



Germanes
Hospitalàries
HOSPITAL SANT RAFAEL

FEM SALUT 2018

UN PROJECTE DE PROMOCIÓ DE LA SALUT PER AL
COL·LECTIU PROFESSIONAL DE L'HOSPITAL SANT RAFAEL



Fem salut
HOSPITAL SAN RAFAEL
Hermanas Hospitalarias

INTRODUCCIÓ

Després de la feina feta amb el Programa Fem Salut desde ja fa uns anys, i gràcies a la participació de tot el personal col.laborador i l'impuls de l'equip de treball que ha liderat el projecte aquests anys, comencem una nova etapa en la que esperem consolidar el nostre Hospital com a organització promotora del benestar de les persones que hi treballen.

La principal novetat d'aquesta edició es un canvi en les Dimensions que treballavem fins ara. En primer lloc s'ha fet una variació de la denominació de les mateixes que te a veure amb els objectius que ens plantejem en cadascuna d'elles i per altre banda afegim una nova relacionada amb la contribució social , un dels aspectes mes característics de la identitat de la nostra organització,

També, i amb la voluntat d'avançar en aquest projecte, aquest any hem decidit iniciar un procés de certificació de l'Hospital com a "Empresa Saludable", tot confiant en l'empresa certificadora "TÜV Rheinland" per aquest procés que s'iniciarà el darrer trimestre de l'any,











Esperem seguir treballant en la mateixa linea, no deixant de promocionar accions, i posant en valor la participació de totes les persones que hi col.laboren.

Ja per últim, demanar que totes les persones del centre continuar amb tot l'interés, ganes i participació que heu demostrat fins ara!

Elena Sánchez

Directora Àrea de Persones.

MÈTODE

Dimensions	Logo antic	Logo nou
Dimensió Prevenció	 PREVENCIÓ	 VIGILEM LA SALUT
Dimensió Nutrició	 NUTRICIÓ	 MENJEM BE
Dimensió Exercici Físic	 EXERCICI FÍSIC	 MOU-TE
Dimensió Estrés	 STRESS	 CUIDEM LES EMOCIONS
Dimensió Compartim		 COMPARTIM



PLANIFICACIÓ D'ACCIONS

	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	FIXES
MENGEM BÉ					DIA DE LA FRUITA MADUIXA							DIA DELS FRUITS SECS	
MOU-TE				SALUT GAMES	MARXA NÓRDICA								PILATES
CUIDEM LES EMOCIONS				ENQUESTA PICOSOCIAL									MINDFULNESS
COMPARTIM													
VIGILEM LA SALUT				XERRADA SOFOCA'T					CAMPAÑA VACUNACIÓ GRIP		XERRADA PREN-TE EL POLS	CAMPAÑA PREVENCIÓ CÀNCER COLÓN	





VIGILEM LA
SALUT

NO ET SUFOQUIS!

