



111 para ONCE La Rioja

Hace unas semanas recibimos la invitación a colaborar en la **#GranRecogida2020** organizada por la **Fundación ONCE La Rioja**. No dudamos en echar una mano y aportar nuestro granito de arena. Toda ayuda suma y nos pusimos en marcha anunciando al personal de estructura de nuestra Fundación esta nueva colaboración.

Fue en la mañana del pasado 2 de febrero cuando hicimos entrega a la Fundación ONCE La Rioja de los **111kg.** recolectados entre botes de conservas, leche de continuidad para bebés, comida para bebés, leche y arroz.

Estos alimentos irán destinados al **Banco de Alimentos de La Rioja** que tiene especial necesidad teniendo en cuenta la difícil situación que estamos viviendo.

Ante una labor social son fundamentales las

relaciones de colaboración entre entidades. La unión de fuerzas siempre lleva a mejores resultados lo cual es mejor para todos. En esta ocasión fue la Fundación ONCE, quien desde su delegación en La Rioja contactó con nosotros para subírnos a su **iniciativa social**. Nos propusieron una recolecta de alimentos para destinarlos al Banco de Alimentos de La Rioja y no supimos decir que no.

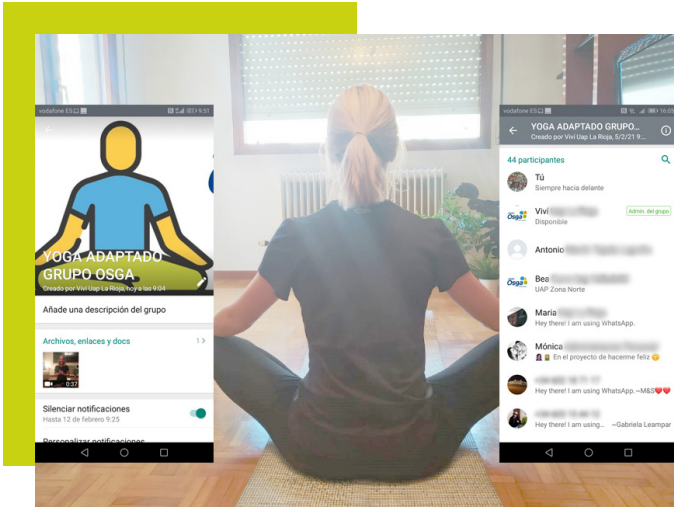
111kg. eran nuestro objetivo y entre todos nos lo propusimos alcanzar. Así fue como con un pequeño granito de arena pudimos ser parte de esa gran iniciativa que siempre es la de ayudar a **los más necesitados**. Unas necesidades en aumento ya que con la difícil situación que estamos viviendo son los más necesitados quienes más acusan las complicaciones.

CONTENIDOS

- Yoga	02
- "Te quiero"	
- Smartphone	03
- Formación	04
- Incorporaciones	
- Igualdad	05
- RSC	06
- EPIs	07
- Días Mundiales	



El Yoga como herramienta de relajación

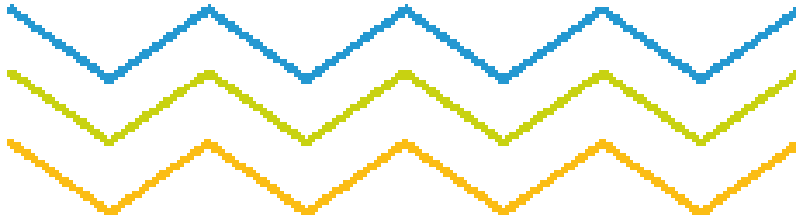


Son muchos los beneficios que aporta a las personas la práctica del **Yoga**. Esta técnica de relajación permite a nuestro cuerpo alcanzar **la calma y el bienestar**. Natural de la India, esta disciplina aúna la meditación con la liberación de quien lo practica.

