



Tu salud, lo primero

CLÍNICA JOSEFINA ARREGUI  
ORGANIZACIÓN SALUDABLE



# TU SALUD, LO PRIMERO



## Plan de Acción

**Acciones y actividades  
saludables programadas  
para 2024**



# ACTIVIDADES 2024

## Organización saludable. Tu salud, lo primero

Sus objetivos son proteger y potenciar la salud de las personas que trabajamos en la Clínica y promover entornos de trabajo saludables.

Participar en el plan de acción del proyecto Organización Saludable, es una oportunidad para mejorar

la salud desde el propio trabajo. La participación en estas actividades es muy importante para mejorar la **salud**, siendo conscientes de la importancia de **cuidarnos para poder cuidar**, frase que define uno de los principios centrales de la misión de la Clínica Josefina Arregui.

### ACTIVIDADES FÍSICAS

#### Club de Montaña

Financiación del 50% de la cuota Federativa.

Financiación del 100% de la cuota del Club de Montaña.

#### Club de Atletismo

Financiación del 50% de la cuota Federativa.

Financiación del 100% de la cuota del Club de Atletismo.



#### Marcha por el monte con el Club de Montaña de Alsasua

Fecha: Junio.

Recorrido: Por definir.

#### III Marcha por el Alzheimer

Fecha: 21 de septiembre.

Recorrido: Por definir.

#### Jordana de pádel

Se realizarán clases y un posterior torneo.

Fecha: A partir de septiembre.

### NUTRICIÓN

#### Fruta fresca y yogures a disposición

Continuación con el programa actual.

Fecha: Durante todo el año.

Lugar: Recibidor y comedor.

Hora: Durante todo el día.



## ■ ÁMBITO MUSCULO ESQUELÉTICO

Sesiones de fisioterapia individual

Continuación del programa.

Solicitar cita: 604 175611

Fecha: Durante todo el año.

Lugar: Gimnasio.

Momentos saludables

Continuación del programa.

Fecha: Durante todo el año

Lugar: Centro de Día y Sala de terapia de Hospital.

Hora: 10:30 y 14:30h.



Taller de movilizaciones y transferencias teórica.

FORMACIÓN PARA TCAEs UH y CD.

Fecha: 15 y 22 de marzo, TCAEs UH.

Lugar: Gimnasio.

Hora: 8:00 a 10:00h.

Fecha: 5 de abril, TCAEs CD.

Lugar: Gimnasio.

Hora: 8:15 a 9:15h.

Taller de movilizaciones y transferencias prácticas

Objetivo: mejoras técnicas y operativas para reducir esfuerzos.

Fecha: Durante el mes de abril.

Lugar: UH - CD.

Hora: 8:00 a 10:00h en UH.

10:30 a 12:30h en CDP.

## ■ BIENESTAR EMOCIONAL

Clases de Yoga en la Clínica

Fecha: Miércoles.

Lugar: Gimnasio.

Hora: 15:30 a 17:00h.

Master Class de Mind Fulness aplicada al entorno de la clínica.

Fecha: 29 de abril.

Lugar: Por definir.

Hora: 15:30 a 17:30h.



## EQUIPO DE TRABAJO

### **Organización Saludable**

#### CLÍNICA JOSEFINA ARREGUI:

- Ángel Gardachal. Gerente
- María Crespillo. Recursos humanos
- Sara Ruiz de Erenchun. Enfermera
- Oihane Arrondo. TCAE
- Ander Galarza. Fisioterapeuta

#### OTRAS ENTIDADES:

- Rafael Mayorga. Mutua Navarra
- M<sup>a</sup> Carmen Martorell. Valora Prevención
- Jesús Mari Elizalde. Consultor RRHH
- Sandra Goldáraz. Nexo Comunicación

Para cualquier duda, aportación o sugerencia:  
[recursoshumanos@josefinaarregui.com](mailto:recursoshumanos@josefinaarregui.com)



**Tu salud, lo primero**

CLÍNICA JOSEFINA ARREGUI  
ORGANIZACIÓN SALUDABLE