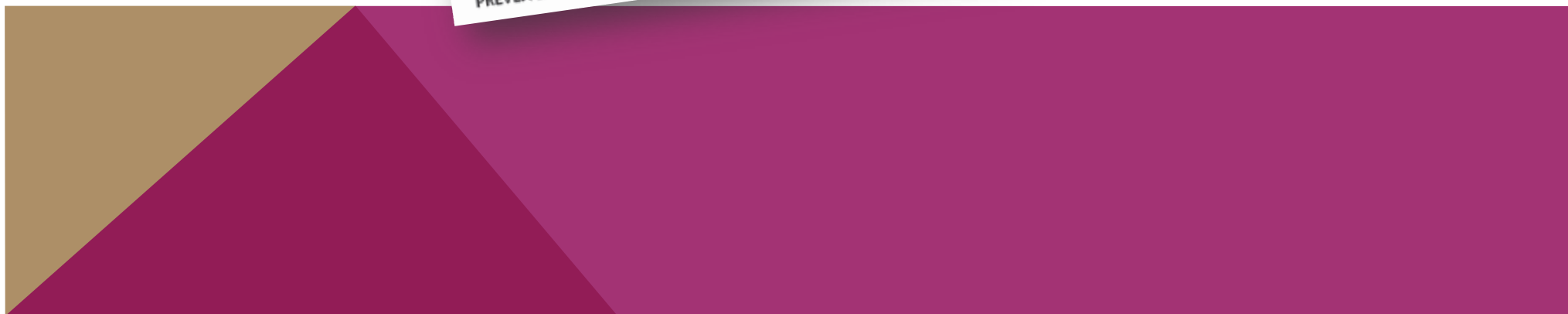
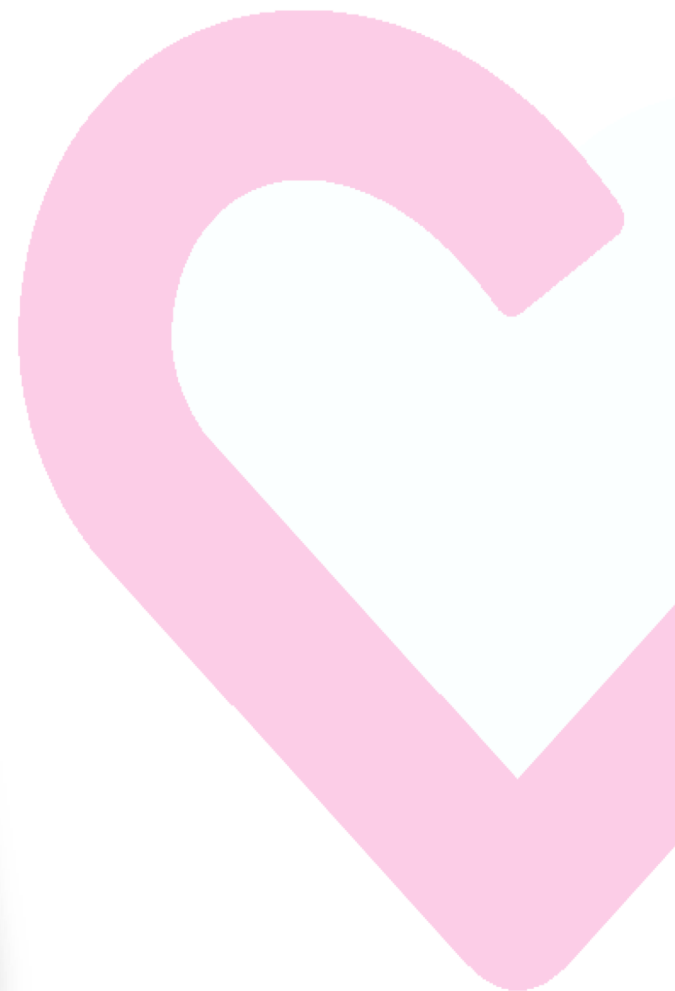
Taller teòric sobre la Menopausa

Impartit per la Dra. López (Reumatòloga)
i Dr. Fernández (Ginecòleg)

Dates
14 Maig: 12,30 - 13,30h.
14 Maig: 15 - 16h.
18 Maig: 8 - 9h.
28 Maig: 15 - 16h.
Lloc: Biblioteca

PREVENCIÓ

Fem salut
HOSPITAL SAN RAFAEL
HOSPITALS I UNIVERSITAT





VIGILEM LA
SALUT

 **PREN-TE EL POLS!**
Taller teòric sobre les arritmies
Impartit per el Dr. Fons i el Dr. Vintro



Dates
19/11 08.00 a 09.00 (Biblio)
22/11 12.00 a 13.00 (Biblio)
15.00 a 16.00 (Sala juntes)

 VIGILEM LA
SALUT



Participants: 36 persones



VIGILEM LA
SALUT



VACUNA'T !!!

És la millor opció per
lliurar-te de la grip

T'animem a escollir-la.

Totes les persones interessades a vacunar-se contra la grip, han d'enviar un correu a:
ebaena.hsrafael@hospitalarias.es



Germanes
Hospitalàries
HOSPITAL SAN RAFAEL



VIGILEM LA SALUT

Total personal vacunat: 82 persones



MOU-TE

DATES ABRIL 2018 (la data de cloenda pot variar dependent del número d'equips inscrits):

Dilluns 2	Dimarts 3 BOW-G1 FUTBOL S./PADEL	Dimecres 4 BOW-G2 FUTBOL S./PADEL	Dijous 5 BOW-G3 FUTBOL S./PADEL	Divendres 6 Futbol S./PADEL	Dissabte 7 GIMCANA URB.
Dilluns 9	Dimarts 10 BOW-G1 FUTBOL S./PADEL	Dimecres 11 BOW-G2 FUTBOL S./PADEL	Dijous 12 BOW-G3 FUTBOL S./PADEL	Divendres 13 FUTBOL S./PADEL	Dissabte 14
Dilluns 10	Dimarts 17 FUTBOL S./PADEL	Dimecres 18 FUTBOL S./PADEL	Dijous 19 FINAL BOW FUTBOL S./PADEL	Divendres 20 FUTBOL S./PADEL	Dissabte 21 CURSA / FINALS
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27	Dissabte 28

