

Osonament (Fundació Centre Mèdic Psicopedagògic d'Osona) somos una entidad que tenemos como valor fundamental promover la salud. Nuestra misión es "favorecer el desarrollo integral de la persona y la mejora de su calidad de vida, mediante actividades y servicios de ámbito comunitario para la promoción, prevención y atención de la salud mental y las adicciones en el entorno de la comarca de Osona y del Lluçanès". Nuestra estrategia da sentido a lo que somos y hacemos: una organización ética, sostenible y socialmente responsable.

## Nuestros valores

Compromiso y sensibilidad con las personas y la comunidad  
Profesionalidad en la asistencia  
Trabajo en equipo  
Ética y transparencia  
Responsabilidad y sostenibilidad

La entidad está adherida a la Declaración de Luxemburgo des de enero de 2018 y certificada conforme la ISO 45001:2018A



# FOMENTAMOS HÁBITOS SALUDABLES Y SOSTENIBLES

Las diferentes actuaciones que componen la estrategia se fundamentan en los mismos valores y principios que rigen la entidad. Todas ellas contribuyen, por una parte, al empoderamiento del equipo profesional sobre su propia salud y bienestar y por la otra, a convertirse en agentes promotores de la salud y la sostenibilidad tanto en el entorno laboral como en el ámbito personal y social de cada uno.

Nuestra estrategia tiene dos objetivos principales:

## Fomentar hábitos saludables

Que el equipo adquiera unos hábitos de vida saludables y seguros a través de la adecuación de su patrón alimentario, el aumento de la práctica de actividad física, el bienestar emocional y la reducción del comportamiento sedentario y de hábitos no saludables. Asimismo, que los profesionales se conviertan en agentes promotores de la salud tanto en el entorno laboral como en el ámbito personal y social.

### Programas y acciones

Programa "Cuidem-nos": programa que promueve hábitos saludables tanto nutricionales como de actividad física y de bienestar emocional del equipo profesional. Se desarrolla a través de diferentes actuaciones y espacios:

- Actividades formativas.
- Espacio "Sala abierta" con sesiones de 20 minutos tres días a la semana en horario laboral, de ejercicio físico terapéutico, yoga, pilates y shiatsu.
- Píldoras formativas e informativas semanales.
- Herramientas de comunicación y participación (espacios de participación en la intranet, encuestas de satisfacción...)

Espacios específicos promotores de la salud (cafetería BioArtCafé, salas polivalentes para la realización de actividades grupales, bicicletas para desplazamientos durante la jornada laboral, espacios habilitados de cocina para talleres...)

Parejas dietéticas profesionales y talleres de cocina saludable y sostenible, en los que participan las personas atendidas y los profesionales bajo la supervisión de la técnica nutricionista.

Actividades de cohesión de equipos, celebraciones, excursiones ...

Calendarios personalizados para la conciliación de la vida laboral, personal y familiar.



## Fomentar hábitos sostenibles

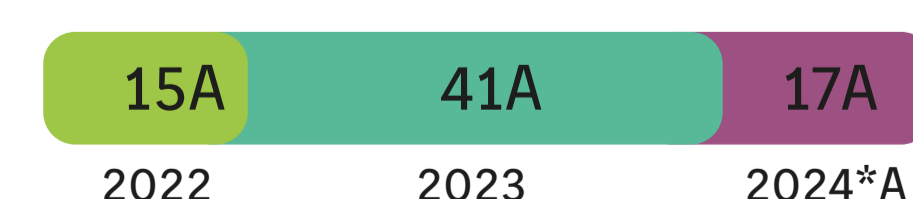
Favorecer la sostenibilidad de la organización, generando un impacto ambiental positivo para las personas y el territorio, creando un entorno que contribuya al bienestar holístico del equipo profesional y de todos los grupos de interés.

### Programas y acciones

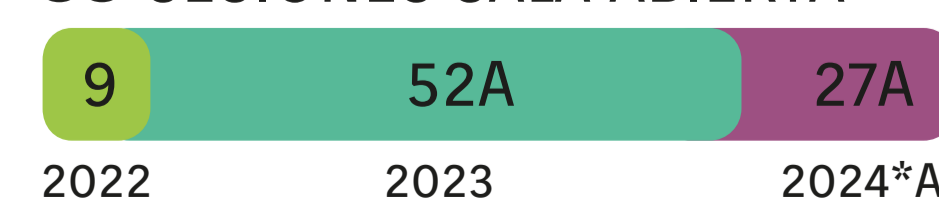
- Integración de la sostenibilidad de forma global, disponiendo de un edificio eco sostenible (2016): la sede central de Osonament integra criterios de sostenibilidad que nos han permitido obtener la Calificación energética A, así como la certificación de garantía de calidad ambiental del edificio.A
- Acción climática. Actuamos para ser una organización neutra en carbono y contribuir de forma activa en la lucha contra el cambio climático. Calculamos anualmente nuestra huella de carbono, reducimos las emisiones generadas y compensamos aquellas emisiones que no hemos podido reducir.
- Disponemos de un Plan para la mejora energética de los equipamientos, de un Plan de prevención y gestión de residuos, y de un Plan de Desplazamiento de empresa (PDE).
- Electrificación progresiva de la flota de vehículos de Osonament.A



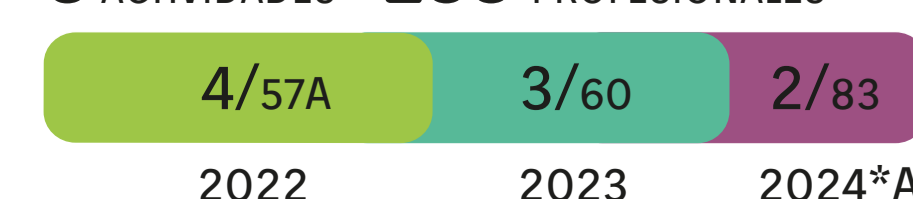
**73** PÍLDORAS FORMATIVAS E INFORMATIVAS



**88** SESIONES SALA ABIERTA



ACTIVIDADES FORMATIVAS  
**9** ACTIVIDADES - **200** PROFESIONALES



\*datos registrados hasta mayo de 2024A

**4** ACTIVIDADES DE COHESIÓN ANUALES

**11** TALLERES COCINA SALUDABLE Y SOSTENIBLE ANUALES

ENCUESTA SOBRE EL NIVEL DE SATISFACCIÓN GENERAL



## Premios y reconocimientos

2019: "Placa de Treball President Macià" en la categoría de igualdad de oportunidades en el trabajo y la conciliación de la vida personal, laboral y familiar, y corresponsabilidad entre mujeres y hombres en el trabajo de cura de personas.

2022: El programa "Cuidem-nos" gana el primer premio en la categoría sanitaria de la "XV Jornada del Pla Integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació", que organiza el departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya.