

A wide-angle photograph of a modern, two-story office building with large glass windows and a white facade. The building is surrounded by a landscaped area with green bushes and a paved walkway. In the foreground, there is a large, white, wireframe sculpture of a human figure. The sky is clear and blue.

WE CARE PLAN

Health & Safety - Wellness

MANGO

¿DE DÓNDE VENIMOS?

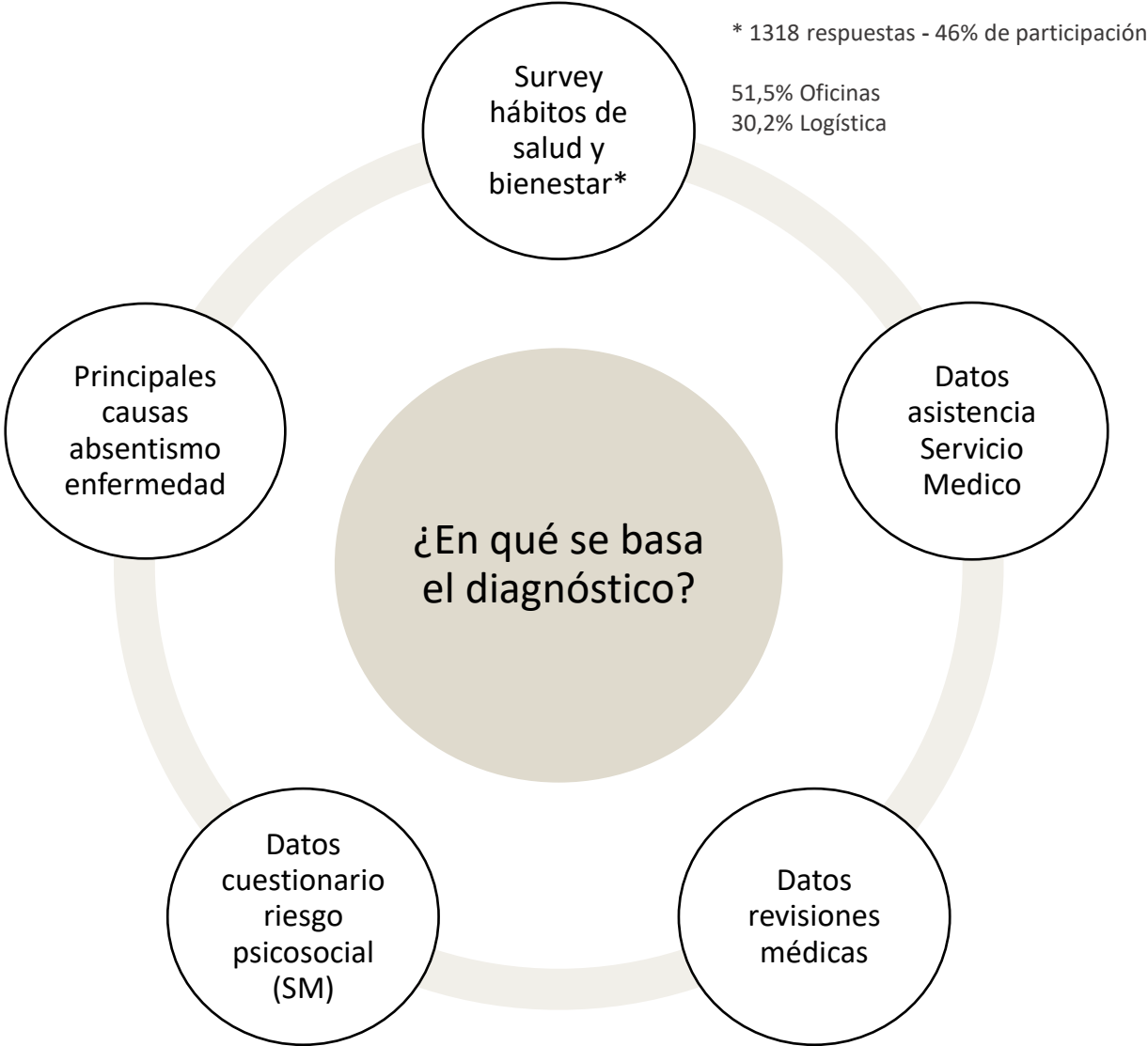
- Previo Foco en la seguridad y mejora de condiciones de trabajo
- 2017 Adhesión a la Declaración de Luxemburgo
Lanzamiento programa *We Care*
- 2018 - 2019 Proyecto Alimentación Saludable
Creación instalaciones Fitness Room con material deportivo
Fisio en la oficina
Sesiones de Mindfulness semanales
- 2020 Diagnóstico estado bienestar emocional post COVID
- 2021 - 2022 Lanzamiento site Wellness y nuevas campañas como
“5 días de Wellness” o *“Abril: Mes de la Salud y Bienestar”*



Promocionar la *mejora del estado de salud y bienestar* de nuestros colaboradores a través de acciones que permitan trabajar aquellos aspectos de salud que se identifiquen como más necesarios, así como sus intereses en el ámbito Wellness



