HAXELIA
Salud preventiva

CATÀLEG DE SERVEIS PER EMPRESES

Som especialistes en
seguretat, salut i formació

Gabinete

Wellbeing 4 All

Formalia

ÍNDEX

Prevenció de riscos laborals

Formació en PRL

Pla d'igualtat

Protocol d'assetjament

Consultoria

Auditoria empresa saludable

Salut i nutrició

Activitats físiques

Tractaments i formacions en salut

Visual skills

PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

Som una entitat acreditada per actuar com Servei de Prevenció Aliè en les quatre especialitats: Seguretat, Higiene, Ergonomia i Psicosociologia, així com Vigilància de la Salut.

SERVEI DE PREVENCIÓ ALIÈ

El concert dels serveis de prevenció amb una entitat acreditada, és una de les possibilitats que l'empresari té de complir amb l'obligació que marca la Llei 31/95 de Prevenció de Riscos Laborals per organitzar la prevenció a la vostra empresa amb l'objectiu de garantir la seguretat i la salut dels treballadors en els seus respectius llocs de treball.

Haxelia - Gabinete és una entitat acreditada per actuar com a Servei de Prevenció Aliè a tot el territori nacional i amb caràcter general en qualsevol mena d'empresa; i que, per tant, compleix tots els requisits i disposa de tots els recursos materials i humans per desenvolupar les funcions establertes com a entitat especialitzada.

El nostre concert de servei de prevenció ofereix un paquet mínim de serveis que cobreix les Disciplines Tècniques (Seguretat, Higiene, Ergonomia i Psicosociologia) així com l'especialitat de Vigilància de la Salut.

ACTIVITATS BÀSIQUES:

- Pla de Prevenció.
- Modalitat Organitzativa. Programació anual.
- Avaluació de riscos.
- Planificació de l'activitat preventiva.
- Formació dels riscos del lloc de treball.
- Informació de riscos del lloc de treball.
- Normes d'actuació en cas d'emergències.
- Vigilància de la salut col·lectiva.
- Reconeixements mèdics.

FORMACIÓ EN PRL

Disposem d'un ampli ventall d'activitats formatives adaptades a les necessitats dels nostres clients i col·laboradors. Gestionem la subvenció i bonificació dels cursos a través de la Fundació Estatal per a la Formació a l'Ocupació (FUNDAE).

FORMACIÓ

Formació especialitzada en l'àmbit de la Salut Preventiva:

Donem solució a totes i cadascuna de les necessitats de formació relacionada amb les diferents activitats que desenvolupem a Haxelia.

Flexibilitat en horari i lloc d'impartició:

Podem impartir els cursos tant a les nostres instal·lacions com a les instal·lacions dels nostres clients i adaptem l'horari del curs a les necessitats de l'empresa. Tenim cursos en línia i en modalitat semipresencial.

Metodologia adaptada a les necessitats:

Disposem de cursos en metodologia presencial, mixta o en línia. Pots consultar el nostre catàleg de cursos en línia aquí:

https://gabinetesme.curso-online.net/Catalogo

Disposem d'acreditació per impartir cursos de la Fundació Laboral de la Construcció i el Metall:

- **Homologats per la Fundació laboral de la Construcció (FLC)** per impartir la formació obligatòria en matèria de prevenció de riscos laborals per a l'obtenció de la TARGETA PROFESSIONAL DE LA CONSTRUCCIÓ (TPC), per als sectors de la **Construcció, Metall, Fusta i Moble, i Vidre i Retolació**.

- **Homologats per la Fundació del Metall per a la Formació, la Capacitació i l'Ocupació (FMFCE)** per impartir la formació obligatòria en matèria de prevenció de riscos laborals per a tots els treballadors del sector del Metall.

FORMACIÓ BONIFICADA

FORMALIA - GABINETE posa a disposició dels seus clients la possibilitat de gestionar la bonificació de les accions formatives programades mitjançant l'ús de fons de la Fundació Estatal per la formació en l'Ocupació (FUNDAE).