1ª Edició "Barcelona Salut Games"



Olimpiada Solidària. Abril 2018



Germanes Hospitalàries
HOSPITAL SANT RAFAEL

Comitè Olímpic Sant Rafael

Presidenta d'Honor: Sor Margarita Vicente

President Executiu: Dr. Jesús Ezquerro

Direcció Tècnica: Tania Garrido, Miquel Pons

Vocal Bolos: Sra. Elena Sanchez

Vocal Futbol: Sr. Paco Moreno

Vocal Corredors: Sr. Àlex Romero

Vocal Basket: Sra. Lucía González

Vocal Padel: Dr. Jesús Ezquerro

Vocal Gimcana: Dra. Alba Erra

Ullitero: Dr. Àlex Pasarin



670 26 35 77 - 93 795 99 75
info@a32events.com

www.hsrafael.com

www.jocsinterempreses.com i inter Hotel Games

INSCRIPCIONS:

El cost de les inscripcions dels equips corre a càrrec de l'Hospital, a part de la participació. Cada participant tindrà que fer una aportació mínima de 5€ destinada a una obra social solidària (pendent de determinar per part de l'organització).

La inscripció inclou la Cerimònia Final i una Samarreta com a participació.

PERIODE D'INSCRIPCIONS:

ABANS DEL 2 DE FEBRER

CONDICIONS:

Per poder participar en les competicions de l'Hospital. Els familiars o amics poden inscriure's amb el seu equip, **NO COM A CORREDORS**.

Per poder inscriure a més d'un esport.

CONDICIONS D'INSCRIPCIONS: Us heu de dirigir al vocalari de l'Hospital de donar nom i adreça electrònica.

El teu Hospital Sant Rafael vol comptar amb tu per participar en aquests Jocs Olímpics de la Salut, per tant et demanem que t'inscrivis a qualsevol de les modalitats esportives següents:

BOLOS:
Equips de 3
2 rondes de 2 partides / màxima puntuació i ronda final
entre setmana de 20:00 a 21:30. (dimts, dim, dj)

FUTBOL SALA:
Equips de 10-12
Mínim 3 partits / Lligueta, semifinals i final, arbitratge
entre setmana de 16:00 a 20:00h. (dm, dx, dj, div)

BÀSKET 3 x3:
Equips de 5
Mínim 3 partits / Lligueta, semifinals i final, arbitratge
entre setmana de 17:00 a 19:00h. (dm, dim, dj)

GIMCANA:
Equips de 5
Proves sorpresa, àmbit urbà, durada aprox. 3 hores, 1 dia
dissabte matí 10:00 a 13:00h

PADEL:
Per parelles
Mínim 3 partits / Lligueta, semifinals i final
entre setmana de 16:00 a 19:00h. (dm, dx, dj, dv)

CORREDORS (5km) Individual
dissabte de les finals de 08:00 a 9:30h

Les competicions es faran a les instal·lacions esportives de la UB al Campus Diagonal.

25 participants



MENGEM BE

10 tips para una alimentación saludable

- Dieta variada.
- 4-5 comidas al día.
- Comer de forma pausada
- Consumir grasa buena (aceite de oliva virgen, frutos secos, pescado azul)



- Aumentar el consumo de cereales integrales (pan, pasta, arroz...)
- 5 raciones al día = 3 frutas + 2 verdura
- Proteínas: Legumbres, huevos, pescado, aves (pollo, pavo...)



- Lácteos semidesnatados
- Cocciones: hervido, al horno, a la plancha, al papillote, al microondas, al vapor.
- Limitar fritos rebozados
- Beber de 6 a 8 vasos de agua al día.



