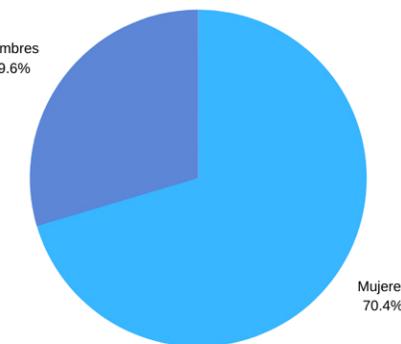


¿Quiénes somos?

La Federación de Organizaciones Empresariales Soriana (FOES, la "CEO de Soria") es una organización libre e independiente que agrupa a las empresas soriana para la coordinación, representación, gestión, defensa y fomento de sus intereses económicos y profesionales. Por tanto, lleva a cabo actividades de organizaciones empresariales, profesionales y patronales.

Cuenta con una plantilla de 27 personas que desarrollan su actividad en los departamentos de comunicación, asociaciones, económico-financiero, jurídico-laboral, proyectos, formación, prevención de riesgos laborales, medio ambiente, calidad y orientación.



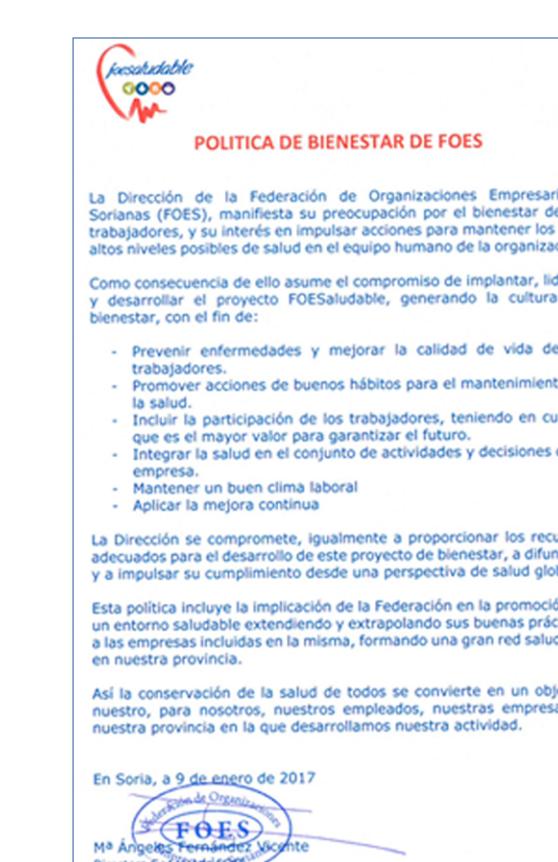
Por el bienestar de empresas y trabajadores

¿Por qué FOESaludable?

FOES, desde su fundación en 1978, ha apostado por difundir y promover la prevención de riesgos laborales, tanto entre las empresas soriana como para su propia plantilla.

No obstante, a finales de 2016 la Federación decidió un paso más allá y creó **FOESaludable**, cuyo objetivo principal es promocionar la salud en el trabajo de las personas que desarrollan su actividad tanto en la propia Federación como en las empresas de la provincia de Soria, junto con sus familiares y entorno.

Así, se desarrollan las actividades en una vertiente interna y externa, como queda reflejado en la Política de Bienestar de FOES, en la imagen de aquí abajo y en la que además se incluyen los objetivos fundacionales.



Nuestros objetivos

La metodología de trabajo está basada en el modelo de empresa saludable de la OMS, dividiéndose las áreas de trabajo por tanto en **ambiente físico**, **ambiente psicosocial**, **recursos de salud** y **participación de la empresa en la comunidad**. Para cada una de estas áreas se han establecido tanto objetivos generales (OG) como específicos (OE), con sus correspondientes indicadores.