En base a esta idea la Fundación Osga Reintegra ha iniciado para los trabajadores de Grupo Osga un **curso anual** de Yoga que ofrecerá una clase cada 2 semanas desde el pasado viernes 5 de febrero. Debido a la situación sanitaria esta formación consta de unos **videotutoriales** que se

hicieron llegar a través de un grupo de **Whatsapp** donde todos los participantes pudieron compartir su experiencia y sus impresiones.

El **bienestar** de las personas es fundamental para su buen rendimiento en el puesto de trabajo. Esta es una de nuestras máximas preocupaciones y por ello son continuas las actividades y formaciones que les ofrecemos entorno a esta idea.



Un "Te quiero" muy original

A nuestros trabajadores no les pillará San Valentín por sorpresa. Desde la Fundación Osga Reintegra se puso en marcha en el día de ayer lunes 8 de febrero el primer **taller de manualidades** para los trabajadores de Grupo Osga. Ante la proximidad de una

fecha tan especial como es el **Día de los Enamorados**, se les propusieron 2 opciones de manualidades para pasar una tarde de lo más entretenida con tal de sorprender a esa persona tan especial.

Muchos de nosotros nos hemos visto sorprendidos por cuánto se puede hacer con papel, tijeras, pegamento y algún que otro elemento que encontremos en cualquier cajón de casa. Es apasionante el mundo de las manualidades que nos abre un **sinfin de posibilidades**. Podemos convertir un simple folio en una mariposa o si lo preferimos en un adorno navideño.

A través de un grupo de **Whatsapp** se difundieron los **videos explicativos** con cada una de las opciones. Con sencillos pasos nuestro@s compañer@s fueron creando sus propias manualidades llenas de amor y cariño para sus parejas.

Esta es sólo la primera de las manualidades propuestas pero se organizarán más a lo largo de todo el año. Así que si quieres convertirte un manitas no lo dudes, ponte en contacto con tu **técnic@ de apoyo** y contaremos contigo.



Sácale el máximo rendimiento a tu smartphone

Hoy en día son muchas las **posibilidades** que nos ofrece el uso del **smartphone**, tanto es así que lo consideramos una herramienta **imprescindible** en nuestro día a día.

Por eso, desde la Fundación Osga Reintegra les ofrecemos a los trabajadores de Grupo Osga esta **formación online** de 20 horas para que conozcan todos sus secretos.

HOY EN DÍA SON UNA INFINIDAD DE POSIBILIDADES LAS QUE TENEMOS AL ALCANCE DE LA MANO. SOLO CON ENCENDER NUESTRO SMARTPHONE. TÉRMINOS COMO MAIL, WHATSAPP O APP INUNDAN NUESTRO DÍA A DÍA Y SE ESTÁN CONVIRTIENDO CADA VEZ EN MÁS IMPRESCINDIBLES PARA NOSOTROS.

PARA CONOCER TODOS LOS SECRETOS DE ESTOS MODERNOS APARATOS QUE NOS ACOMPAÑAN DARÁ COMIENZO UNA FORMACIÓN EL PRÓXIMO VIERNES 5 DE MARZO. PODRÁS ACCEDER A UNA PLATAFORMA ONLINE SEGÚN TU NIVEL. GRACIAS A ESTE CURSO DE 20 HORAS DE DURACIÓN APRENDERÁS A TU RITMO Y DESDE CASA. SI ESTÁS INTERESADO@ PONTE EN CONTACTO CON TU TÉCNIC@ DE LA UNIDAD DE APOYO.



Formación

Acondicionamiento corporal para el bienestar

Cuidar de nuestro cuerpo es **cuidar de nosotros**. Estos cuidados se convertirán en **bienestar** presente y futuro. Con esta idea hemos arrancado nuestras formaciones de **acondicionamiento corporal** para los trabajadores de Grupo Osga.

Nuestra principal labor social es el **desarrollo profesional y personal** de las personas que acuden a nosotros. Pero siempre queremos dar un paso más allá para ayudarles a alcanzar la deseada situación de bienestar.

A su disposición tendrán una **plataforma online** con lo que podrán ir completando el curso de 20 horas a su ritmo y sin moverse de casa. Ante la situación sanitaria en la que nos encontramos no podíamos abandonar esta responsabilidad y nos hemos adaptado para seguir formando a los trabajadores de Grupo Osga por su bienestar.