REQUISITS PER PODER BONIFICAR UNA ACCIÓ FORMATIVA:

- L'empresa que imparteix el curs ha d'estar acreditada en el Registre Estatal d'Entitats de Formació.
- El curs ha de tenir relació amb l'activitat que realitzi l'empresa.
- La duració dels cursos ha de ser específica, amb un mínim de 2 hores.
- El curs ha de tenir un tutor assignat.
- El nombre de participants en un mateix curs és limitat:
- 30 alumnes per cursos en modalitat presencial i mixta.
- 80 alumnes per cursos en modalitat teleformació.
- El curs de formació ha de ser gratuït pels treballadors.
- No poden ser accions formatives amb caràcter divulgatiu o informatiu.
- Ha de ser un curs que permeti la seva avaluació.
- Ha d'atorgar un diploma acreditatiu o certificat d'assistència.

PLA D'IGUALTAT

Mesures per assolir la igualtat de tracte i oportunitats entre dones i homes en l'organització, eliminant la discriminació per raó de sexe.

PLA D'IGUALTAT

El Protocol suposa establir polítiques que contribueixin a mantenir uns entorns laborals lliures d'assetjament i discriminació i, a garantir que sí que es produïssin, es disposa d'un protocol d'actuació i es coneixen els procediments adequats per tractar el problema i corregir-lo.

Què és un pla d'igualtat?

És un conjunt ordenat de mesures, adoptades després de fer un diagnòstic de situació, amb la finalitat d'assolir a l'empresa la igualtat de tracte i d'oportunitats entre dones i homes i eliminar la discriminació per raó de sexe.

El Pla d'Igualtat ha d'incloure la totalitat de l'empresa, sense perjudici de l'establiment d'accions adequades respecte de col·lectius determinats.

Per què és necessari?

- Compleix amb la Llei Orgànica 3/2007 i el Reial Decret-Llei 6/2019.
- Puntuable exigible en licitacions y subvencions.
- Obligatori per empresa de més de 50 empleats/des.
- Data límit març 2020 (per empreses de més de 150 treballadors/es).

Quines són les fases del projecte?

FASE I: preparació i planificació.
FASE II: diagnòstic.

- Investigació qualitativa. Situació actual
- Investigació quantitativa. Situació actual (empresa, treballadors).

FASE III: elaboració pla d'igualtat. Creació equip de projecte. Proposta accions a implantar.
FASE IV: seguiment en la implantació i avaluació de la seva eficàcia.

PROTOCOL D'ASSETJAMENT

Ens encarreguem de fer el teu protocol d'assetjament laboral al complet perquè compleixis la normativa vigent.

PROTOCOL D'ASSETJAMENT

El Protocol suposa establir polítiques que contribueixin a mantenir uns entorns laborals lliures d'assetjament i discriminació i, a garantir que sí que es produïssin, es disposa d'un protocol d'actuació i es coneixen els procediments adequats per tractar el problema i corregir-lo.

Quins objectius persegueix?

1. **Prevenir i vetllar** perquè hi hagi a l'organització un ambient exempt d'assetjament laboral, sexual i per raó de sexe.
2. Establir un procediment que reguli **QUÈ** i **COM** fer davant d'un possible cas d'assetjament.

És obligatori a les empreses?

Una de les matèries contemplades als Plans d'Igualtat és l'assetjament laboral. Amb l'objectiu d'evitar-ho, la **Llei Orgànica 3/2007 per a la igualtat efectiva de dones i homes estableix a l'article 48** que "les empreses hauran de promoure condicions de treball que evitin l'assetjament sexual i l'assetjament per raó de sexe i arbitrar procediments específics per a la seva prevenció i per donar llera a les denúncies o reclamacions que puguin formular els qui hagin estat objecte del mateix".

A conseqüència de la llei esmentada, s'ha **establert com a obligatori per a totes les empreses** l'elaboració d'un Protocol de prevenció de l'assetjament sexual o per raó de sexe, també anomenat comunament "Protocol d'Assetjament". Es tracta d'un document que recull els procediments d'actuació i prevenció de l'assetjament sexual per raó de sexe a la feina.

Així mateix, el propi Criteri Tècnic d'Inspecció de Treball 69/2009 i el nou criteri 104/2021 estableixen la necessitat que les empreses disposin de protocols d'assetjament psicològic, sexual i per raó de gènere.

CONSULTORIA

Programa de consultoria que abastarà tots els requisits del sistema de gestió d'empresa saludable.