BENEFICIOS DE FRUTAS Y VERDURAS DE OTOÑO

CALABAZA

CUIDADO DE PIEL Y VISTA
+ REFUERZO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

CASTAÑAS

FUENTE DE ENERGÍA

SETAS

FIBRA
+ BAJO APORTE CALÓRICO

GRANADAS

GRAN PODER ANTIOXIDANTE
+ ANTIINFLAMATORIO



MENGEM BE



3 DE MAYO DE 2018

f Día de la *fresa*



DEPURATIVAS ANTIOXIDANTES

DIURETICAS RICAS EN FIBRA

Conoce los beneficios de las fresas



80 kg de fruta



MENGEM BE

AREA DE SERVEIS COMPLEMENTARIS
TALLERS DE CUINA i SALUT 2018 - 2019
Divendres 14 de desembre, de 10 a 12.45 h

PARLAREM de SALUT, MENJAR i CUINAR:

Salut, una percepció.

Trobar-te bé amb tu mateix.

Vull sentir-me sa

T'ajudem a menjar bé

Ponents convidats: Dr. Alfons Cercós. *Medicina Estètica*, Sr. Alex Pérez. *Dietista*, Dra. Ana Aleson. *Teràpies Naturals*.

Coordinació i Cuina: Dr. Alex Pasarin

Sr. Xavier Olestí. *"Xiringuito El Pescador. Roda de Barà"*

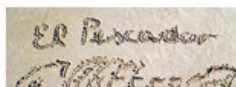
ÀPAT SORPRESA i BARAT PER NADAL
INSCRIPCIÓ GRATUÏTA PLACES LIMITADES
LLOC: CAFETERIA HOSPITAL SANT RAFAEL
ES IMPRESCINDIBLE INSCRIURE'S

- **PERSONALMENT AL TAULELL D'ADMISSIONS HOSPITAL SANT RAFAEL** Passeig de la Vall d'Hebron, 107, 08035 Barcelona
- **CORREU ELECTRÒNIC:** mbaldo.hsrafael@hospitalarias.es

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



Fem salut
HOSPITAL SAN RAFAEL





COMPARTIM

Benvolguts, benvolgudes,

Em plau informar-vos que es posa en marxa el IV Concurs de Dibuixos de l'Hospital Sant Rafael on podran participar tots/es nens/es de l'entorn familiar dels/les col·laboradors/es de l'Hospital, i tindrà com a finalitat escollir la Felicitació de Nadal 2018 del Centre.

Aquest any, també comptem amb la participació dels nens/nenes que es visiten a la consulta del Servei d'Odontopediatria.

Les bases del concurs estan disponibles a Consergeria i també a la Intranet.

Us animem a fer participar als més petits/es de les vostres llars i que ens facin arribar la seva visió més creativa d'aquesta etapa tant màgica com és el Nadal.

Recordeu que el 25 de novembre s'acaba el termini d'entrega dels dibuixos.



COMPARTIM





CUIDEM LES
EMOCIONS





MOU-TE

Germanes Hospitalàries
Fem salut
HOSPITAL SANT RAFAEL
MARXA NÒRDICA
HOSPITAL SANT RAFAEL
caliu
espai d'acolliment

MARXA NÒRDICA SOLIDÀRIA SANT RAFAEL 2018

Dissabte 12 de maig

Les persones que dormen al carrer pugen un 9% a la ciutat i un 50% al districte d'Horta-Guinardó. **Necessiten la vostra Aportació Econòmica, Oli, Sucre, Cafè soluble o molt, cacau i d'altres**

Tots els diners recaptats van íntegrament al Caliu

Lloc de trobada: Entrada Principal Hospital Sant Rafael

HORARIS:
8.30 h. els que necessitin bastons
8.45 h. els que NO necessitin bastons
13.30 h. FINAL AMB APERITIU I ENTREGA DE LA RECAPTACIÓ

APORTACIÓ ECONÒMICA: 5 € + la voluntat.

RUTES: El traçat el podeu consultar a la nostra web: <http://www.hsrafael.com>
Corta: 5,9 km (1h 15), Llarga: 11.3 km (3h)

INSCRIPCIONS: És imprescindible omplir el full d'inscripció que trobareu a les web:
<http://www.hsrafael.com> i <http://www.caliu.org> i enviar-ho a:
tgarrido.hsrafael@hospitalarias.es
o bé portar-lo al Servei de Rehabilitació Hospital Sant Rafael

EL MENJAR es pot deixar a Consergeria del Hospital a partir del **18 d'Abril**

Amb la col·laboració de:

H·R s.l.
delikia fresh
CENTRE ORTOPÈDIC RENDÉ