CONTROLAR LA **RESPIRACIÓN** Y APLICAR TÉCNICAS DE **RELAJACIÓN** SON 2 NECESIDADES MUY IMPORTANTES ANTE LA SITUACIÓN SANITARIA EN LA QUE NOS ENCONTRAMOS. SI QUIERES APRENDERTE LO PONEMOS MUY FÁCIL.

DAREMOS COMIENZO A ESTA FORMACIÓN EL PRÓXIMO **JUEVES 18 DE FEBRERO**. PODRÁS CONOCER LAS MEJORES TÉCNICAS EN UNA PLATAFORMA **ONLINE**. GRACIAS A ESTE CURSO DE 20 HORAS DE DURACIÓN APRENDERÁS A TU RITMO Y DESDE CASA. SI ESTÁS INTERESAD@ PONTE EN CONTACTO CON TU **TÉCNIC@ DE LA UNIDAD DE APOYO**.

¡ANÍMATE Y DESCUBRE TODO SOBRE LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN!

Fundación Osga Reintegra

EL **PILATES** ES UN SISTEMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO Y MENTAL BASADO EN **DISTINTAS ESPECIALIDADES** COMO GIMNASIA, TRAUMATOLOGÍA Y YOGA, UNIENDO EL DINAMISMO Y LA FUERZA MUSCULAR CON EL CONTROL MENTAL, LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN.

DAREMOS COMIENZO A ESTA FORMACIÓN EL PRÓXIMO **JUEVES 18 DE FEBRERO**. PODRÁS CONOCER LOS SECRETOS DEL PILATES EN UNA PLATAFORMA **ONLINE**. GRACIAS A ESTE CURSO DE 20 HORAS DE DURACIÓN APRENDERÁS A TU RITMO Y DESDE CASA. SI ESTÁS INTERESAD@ PONTE EN CONTACTO CON TU **TÉCNIC@ DE LA UNIDAD DE APOYO**.

¡ANÍMATE Y DESCUBRE TODO SOBRE EL PILATES!

Fundación Osga Reintegra

CONTROLAR LA **POSTURA** ES MUY IMPORTANTE MIENTRAS OCUPAMOS NUESTRO PUESTO DE TRABAJO PERO TAMBIÉN EN NUESTRA VIDA COTIDIANA. CONOCER LOS SECRETOS DEL CUIDADO DE LA POSTURA NO NEGARÁ A COMENZAR EL BIENESTAR.

DAREMOS COMIENZO A ESTA FORMACIÓN EL PRÓXIMO **JUEVES 18 DE FEBRERO**. PODRÁS CONOCER LAS MEJORES TÉCNICAS EN UNA PLATAFORMA **ONLINE**. GRACIAS A ESTE CURSO DE 20 HORAS DE DURACIÓN APRENDERÁS A TU RITMO Y DESDE CASA. SI ESTÁS INTERESAD@ PONTE EN CONTACTO CON TU **TÉCNIC@ DE LA UNIDAD DE APOYO**.

¡CUIDAR TU POSTURA ES FÁCIL, TE ENSEÑAMOS CÓMO!

Fundación Osga Reintegra

Trabajando en la formación social-familiar

Son 4 las áreas sobre las que trabajamos cada vez que pensamos en el desarrollo personal y profesional de los trabajadores de Grupo Osga. Estas **4 áreas** son la laboral, la terapéutica, la social-familiar y la lúdico-deportiva. Estos son los 4 ámbitos sobre los que trabajamos a la hora de ofrecerles formaciones.

Cada una de estas áreas suma a la hora de conseguir una óptima **situación de bienestar**.

Recientemente se abrió la **plataforma online** para las distintas formaciones del **área social-familiar** planteadas. Así los trabajadores de Grupo Osga iniciaron estos cursos de 20 horas totalmente online, con lo que podrán completarlo a su ritmo.