CONSULTORIA

Servei professional especialitzat en diverses àrees que ofereix assessorament a les empreses referents a empreses saludables en els àmbits de salut i nutrició, activitat física, creixement personal, prevenció de lesions, plans de comunicació, organització d'esdeveniments.

FASES:

1. Diagnòstic inicial
2. Proposta de tasques/activitats
3. Anàlisi i síntesi
4. Planificació mesures/activitats (Pla acció)
5. Implementació i seguiment
6. Informe final anual amb propostes de millora

**Disposem d'un equip multidisciplinari especialitzat en àrees diverses relacionades amb empresa saludable que et pot assessorar amb qualsevol dubte que la vostra empresa o organització tingui.*

AUDITORIA EMPRESA SALUDABLE

Procés de millora continuada, que protegeix i promou la salut, la seguretat, el benestar i la sostenibilitat de l'espai de treball.

AUDITORIA EMPRESA SALUDABLE

Segons l'informe de la Xarxa Europea de promoció de la salut a la feina (ENWHP) els beneficis d'apostar en empresa saludable es veuen reflectits en la reducció dels accidents de treball i malalties professionals (en reduir possibles riscos), la reducció de les absències per incapacitat temporal, reducció del presentisme (fins a un 33%), reducció del temps de baixa (fins a un 32%), en reduir l'absentisme augmenta la productivitat (fins a un 52%).

¿PER ON COMENCEM?

1. Promocionant hàbits alimentaris saludables basats en dietes equilibrades.
2. Incentivant la realització d'activitat física regular.
3. Facilitant uns bons hàbits de son i descans.
4. Ajudant a abandonar el consumo de substàncies nocives com el tabac o l'alcohol.
5. Promocionant la salut mental i la correcta gestió de l'estrès entre altres aspectes.

***Benefici estimat de 554.57€ any/persona. Els Programes de Benestar Corporatiu retornen entre 3€ i 6€ per cada 1€ invertit.**

Haxelia - Wellbeing 4 All pot acompanyar l'empresa com a **consultor** i/o **auditor** per convertir-se en empresa saludable o en el procés de certificació a través de 3 opcions de certificadores: Institut Nacional de Seguretat i Salut a la feina, Tüv Rheinland o AENOR.

**Es compleix amb totes les normatives vigents referents a higiene i els protocols preventius per a Covid-19.*

SALUT I NUTRICIÓ

Millora la salut del teu equip amb activitats dinàmiques, atractives i efectives. Portar una alimentació saludable contribueix a millorar la salut i a prevenir una gran quantitat de malalties, a més de protegir-nos de trastorns més comuns com els refredats i la grip del treballador contribuint a una promoció d'hàbits de vida saludables i la pràctica d'activitat física regular.

COACHING NUTRICIONAL PRESENCIAL

T'oferim un programa personalitzat en coaching nutricional que ajudarà les persones de la teva empresa a aconseguir de manera fàcil i efectiva l'objectiu desitjat en relació amb la seva alimentació.

L'objectiu és crear l'entorn adequat, adoptar una actitud i determinació necessàries per aconseguir adaptar l'alimentació, aconseguint alhora millorar altres aspectes de la persona i de l'estil de vida.

CONSULTES EN LÍNIA

Nutrició one to one per skype (o similar):

- El servei inclou 1 trucada per Skype de 30 minuts.
- Anamnesi, dubtes i indicacions de la pauta nutricional.
- Control del pes (si el pacient disposa de bàscula pròpia).

TALLERS I XERRADES

Els tallers que proposem són orientats a millorar els hàbits alimentaris de les persones. L'objectiu és que de forma pràctica i dinàmica puguem resoldre dubtes i orientar sobre quina alimentació els pot anar millor a cadascú segons característiques personals i costums.

FORMACIÓ CONTINUADA

La formació continuada que oferim té com a objectiu fer arribar a tots els treballadors/es el contingut sobre alimentació saludable perquè s'animin i aconsegueixin fer petits canvis en el seu dia a dia que els ajudin a millorar els seus hàbits alimentaris.

CÀPSULES FORMATIVES NUTRICIÓ

Càpsules formatives en forma de vídeo on una nutricionista titulada explica de manera fàcil, visual i dinàmica els passos per portar una alimentació saludable. A cadascuna s'explica un pas per aconseguir-ho.

