



**SI ENS CUIDEM, TOTS HI GUANYEM**



- 3** SALUT I BENESTAR  

- 5** IGUALTAT DE GÈNERE  

- 8** TREBALL DIGNE I CREIXEMENT ECONÒMIC  

- 9** INDÚSTRIA, INNOVACIÓ I INFRAESTRUCTURES  

- 10** REDUCCIÓ DE LES DESIGUALTATS  

- 11** CIUTATS I COMUNITATS SOSTENIBLES  

- 12** CONSUM I PRODUCCIÓ RESPONSABLES  


# 01

## Què és AES?

SI ENS CUIDEM, TOTS HI GUANYEM

AMERC Empresa Saludable (AES) és un programa impulsat per l'Associació de Municipis de l'Eix de la Riera de Caldes que es planteja els següents objectius:



1

Promocionar entre les empreses del territori el concepte d'empresa saludable, més enllà de la prevenció de riscos laborals, **enfocat a una salut i benestar integrals de les persones que en formen part.**

2

Aconseguir que les empreses **incorporin el concepte empresa saludable a la seva cultura i valors.**

3

Evidenciar **quines polítiques i accions** es poden impulsar des de les empreses per a assolir aquesta salut i estat de benestar.

4

**Donar suport** a aquelles empreses que pel seu tamany i/o tipologia no poden iniciar programes propis de promoció de la salut a l'empresa.

5

**Fomentar la salut a l'empresa** com un paràmetre destacable de la responsabilitat social.

6

Visibilitzar com les polítiques d'empresa saludable contribueixen de forma directa a millorar indicadors com **l'absentisme, la sinistralitat, la productivitat, la captació i retenció del talent i, en definitiva, la competitivitat de les empreses del territori. Així mateix**, AES vol contribuir a millorar aquests indicadors amb les diverses accions, **programes i tallers** que s'oferiran a les empreses del territori.



# 02

## L'empresa saludable

La millora de les condicions de treball, com a drets dels treballadors, s'inicia als temps de la Revolució Industrial, tot i que no és fins als anys setanta que adquireix una certa rellevància.

Tot i l'esforç realitzat per empreses, sindicats i legisladors en aquest àmbit, a dia d'avui, a la majoria dels països, **els problemes de salut relacionats amb el treball ocasionen pèrdues que van del 4 al 6% del PIB.**

**Per tant, resulta necessari abordar el tema de la salut laboral amb un altre enfoc més transversal i ampli, que vagi més enllà de la prevenció de riscos laborals i que tingui en compte tots els possibles riscos inherents al treball:**

Un entorn de treball saludable ha d'incloure tant la protecció de la salut com la promoció d'aquesta.



La salut de la persona treballadora s'incorpora generalment a la definició de salut (física, mental i social) de l'OMS i va més enllà de l'absència d'afectació física.

Un entorn de treball saludable, en el sentit extens del terme, és també una organització pròspera des del punt de vista del seu funcionament i de com assoleix els seus objectius. La salut de l'empresa i la de l'empleat estan estretament vinculades.

### Un entorn de treball saludable

L'Organització Mundial de la salut defineix un entorn de treball saludable com aquell en el qual els treballadors i caps col·laboren en un procés de millora contínua per a promoure i protegir la salut, seguretat i benestar dels treballadors i la sostenibilitat de l'ambient de treball tenint en compte els indicadors següents:

- La salut i la seguretat relatives a l'espai físic de treball.
- La salut, la seguretat i el benestar relatius al medi psicosocial del treball incloent l'organització del mateix i la cultura de l'ambient de treball.
- Els recursos de salut personals a l'espai de treball.
- Les formes en què la comunitat cerca millorar la salut de les persones treballadores, de les seves famílies i d'altres membres de la comunitat.

**El concepte d'empresa saludable s'integra a la perfecció, de forma transversal i amb impacte directe en els Objectius de Desenvolupament Sostenible 2030, que l'agenda que marca l'acció global per al desenvolupament fins a l'any 2030. Conjuntament amb la resta d'agendes globals, configura un full de ruta d'actuació connectat entre sí per a assolir un objectiu comú: el desenvolupament mundial sostenible.**

# 03

## El decàleg de l'empresa saludable

Des d'AES hem definit els 10 punts claus per a esdevenir una empresa saludable:

1

Existeix implicació de la direcció i dels representants dels treballadors en el **disseny de polítiques i accions de promoció de la salut**, i de les persones treballadores en el compromís i participació a les mateixes.

2

Planifica i adopta mesures de prevenció de **riscos laborals** adequades.

3

S'assegura mitjançant **programes formatius** que el personal adquireixi les competències que requereix el seu lloc de treball.

4

Té en compte la **perspectiva de gènere i criteris d'inclusivitat** i diversitat en les seves actuacions.

5

Impulsa **hàbits alimentaris saludables**.

6

Fomenta l'**activitat física**.

7

Treballa per a assolir el **benestar emocional i social** de l'equip humà.

8

**Incorpora els ODS** a la cultura de l'organització.

9

Facilita la participació en programes de prevenció contra el **tabaquisme, l'alcohol i/o l'abús d'altres substàncies nocives**.

10

Impulsa la cooperació amb iniciatives en **benefici de la comunitat**.