Afrontar las pérdidas, gestionar las situaciones límite que nos plantea la vida o desarrollar las habilidades sociales será más fácil para los participantes a partir de ahora.

La risa como terapia

La **risoterapia** es una técnica que busca generar beneficios mentales y emocionales a través la risa. No es una terapia, ya que no cura por sí misma enfermedades, sin embargo sus **beneficios psicológicos** han sido probados en numerosas ocasiones.

Por todos estos efectos beneficiosos, desde la Fundación Osga Reintegra, proponemos a l@s trabajador@s de Grupo Osga esta formación de 20 horas de en risoterapia. Esta formación se impartirá **online**, con lo que los participantes podrán ir completando el curso a su ritmo y desde casa. Si estás interesad@ solo tienes que ponerte en contacto con tu **Técnic@ de la Unidad de Apoyo**.

LA RISA ES UNA MANIFESTACIÓN DE **ALEGRÍA** Y **BIENESTAR** Y, EN DEFINITIVA, UNA DESCARGA EMOCIONAL QUE PODRÍA DEFINIRSE COMO UNA REACCIÓN PSICOFISIOLÓGICA. LA RISOTERAPIA ES UNA TÉCNICA PSICOTERAPÉUTICA QUE BUSCA GENERAR **BENEFICIOS MENTALES Y EMOCIONALES** A TRAVÉS LA RISA.

DAREMOS COMIENZO A ESTA FORMACIÓN EL PRÓXIMO **JUEVES 25 DE FEBRERO**. PODRÁS CONOCER LAS MEJORES TÉCNICAS EN UNA PLATAFORMA **ONLINE**. GRACIAS A ESTE CURSO DE 20 HORAS DE DURACIÓN APRENDERÁS A TU RITMO Y DESDE CASA. SI ESTÁS INTERESAD@ PONTE EN CONTACTO CON TU **TÉCNIC@ DE LA UNIDAD DE APOYO**.



Os presentamos a las últimas incorporaciones a la gran familia de Grupo Osga.



María Cotelo (Logroño)
Resp. Selección/Formación



Andrés Cruz (Valladolid)
Jefe de servicio



Elena Huergo (Logroño)
Administración



José Javier Perea (Logroño)
Administración



Guillermo Santamaría (Logroño)
Técnico de sistemas

Compromiso de Igualdad



El **compromiso** de la Dirección con este objetivo y la **implicación** de la plantilla en esta tarea es una **obligación** si se quiere conseguir que este Plan de Igualdad sea un **instrumento efectivo** de mejora del clima laboral, de la **optimización** de las capacidades y potencialidades de toda la plantilla y, con ello, de la **mejora** de la calidad de vida y del aumento de la productividad y no un mero documento realizado por imposición legal.

Para la elaboración de este Plan se realizó un **exhaustivo diagnóstico** de la situación y posición de las mujeres y hombres dentro de la empresa para detectar la presencia de discriminaciones y desigualdades que requieran adoptar una serie de medidas para su eliminación y corrección.

Conseguir la igualdad real supone no sólo **evitar las discriminaciones** por razón de sexo (igualdad de trato), sino, también, conseguir la **igualdad de oportunidades** de mujeres y hombres en el acceso a la empresa, la contratación y las condiciones de trabajo, la promoción, la formación, la retribución, la conciliación de la vida personal, familiar y laboral, la salud laboral, etc.

Ayúdanos a mejorar



Buzón de quejas, comentarios o sugerencias

Grupo Osga cuenta con un buzón de quejas, comentarios o sugerencias cuya **confidencialidad e imparcialidad** están garantizadas. Este buzón resulta **accesible** tanto al personal interno como a las partes interesadas. La información recogida en este buzón será concerniente al **lugar de trabajo**, disconformidad con la **política de Responsabilidad Social Corporativa** o **procedimientos implantados** en el Grupo.

Esta información será **tratada, investigada y resuelta**. Dicha resolución estará disponible a todo el personal que lo solicite.