WELLBEING CÓRNER

Els Wellbeing Corners són espais destinats a oferir a les persones menjar saludable. L'objectiu és que descobreixin noves alternatives saludables que influeixin en la modificació dels hàbits alimentaris.

Els aliments es presenten amb cartells informatius de les seves qualitats nutricionals, així com orientacions de consum a la dieta.

ACTIVITATS FÍSIQUES

Millora la salut física del treballador contribuint a una promoció d'hàbits de vida saludable i la pràctica d'activitat física regular.

IOGA

El ioga és un sistema holístic que treballa a tots els plans. En el pla físic, ens fa més conscients dels ritmes i necessitats naturals del cos, enforteix els músculs i ossos, obre els canals energètics i equilibra les xacres. En el pla mental disminueix l'estrès, afavoreix la concentració, la capacitat de raonament i ens aixeca l'ànim. També ens porta harmonia interior, que moltes vegades ens ajuda a dormir millor.

PILATES

Conjunt d'exercicis la finalitat dels quals és exercitar el cos i la ment mitjançant la seva pràctica, a més de millorar la nostra condició física, augmentant el control dels moviments del cos, la flexibilitat i la concentració mental.

La principal diferència amb la disciplina anterior (ioga) és que el Pilates treballa des del centre, des del tronc. S'enforteix el core -powerhouse- treballant l'abdominal profund amb els beneficis posteriors que proporciona en la disminució del mal d'esquena.

ABDOMINALS HIPOPRESSIVES I CORE

Treball de la musculatura de la faixa abdominal mitjançant diversos exercicis que faciliten el control més gran del cos. Les abdominals hipopressives permeten disminuir la pressió a les cavitats toràcica i abdominal contribuint a l'enfortiment abdominal i del sòl pèlvic.

ESPATLLA SANA (MOBILITY)

Activitat orientada a la reeducació postural mitjançant exercicis de consciència corporal. La mala postura es pot convertir fàcilment en un mal hàbit i causar i/o agreujar dolors d'esquena i de coll.

Mantenir un ampli rang de moviment, en estàtic i dinàmic, no només ens farà més saludables al nostre dia a dia, sinó que a més millorarà el nostre rendiment esportiu i previndrà l'aparició de possibles lesions o patologies.

STRETCHING I RELAXACIÓ

Activitat destinada a estirar tots els músculs del cos, millorar l'equilibri, corregir-ne la postura i augmentar el to muscular amb l'objectiu de disminuir els dolors articulars a través d'exercicis suaus que milloren la flexibilitat.
Es finalitza la sessió amb relaxació cos-ment.

ENTRENAMENT FUNCIONAL (HIIT)

L'entrenament funcional busca l'òptim rendiment muscular a través de la reproducció d'exercicis basats en gestos de la vida quotidiana i la pràctica esportiva. S'utilitza la metodologia High Interval Intensity Training (HIIT) fent les sèries per temps en intervals de 20 a 45 segons.

ACTIVITATS FORA DEL CENTRE DE TREBALL

En les activitats proposades incidim en el sistema cardiovascular. Es fan fora del centre de treball per desconnectar de l'oficina i connectar amb la natura i l'aire lliure. Et proposem quatre activitats:

RUNNING:

Sessió per a persones corredores o que s'inicien a aquesta disciplina. Lobjectiu és analitzar, conèixer i practicar la tècnica de carrera correcta. Té com a objectius analitzar la tècnica, practicar exercicis de tècnica de carrera i aplicar-la durant la cursa. El tècnic especialista guia l'activació i l'escalfament. Cada assistent analitza, practica i resol els dubtes en tècnica de carrera. A la part final de la sessió es realitza una ruta corrent.

NÒRDIC WALKING + IOGA:

Sessió de treball organitzat en dues parts: primera part d'exercici cardiovascular i finalitzar amb Ioga. Els objectius són donar a conèixer un esport nou, el nòrdic walking, aprendre la tècnica Alfa i acabar amb exercicis de Ioga que milloren la coordinació, l'equilibri, la postura i el treball de força d'extremitats superiors.

