



ANEXOS

Fase III: Diseño de Intervención, de plan de Comunicación y puesta en marcha

Salud mental				Dolor				Sobrepeso							
MEDITACIÓN	Profesor Poner nombre	Espacio Espacio del bienestar	Descripción Clase una vez a la semana	TRABAJO EN FORMA	Profesor Fisioterapeuta	Espacio Gimnasio de rehabilitación	Descripción Clases todos los días en uno o dos horarios	GRUPOS DE BIENESTAR	Coordinador	Espacio	Descripción	GRUPOS DE DOLOR	Profesor Fisioterapeuta	Espacio Gimnasio de rehabilitación.	Descripción Profesionales con dolor localizado (espalda, muñeca...). Clases una vez a la semana.
PUNTO Y APARTE	Profesor Grupo de mayores	Espacio Espacio del bienestar	Descripción Persona del grupo de mayores enseñará punto/ganchillo una vez a la semana.	GRUPOS DE PASEO	Coordinador	Espacio Al aire libre	Descripción Paseos al aire libre una vez a la semana.	GRUPOS DE BIENESTAR	Persona del "Comité de Hábitos Saludables".	Espacio Espacio del bienestar	Descripción Reunión 2 veces/mes	GRUPOS DE DOLOR	Profesor Fisioterapeuta	Espacio Gimnasio de rehabilitación.	Descripción Profesionales con dolor localizado (espalda, muñeca...). Clases una vez a la semana.
GRUPOS DE BIENESTAR	Coordinador	Espacio	Descripción	GRUPOS DE BIENESTAR	Persona del "Comité de Hábitos Saludables".	Espacio Espacio del bienestar	Descripción Reunión 2 veces/mes	GRUPOS DE BIENESTAR	Coordinador	Espacio	Descripción	GRUPOS DE DOLOR	Encargado	Espacio	Descripción
CLUB DE LECTURA	Persona del "Comité de Hábitos Saludables".	Espacio Espacio del bienestar	Descripción Libros de la biblioteca. Reunión una vez al mes para debatir sobre la lectura.	GIMNASIO	Persona que se encargue de abrir/cerrar puertas	Espacio Espacio con 2 bicicletas y mancuernas.	Descripción El profesional dispondrá del espacio con el material y las tablas de ejercicios.	CLUB DE LECTURA	Coordinador	Espacio	Descripción	GIMNASIO	Encargado	Espacio	Descripción

Fase V: Puesta en marcha: Semana de la Salud y horario de actividades.

Del 19 al 23 de febrero de 2024

Semana de la SALUD

Hospital Central de la Cruz Roja San José y Santa Adela

El Hospital Universitario de la Cruz Roja está comprometido con la salud de sus trabajadores y para ello pone en marcha el proyecto **HOSPITAL SALUDABLE**

Inauguramos este proyecto con LA SEMANA DE LA SALUD, durante la cual te presentamos algunas de nuestras actividades.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7-45 a 8.15			Baile Zumba		
10.00 a 10.30		Charla Vigilancia de la salud en el trabajo		Charla Bienestar emocional en el trabajo	
10.30 a 11.00	Paseo	Paseo	Paseo	Paseo	Paseo
11.00 a 11.30				Mindfulness	
14.00 a 14.30	Iniciación al Yoga				
14-45 a 15.15	HosPILATES	HosPILATES	HosPILATES	HosPILATES	HosPILATE
15.30 a 16.30	Como la vida misma: Inteligencia Artificial	Baile Zumba		Coro	Musculación
19.00 a 19.30			Meditación		

GIMNASIO todos los días de la semana.

Reparto de **FRUTA** en algunas de las actividades.

¿Para quién?

Para TODOS y TODAS los TRABAJADORES del HUCR.

Información y registro

APÚNTATE en el SERVICIO de ATENCIÓN al PACIENTE.

Ciclo PDCA Hospital saludable



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUGAR
BAILE-ZUMBA MAÑANA 07:45-08:15h	X					Gimnasio
BAILE-ZUMBA TARDE 15:15-15:45h		X				Gimnasio
HOSPILATES Lunes a viernes 14:30-15:00h	X	X	X	X	X	Gimnasio
HOSPILATES 15:00-15:30h	X		X	X		Gimnasio
CORO 15:30-16:30h				X		Capilla
GIMNASIO USO LIBRE	X	X	X	X	X	Gimnasio
MINDFULNESS 14:30-15:00h	X					Sala confort pab. 15

CARTELERÍA DE DIVULGACIÓN DE ACTIVIDADES Y FOTOS DE ACTIVIDADES

TODOS AL GIMNASIO

En el Hospital Cruz Roja disponemos de un gimnasio dotado de material para uso de los trabajadores.

DE LUNES A VIERNES
7:30-9:00
13:00-15:30
18:30-21:00

FINES DE SEMANA
8:00-21:00

Recoge la llave en el Control Central y firma la entrada.

COMITÉ DE HUMANIZACIÓN

HOSPILATES

MAÑANAS
 DE LUNES A VIERNES
 DE 14:30 A 15:00
 EN EL GIMNASIO PEQUEÑO

TARDES
 LUNES, MIÉRCOLES Y JUEVES
 DE 15:00 A 15:30
 EN EL GIMNASIO PEQUEÑO

APÚNTATE EN ATENCIÓN AL PACIENTE
 atepac.hccruz@salud.madrid.org 400598 / 400756 / 400549

APÚNTATE AL CORO

del Hospital Central de la Cruz Roja
 Para trabajadores en activo y jubilados del Hospital

Nos reunimos cada
JUEVES, EN HORARIO DE 15:30 A 16:30 EN LA CAPILLA DEL HOSPITAL

Un espacio de práctica musical para promover el aprendizaje y el bienestar de quienes participan.

INSCRÍBETE EN ATENCIÓN AL PACIENTE

Formaliza tu inscripción. Solo te pediremos rellenar un cuestionario. Pregúnta por Óscar.

Comité de Humanización

COMITÉ DE HUMANIZACIÓN

Una actividad dirigida a todos los trabajadores del Hospital Cruz Roja

ZUMBA y baile en la Cruz Roja

MARTES, EN HORARIO DE 15:15 A 15:45 EN EL GIMNASIO PEQUEÑO

INSCRÍBETE EN ATENCIÓN AL PACIENTE

Formaliza tu inscripción. Solo te pediremos rellenar un cuestionario. Pregúnta por Óscar.

