MATERIALES AUDIOVISUALES



Ofrecemos la posibilidad de crear **material audiovisual a medida** (vídeos, cartelería, láminas de fotos) sobre los contenidos impartidos en los talleres.

Los materiales se pueden personalizar y adaptar a cada empresa.

Consúltanos sin compromiso.



Muchas gracias

**ASERHCO**  
rehabilitación y salud



976 460 331



jesus.lazaro@aserhco.com



comunicacion@aserhco.com