RUNNING + ENTRENAMENT FUNCIONAL:

Activitat que combina atletisme amb circuit d'entrenament funcional per nivells. Els objectius són analitzar, practicar i aplicar la tècnica de carrera, guanyar força i resistència muscular, millorar la coordinació, l'equilibri, l'agilitat i la potència, i dominar la mobilització del propi pes corporal.

RUTA DE CICLISME CARRETERA / BTT:

Sortida en cap de setmana amb bicicleta. Durada: 3 hores. Es dissenyarà una ruta i un guia especialista amb ciclisme dirigeix l'activitat. La ruta inclou un tram lliure (port de muntanya en el cas de carretera, trams al cas de la BTT) que servirà per establir una classificació individual. Els objectius són millorar la condició física i afavorir les relacions interpersonals. Els resultats de les sessions podran pujar al web de l'empresa.

**Si us interessa organitzar un esdeveniment esportiu puntual no dubteu a demanar-nos més informació.*

TRACTAMENTS I FORMACIONS EN SALUT

Activitats relacionades amb la prevenció de lesions, tractament manual del dolor i les patologies musculars, articulars i òssies amb l'objectiu de restablir el funcionament correcte de l'organismei la reeducació postural.

FISIOTERÀPIA EN L'EMPRESA

Disciplina que ofereix un tractament terapèutic i de rehabilitació no farmacològica per diagnosticar, prevenir i tractar símptomes de múltiples malalties, tant agudes com cròniques, per mitjà d'agents físics com l'electricitat, ultrasò, làser, calor, fred, aigua, tècniques manuals com estiraments , traccions, massatges.

Realitzem teràpies manuals, cinesiteràpia, punció seca, kinesiotaping i fisioteràpia esportiva, entre d'altres.

Es poden fer sessions de 20, 30 o 60 minuts per treballador.

OSTEOPATIA

Conjunt de tècniques manuals emprades per alleujar nombroses malalties i problemes de salut mitjançant tractaments no invasius amb l'objectiu de cercar la recuperació de l'equilibri orgànic.
Tractament holístic de les lesions.

CONSULTES FISIOTERÀPIA EN LÍNIA

L'alternativa a les visites presencials són les consultes de fisioteràpia en línia. Tens dubtes de com reduir els símptomes dolorosos? Vols eines actives per curar les malalties existents? Contacteu amb el nostre grup d'especialistes!

VISITES CONCERTADES EN CONSULTA PRÒPIA

Es disposa de consultes pròpies en diferents localitzacions, on es podrà assistir al servei sempre amb cita prèvia. Els centres disponibles es troben a:

- Barcelona
- Viladecans
- Reus
- Girona
- Lleida-Balaguer
- Madrid

FORMACIÓ ERGONOMIA

Realització de cursos teoricopràctics impartits per un fisioterapeuta especialista per aprendre anatomia i fisiopatologia. Conscienciació dels perills ergonòmics en la feina, correcció i millora dia a dia. Exercicis pràctics d'estiraments i enfortiment per fer a casa.

CÀPSULES FORMATIVES ESTIRAMENTS

Creació de càpsules formatives on una professional de l'activitat física titulada ensenya de manera fàcil, visual i dinàmica els estiraments i exercicis d'enfortiment que es poden fer a l'oficina. A cadascuna es treballa un dels principals problemes físics amb l'objectiu d'evitar o reduir les lesions derivades del lloc de treball.

VISUAL SKILLS

Conèixer el punt de partida ocular per plantejar exercicis visuals per millorar-ne la lectura, minimitzar la fatiga muscular i evitar patologies oculars.

.

ENTRENAMENT VISUAL

Exàmens visuals complets efectuats per optometristes especialitzades on s'avaluen individualment les habilitats i necessitats visuals dels treballadors/ores de l'empresa. Plantejament d'un pla d'entrenament visual centrat en les debilitats trobades als tests inicials.

**Es compleix amb totes les normatives vigents referents a higiene i els protocols preventius per a Covid-19.*

BENEFICIS:

- Conèixer les debilitats visuals dels nostres treballadors
- Valorar el risc laboral que provoquen les pantalles de visualització de dades.
- Incidir en la salut visual de les persones.
- Millorar les tècniques cervell-visuals per ser més eficients en la lectura de documents.

