Nota de prensa

 18/10/19

**FUNDACIÓN IBERCAJA Y QUIRÓNSALUD PROMUEVEN “POR TI”: PROGRAMA DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA EMPRESA**

* **El director general de Fundación Ibercaja, José Luis Rodrigo Escrig, y el director territorial de Quirónsalud, Germán Barraqueta, han presentado esta mañana este novedoso plan para todas las empresas que apuesten por las buenas prácticas de salud**
* **Se desarrollará de noviembre a junio y se centrará en promocionar la dieta saludable, el bienestar mental y el bienestar físico, incentivando la participación a través “de liebres” que serán las embajadoras del programa entre los empleados**
* **El Gobierno de Aragón ha lanzado la Red Aragonesa de Empresas Saludables para fomentar la salud en el trabajo y visibilizar las iniciativas más innovadoras**

**ZARAGOZA.-** El director general de Fundación Ibercaja, José Luis Rodrigo Escrig, y el director territorial de Quirónsalud, German Barraqueta, han presentado esta mañanaen la sede deFundación Ibercaja el programa POR TI, que propone desarrollar hábitos saludables en las empresas y propiciar la colaboración y el aprendizaje conjunto entre las más innovadoras en responsabilidad social. POR TI va dirigido a todas las empresas que apuesten por la promoción de los hábitos saludables y quieran difundirlos en el entorno laboral. Este programa, promovido por Fundación Ibercaja y Quirónsalud, cuenta además con la colaboración de CablesCom, Grupo Sesé, Libelium, Pastas Romero y Podoactiva, entidades que ya impulsan los hábitos saludables en sus organizaciones.

Se desarrollará en tres trimestres, de noviembre a junio de 2020, cada uno enfocado a un área específica: dieta saludable, bienestar mental y bienestar físico. El objetivo es que el cuidado de la salud forme parte de la vida cotidiana de cada empresa, uno de los temas que más preocupan a la población europea, según el Eurobarómetro de 2018.

**A todas las empresas que apuesten por la promoción de hábitos saludables**

Las empresas seleccionarán entre sus empleados a un grupo de voluntarios o “liebres” que a lo largo del año liderarán las actividades y recibirán formación permanente para integrar en su día a día hábitos saludables. Para ello, compartirán conocimiento, prácticas y actividades con sus compañeros de trabajo.

El programa consta de jornadas de información sobre hábitos saludables; retos online con premios; posibilidad de participar en un plan de formación específico y medición del impacto en las empresa participantes del programa POR TI, a cargo del Grupo de investigación en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza, y que en esta primera edición se realizará en exclusiva con la muestra representativa de las empresas colaboradoras del Programa POR TI.

Se puede participar de manera gratuita, acudiendo a las *open session* inaugurales de cada trimestre y recibiendo información mensual sobre hábitos saludables; o bien siendo participante “premium”, con derecho a un plan formativo y todas las acciones relacionadas con la sensibilización dentro de su organización a través de sus liebres (retos online, días POR TI, información, etc..). Además los empleados de las empresas, adheridas a POR TI, se podrán beneficiar de un descuento en el programa de formación Empresa Saludable de Fundación Ibercaja, en el Ibercide – Campus Ibercaja de Desarrollo Empresarial, donde podrán ampliar su formación en hábitos saludables más allá de la que proporciona el Programa POR TI.

El Gobierno de Aragón ha lanzado la Red Aragonesa de Empresas Saludables “con el objetivo de reconocer por parte del Gobierno de Aragón a todas las empresas que han integrado en sus organizaciones el compromiso con la Promoción de la Salud en el Trabajo y buscan un cambio cultural desde la salud de sus trabajadores”. El programa POR TI está totalmente alineado con el objetivo de las RAES, contribuyendo al desarrollo de la Responsabilidad Social de aquellas Organizaciones que participen en el mismo, facilitando a la vez el cumplimiento de determinados Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 como el ODS3 Salud y Bienestar, el ODS 8, Trabajo decente y crecimiento económico, y el ODS 17, Alianzas para conseguir los objetivos.

**Un programa ameno y riguroso impartido por especialistas**

Las áreas trimestrales en torno a Dieta Saludable, Bienestar Mental y Bienestar Físico comienzan el 5 de noviembre, en Ibercaja Patio de la Infanta, con la “*Open Session*: como disfrutar de máxima energía a través de la nutrición”, que será impartido por Susana Cantón.

El programa cuenta con reputados expertos en las diferentes áreas. En el primer trimestre intervendrán: Ignacio Lillo Monforte, graduado en nutrición humana y dietética; Raúl Luzón, nutricionista del Real Zaragoza, y Héctor Morillo, especialista en mindfulness y alimentación consciente.

En el segundo trimestre Javier García Campayo, psiquiatra y experto en estrés laboral y mindfulness, Virginia Gasión, economista y coach especializada en estrés laboral y mindfulness; Marta Ligioiz Vázquez, médica y especializada en neurociencia, e Inés Iranzo Lacambra, *professional certified executive coach* y licenciada en derecho, serán los encargados de conducir las sesiones.

Para el último trimestre la formaciones correrán a cargo de Patricia Ramírez, licenciada en Psicología, Máster en Psicología Clínica y de la Salud y doctora en el departamento de personalidad, evaluación y tratamiento psicológico de la Universidad de Granada; Álex Vallés Jiménez, fisioterapeuta especializado en deporte y gestión de equipos, y Luis Mediero, emprendedor de éxito en la industria deportiva, entre otros.

**Más información en:** [**https://porti.es/**](https://porti.es/)

**PROGRAMA**

PRIMER TRIMESTRE:

5 de noviembre

-Open Session: Cómo disfrutar de máxima energía a través de la nutrición

-Jornada de “liebres” con un show cooking en directo

6 de noviembre.

-Taller: Nutrición Saludable y Rendimiento Laboral

20 de noviembre

-Taller: Cocina saludable

11 de diciembre

-Taller: Mindful eating

SEGUNDO TRIMESTRE:

14 de enero

-Open Session: Mindfulness para impulsar el desarrollo profesional

8, 15, 22 y 29 de enero

-Taller Mindfulness para el estrés

11 de febrero

-Taller: Neurociencia en la gestión de personas

10 de marzo

-Taller: Sentido del Humor. Clave en el desempeño

TERCER TRIMESTRE:

13 de mayo

-Open Session: sobre el Bienestar físico

-Jornada Deportiva para liebres

14 de abril

-Taller: Higiene postural y espalda sana

5 de mayo

-Taller: Atleta corporativo

9 y 16 junio

-Taller: Empresa cardiosaludable