- › Diagnóstico de los principales indicadores de salud, hábitos de vida saludable y bienestar emocional
- › Fijación de objetivos
- › Plan de acción 2023-2025 con propuestas orientadas a la mejora de los indicadores de salud más afectados
- › Reevaluación para valorar la consecución de los objetivos marcados y evolución de los indicadores de salud



-  Hábito tabáquico
-  Hábito consumo alcohol
-  Hábito alimentación
-  Hábito actividad física
-  Hábito de sueño
-  Estado psicoemocional
-  Intereses wellness

OBJETIVOS Y PLANIFICACIÓN

- 01. Reducir el % de personas con sobrepeso
- 02. Incrementar el % de personas que realizan ejercicio físico
- 03. Reducir el % de personas con ansiedad
- 04. Mejorar la cantidad y calidad del sueño
- 05. Reducir el % de personas fumadoras

Wellness Newsletter
trimestral con calendario de
acciones

Sección en la Newsletter
de comunicación interna con
publicación bimestral

Mango Insider sección y
calendario Wellness





SERVICIOS WELLNESS

01. Reducir el % de personas con sobrepeso

- 1.1. Concienciar sobre la prevención enfermedades a través de una correcta alimentación
- 1.2. Concienciar sobre la necesidad de limitar el consumo de grasas y azúcares
- 1.3. Promocionar la ingesta diaria de fruta y verdura
- 1.4. Promocionar la ingesta de agua
- 1.5. Promocionar la realización de ejercicio físico (conectado a objetivo 2)

- › Fruta subvencionada
- › Wellness Talk: Crea tu tupper saludable
- › Showcooking de Gazpachos con Nora Real Food
- › Opciones más saludables en máquinas vending



02. Incrementar el % de personas que realizan ejercicio físico al menos 2-3 veces/semana

- 2.1. Concienciar riesgos del sedentarismo y prevención enfermedades a través de una vida activa
- 2.2. Sensibilizar sobre los beneficios del deporte (mejora bienestar físico y reducción del estrés)
- 2.3. Fomentar la realización de actividad física

- › Clases deportivas dirigidas
- › Clase de Yoga para nuestros colaboradores del 22@
- › Nuevas máquinas fitness



03. Reducir el % de personas con ansiedad

3.1. Concienciar sobre los efectos nocivos del estrés sobre el organismo

3.2. Facilitar herramientas y estrategias de gestión estrés/ansiedad

3.3. Sensibilizar sobre el efecto positivo del deporte para la gestión del estrés/ansiedad

(conectado a subobjetivo 2.2)

- › Formaciones online a través de Workday
- › App Doctor i

Semana de la Salud Emocional

- › Sesiones de mindfulness
- › Wellness Talk: Autocuidado emocional
- › Wellness Talk: Cuida la calidad de tus pensamientos
- › Sorteo de libros de bienestar



04. Mejorar la cantidad y calidad del sueño:

horas de sueño y conciliación del sueño

- 4.1. Reducir el % de personas que duermen menos de 7h
- 4.2. Sensibilizar sobre los efectos beneficiosos de una buena calidad del sueño y concienciar sobre pautas básicas de higiene sueño
- 4.3. Reducir el % personas a las que les cuesta conciliar el sueño
- 4.4. Concienciar sobre pautas básicas de higiene sueño en el colectivo de logística por el impacto del trabajo a turnos/nocturno sobre la salud

- › Wellness Talk: Pautas para un buen descanso
- › Formación online a través de Workday: “Dormir bien”
- › Tip de salud: Descanso de calidad



05. Reducir el % de personas fumadoras (foco en el colectivo de Logística)

5.1. Concienciar/sensibilizar sobre los efectos perjudiciales del tabaco

5.2. Promocionar la deshabituación tabáquica a nivel individual a través del Servicio Médico

PROGRAMA *STOP TABACO*

- › Colaboración con nuestro Servicio Sanitario
- › Guía Stop tabaco + Libros para dejar de fumar
- › Wellness Talk: Stop tabaco con la AECC
- › Wellness Talk: Stop tabaco con nuestro Servicio Sanitario



Vigilancia de la salud y prevención de enfermedades

Servicios Sanitarios en HQ

Nuestros reconocimientos médicos incluyen:

- Exploración física
- Prueba de agudeza visual
- Exploración dermatológica
- Seguimiento de hábitos de salud
- Control tensión arterial
- Control de perímetro abdominal
- Análisis clínico que incluye:
 - PSA (relacionado con cáncer próstata) para mayores de 45
 - Ferritina
 - TSH y T4 (función tiroidea) para mayores de 35



- › Wellness Talk: Cáncer de Mama
- › Descuento en pruebas ginecológicas



AMPLIACIÓN Y REDISEÑO DE NUESTRAS OFICINAS

CAMPUS
MANGO

Te damos la bienvenida. Adelante. Esta es tu casa.



CAMPUS MANGO



Un espacio pensado para los colaboradores.

Disfrutaremos de nuevas superficies ajardinadas, abiertas y contemplativas, que mejorarán la calidad de los espacios interiores y ampliarán las posibilidades de trabajo hacia los espacios exteriores.

Nos ayudará a acelerar la evolución de nuestra cultura de salud y bienestar.



MANGO