OBJECTIUS:

- Enfortir la musculatura intrínseca de l'ull que es troba feble.
- Treballar de manera pràctica exercicis visuals.
- Reduir els efectes adversos del risc de pantalles i la fatiga ocular.
- Millorar la lectura de documents.
- Incidir en la reducció de patologies oculars.

METODOLOGIA:

- Equip de valoració optomètric proporcionat pel professional òptic.
- Valoració individual inicial, pla d'entrenament posterior per grups reduïts de màxim 3 participants.
- Durada valoració inicial individual: 20 minuts.
- Sessions d'entrenament en grups reduïts: 1 hora.

ELS NOSTRES CENTRES

ANDALUSIA

CÒRDOVA
C/ Pintora Maruja Mallo, 3 (Metódica)
14011 Còrdova
Tel. 957 764 659

ESTEPONA (MÀLAGA)
Av. Mar y Sierra, bloc 6 baixos
29680 Estepona (Màlaga)
Tel. 952 806 677

ARAGÓ

SARAGOSSA
C/ Andrés Giménez Soler, 9 local
50009 Saragossa
Tel. 976 513 274

MADRID

MADRID
C/ Marqués del Riscal, 1
28010 Madrid
Tel. 917 810 237

MADRID
C/ Zurbano, 29
28010 Madrid
Tel. 913 084 774

CATALUNYA

BARCELONA
C/ de l'Equador, 88-90
08029 Barcelona
Tel. 932 412 256

BALAGUER
C/ Sant Lluís, 4
25600 Balaguer (Lleida)
Tel. 973 674 533

FIGUERES
C/ Empordà, 70
17600 Figueres (Girona)
Tel. 972 503 882

GIRONA
C/ Francesc Ciurana, 8
17002 Girona
Tel. 872 080 554

LLEIDA
C/ Príncep de Viana, 47-49
25004 Lleida
Tel. 973 196 710

REUS
Passeig Prim, 28
42203 Reus (Tarragona)
Tel. 637 442 101

SABADELL
C/ de la Reina Elionor, 60
08205 Sabadell (Barcelona)
Tel. 936 887 404

VILADECANS
Av. Llorenç Puig i Tomàs, 38
08840 Viladecans (Barcelona)
Tel. 936 472 487

CANÀRIES

TENERIFE
tibanez@gsmep.com
Tel. 691 352 983

NORD

BILBAO
C/ Alameda de Mazarredo, 45 Lonja
48009 Bilbao (Biscaia)
Tel. 944 249 419

SANTANDER
C/ Castilla, 1 – 2º dr.
39002 Santander (Cantàbria)
Tel. 942 314 500

GALÍCIA

OLEIROS (A CORUÑA)
Pl. de Agramar, 2 baixos
15172 Perillo, Oleiros (A Coruña)
Tel. 881 916 314

VILALBA (LUGO)
Rúa da Maciñeira, P32 - Pol. Ind. Sete Pontes
27800 Vilalba (Lugo)
Tel. 982 523 238

LLEVANT, LA MANXA I MÚRCIA

ALBACETE
P. I. Campollano, c. A núm. 6 nau 7
02007 Albacete
Tel. 967 592 905

ALACANT
C/ Club de Fútbol Hércules s/n
03008 Alacant
Tel. 965 130 567

ELDA
C/ Grecia 72-A, Nau B - Pol. Ind. Campo Alto
03600 Elda (Alacant)
Tel. 966 449 486

ONTINYENT
Av. Albaida, 1-3 baixos
46870 Ontinyent (València)
Tel. 962 389 763

TORRE-PACHECO (MÚRCIA)
Av. Juan Carlos I, 62A
30700 Torre-Pacheco (Múrcia)
Tel. 868 043 215

UTIEL
C/ Merced, 6 baixos
46300 Utiel (València)
Tel. 962 172 213

VALÈNCIA
Av. Tamarindos, 21
46015 València
Tel. 963 384 860

HAXELIA
Salud preventiva

DONA BENESTAR A LA TEVA ORGANITZACIÓ

Una actitud saludable és contagiosa. Però no esperis a contraure-la de cap altre. Sigues un portador.
(Tom Stoppard)

Gabinete

Wellbeing 4 All

Formalia