## Parlem de diners: els beneficis de ser una empresa saludable



La conversió a una empresa saludable comporta un retorn de la inversió (ROI) de **2,5 € cada 1 € invertit**



La inversió en programes de promoció de la salut suposen un ROI en absentisme de **2,5€** per cada euro invertit. Pel que fa a les baixes per malaltia el ROI és de **2,3€**.



Disminució del **26%** en els costos complementaris per baixes d'Incapacitat Laboral Transitòria (ILT)

Fonts: "The workplace wellness alliance del World Economic Forum"  
"European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP)"  
"Mutua Fraternidad (Jornada CEOE CEPYME Cantabria 2016)"



# 04

## Quines accions impulsarem des d'AES Empresa Saludable?

Les accions del programa AMERC Empresa Saludable s'impulsen i es portaran a terme des del centre de Serveis a l'Empresa i l'Emprenedoria Can Gavarra, de l'Ajuntament de Polinyà. Aquests són els programes i accions que programarem:



### La setmana de la salut a l'empresa:

Es programaran conferències i tallers divulgatius adreçats a persones treballadores i a directius, que giraran entorn els grans blocs que defineix l'OMS: salut física, salut mental i salut social.



### Cistella de la fruita:

Impulsarem i facilitarem el consum de fruita als entorns laborals.



### Forma't amb el teu equip:

**Proposarem i programarem una oferta formativa adreçada a actualitzar competències transversals vinculades a la promoció de la salut a l'empresa:**

- Lideratge emocional
- Suport vital bàsic i DEA
- Conciliació familiar, personal i laboral
- Relacions efectives i afectives a les organitzacions
- Intel·ligència emocional
- Gestió del canvi a les organitzacions
- Eines de flexibilitat a la gestió laboral
- Habilitats de comunicació
- Absentisme laboral
- Cuina saludable
- PNL
- Coaching i mindfulness
- Habilitats directives
- Caminar cap a organitzacions centrades en les persones
- Mindfulness avançat
- Gestió de RRHH
- Mindfulness i automotivació



### Activa el teu equip:

Promoure trobades per a realitzar activitat física amb els grups i equips de treball de les organitzacions.



### La cursa interempreses:

Organitzarem una trobada esportiva amb caire de cursa amb amb diferents recorreguts i amb la possibilitat de participació per equips o individualment.

# 05

## El reconeixement AMERC Empresa Saludable

The logo for AMERC (Associació de Municipis de l'Eix Riera de Caldes) features the letters 'AMERC' in a bold, black, sans-serif font. A stylized black leaf or branch graphic is positioned behind the letters 'M' and 'E'. Below the letters, a thin black horizontal line spans the width of the text.

Associació de Municipis de l'Eix  
Riera de Caldes

Les empreses, pimes i persones autònomes que desenvolupen la seva activitat econòmica als municipis de la Riera de Caldes tenen la possibilitat de participar de dues formes:

### 1

Sol·licitant l'adhesió al programa, comproment-se a participar de forma activa a totes o a bona part de les diferents accions previstes. Comproment-se, en definitiva, a adoptar l'enfoc d'empresa saludable.



La primera opció facilitarà que **l'empresa, pime o autònom pugui aconseguir el reconeixement "AMERC Empresa Saludable"**.



### 2

Participant de forma puntual i aïllada en alguna de les accions, en funció dels seus interessos en cada moment.



L'atorgament del reconeixement "AMERC Empresa Saludable" a les organitzacions (empresa, pime i/o autònom) que participin activament del programa, es traduirà en:

**Millora de la productivitat i la competitivitat**

**Reducció de l'absentisme** i dels **costos associats**, així com millora de la **captació i la retenció de talent**

**Obtenció d'un diploma o certificat** que acrediti que l'empresa treballa per incorporar la promoció de la salut de les persones que la integren, de les seves famílies i de la comunitat.

AMERC EMPRESA SALUDABLE

# 06

## Autodiagnosi

“ Vols saber quina és la situació actual de la teva empresa, pime o negoci?

Entra a...

[www.empresasaludable.cat](http://www.empresasaludable.cat)



i fes el test d'autodiagnosi.

Podràs valorar si s'està treballant amb aquest concepte i en quina mesura, així com obtenir recomanacions sobre com incorporar polítiques que promoguin la salut de les persones que hi treballen.

“ Vols més informació?

[www.empresasaludable.cat](http://www.empresasaludable.cat)

[cangavarra@ajpolinya.cat](mailto:cangavarra@ajpolinya.cat)

937 281 110

**SI ENS CUIDEM, TOTS HI GUANYEM**

# des

— AMERC —

## empresaludable



## SI ENS CUIDEM, TOTS HI GUANYEM

Empresa Saludable és un projecte impulsat per:



Ajuntament de Polinyà



Centre de serveis  
a l'empresa i l'emprenedoria

Amb el suport de:



Diputació  
Barcelona



[linkedin.com/company/can-gavarra](https://www.linkedin.com/company/can-gavarra)



[@cangavarra](https://twitter.com/cangavarra)



[www.cangavarra.cat](http://www.cangavarra.cat)

[www.empresasaludable.cat](http://www.empresasaludable.cat)