Las estrategias de intervención principales son:

- Desarrollo de campañas temáticas
- Estrategia transversal (se incluyen acciones puntuales fuera de campañas)
- Promoción de la salud en empresas soriana

Objetivos generales (OG)

Ambiente físico:	Ambiente psicosocial:	Recursos de salud:	Participación en la comunidad:
<ul style="list-style-type: none"> • Minimizar el impacto en la salud del puesto de trabajo con PVD en la oficina • Mejorar las condiciones termohigrómétricas • Mejorar la calidad del aire 	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir el nivel de estrés en los trabajadores • Mejorar la conciliación familiar • Mejorar la comunicación interna y externa • Mejorar la cohesión de grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la actividad física • Fomentar la nutrición saludable • Fomentar el descanso de calidad • Prevenir el consumo de sustancias nocivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Contribuir resaltante acciones solidarias con la sociedad soriana • Aumentar espacios cardioprotectores en Soria • Extrapolar FOESaludable al resto de empresas soriana



Nuestros resultados

Se puede hablar de resultados en varios ámbitos, tanto de tipo cualitativo como de tipo cuantitativo. Algunos serían los siguientes:

Cualitativos

- Incremento de actividad física: priorización en uso de escaleras, grupo de yoga, gimnasio, etc.
- Mejora en nutrición: creación de grupo de "almuerzos saludables", consumiendo fruta y frutos secos
- Mejora en los puestos de PVD: corrección de posturas y configuraciones, tiempos de descanso, etc.
- Colocación de un DESA en las instalaciones
- Creación de la Red de Empresas FOESaludables
- Creación del reconocimiento "Empresa FOESaludable"
- Planificación y desarrollo de programa formativo e informativo sobre PST
- Extrapolación a otras empresas y organizaciones empresariales del proyecto

Cuantitativos

- Alto grado de satisfacción de la plantilla, con una media de un 69% con valoración "excelente" en los años evaluados
- Nivel de salud percibida como "buena/excelente" que va desde 61% de la plantilla (2017) a un 79% (2019)
- Participación de los trabajadores elevada, en torno a un 70% de media
- Hábitos saludables adquiridos y mantenidos: 90 % en alimentación saludable, más del 60% utilizan escaleras, etc.
- En la última encuesta realizada, a un 95% de la plantilla le parece "bien/muy bien" la trayectoria del proyecto hasta el momento
- Aumento en la colaboración con organizaciones del tercer sector, triplicándola
- 12 empresas forman parte de la Red de Empresas FOESaludables
- Se han entregado 4 reconocimientos de Empresa FOESaludable
- Se ha conseguido exportar el modelo a otras 2 organizaciones empresariales.
- Se ha logrado crear 11 espacios cardioprotectidos

Ambiente físico de trabajo

- Campaña "Ergonomía en tu puesto de trabajo"
- Exposición de pósters sobre trastornos musculoesqueléticos
- Ergonómico por un día
- Escuela de la espalda
- Pausas cada hora
- Renovación de sillas ergonómicas
- Prueba piloto con ratón ergonómico vertical
- Campaña "Envejecimiento saludable"
- Colocación de plantas en despachos
- Adquisición de purificadores de aire

Ambiente psicosocial de trabajo

- Campaña "Salud emocional y gestión del estrés"
- Taller de coaching sobre habilidades emocionales
- Taller de introducción a la práctica del mindfulness
- Celebración de días especiales (de las familias, de la amistad, del compañerismo, ...)
- Implantación de horario de verano (julio-septiembre)
- Implantación de flexibilidad de hora de entrada/salida
- Creación de grupo de WhatsApp "FOESaludable"
- Creación de grupo de correo a través de intranet
- Realización de curso de redes sociales

Recursos de salud

- Campaña "Nutrición y actividad física"
- Veranos saludables
- Campaña "Cuida tu corazón: prevención cardiovascular"
- Celebración Día Mundial del Sueño
- Campaña "Sin malos humos!"
- Talleres de deshabituación tabáquica
- Campaña "Sin azúcar"
- Colocación de DESA

Participación en la comunidad

- Adhesión al Pacto Mundial de la ONU
- Creación de Red de Empresas FOESaludables y del sello Empresa FOESaludable
- Colaboración con AECC, Banco de Alimentos, Alzheimer Soria
- Encuentro de empresas del tercer sector
- Talleres "Gestión del Estrés" y Gestión preventiva de la edad"
- Celebración Día Mundial de Seguridad y Salud y del I Encuentro FOESaludable
- Creación de FOESaludable.net
- Acuerdos de colaboración: Humanas y Numantium Estudio Pilates