Esta iniciativa surgió como parte de nuestra política de RSC según la cual queremos ofrecer la mejor de las atenciones a **nuestros trabajadores y clientes** y hacerles

partícipes de nuestra implementación de mejoras. Esto nos hace **avanzar** y experimentar una **mejora continua** además de darnos una gran capacidad de **adaptación a las necesidades** de nuestros clientes.

Si tienes cualquier comentario, queja o sugerencia estás a **un solo click**. Para acceder al buzón de sugerencias **pincha aquí**.



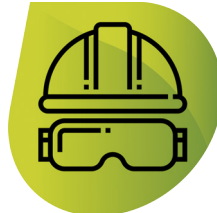
Buen Gobierno



Cohesión e Integración Social



Seguridad y Salud



Sostenibilidad Ambiental



Calidad



#Objetivo21

¿Conoces nuestras redes sociales?



¿Qué son los Equipos de Protección Individual (EPIs)?

Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le **proteja** de uno o varios **riesgos** que puedan **amenazar su seguridad o su salud**, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.

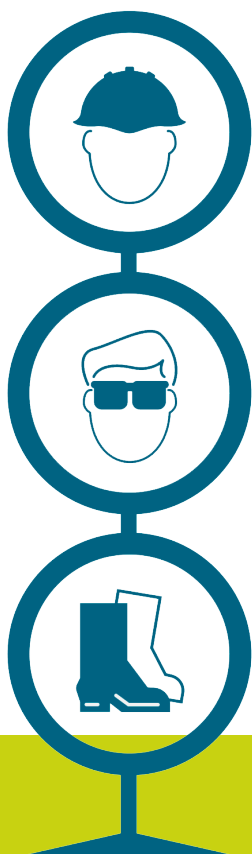
Clasificación de EPIs

En función de la gravedad de los riesgos frente a los que protegen, los EPIs se dividen en:

Categoría I: Protegen frente a riesgos mínimos (guantes de jardinero, dedales, etc.).

Categoría II: Los no incluidos en las categorías I ó III (Muchos tipos de calzado de seguridad).

Categoría III: Protegen de un peligro mortal o que puede dañar seriamente la salud (protecciones respiratorias filtrantes que protegen de gases tóxicos, etc.).



Días Mundiales

04/02

4 de febrero

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER



El último año se diagnosticaron más de **275.000** casos en España.

Entorno a **160.000** eran mujeres y **115.000** eran hombres.

El tipo de cáncer más común en hombres es el de **próstata** y en mujeres el de **mama**.

Fundación Osga
Reintegra

Cada año se diagnostican en el mundo más de **14 millones de casos** nuevos de cáncer y la enfermedad provoca 9,6 millones de muertes al año.

El 4 de febrero se celebra el **#DiaMundialContraElCancer**, promovido por Organización Mundial de la Salud (OMS), el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) y la Union Internacional Contra el Cancer (UICC) con el objetivo de aumentar la **concienciación** y movilizar a la sociedad para avanzar en la prevención y control de esta enfermedad.

#worldcancerday2021 #Cancer Aecc España

15/02

El **#DiaDeLosDerechosHumanos** se celebra cada #10Diciembre, día en que, en 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Declaración Universal de Derechos Humanos (DUDH). La Declaración Universal de Derechos Humanos es un documento histórico que proclama los **derechos inalienables** que corresponden a toda persona como ser humano, independientemente de su raza, color, religión, sexo, idioma, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.



18/02

#18DeFebrero - #DíaInternacionalAsperger

Se trata de un conjunto de alteraciones sociales, donde a la persona se le hace **difícil encajar y entender los protocolos** de la sociedad, lo que termina generando conductas poco adaptativas y problemas de desenvolvimiento con otros seres humanos.

Se celebra el Día Mundial del Síndrome de Asperger para denunciar el tremendo esfuerzo que tienen que hacer a diario las personas afectadas por este síndrome para **encajar en una sociedad inflexible** sin que ellos padezcan discapacidad intelectual asociada.

#HazEspacio #autismo #TEA #síndromedeasperger

18 de febrero

DÍA INTERNACIONAL DEL SÍNDROME DE ASPERGER



Febrero 2021