## REPOL, COMPROMETIDO CON LA SALUD Y EL BIENESTAR

## SESIONES DE ESTIRAMIENTOS I

En Repol hemos iniciado una serie de actividades con el fin de promover la salud y el bienestar de nuestros trabajadores.

Dentro de estas actividades, podemos encontrar, por un lado, acciones formativas teóricas sobre la salud en el trabajo. En ellas se incide en aspectos como la corrección postural, la conciencia corporal, el conocimiento de los diferentes músculos y movimientos del cuerpo para poder prevenir así lesiones y hábitos incorrectos en nuestro día a día.

Igualmente estamos realizando sesiones prácticas de estiramientos semanalmente en las instalaciones de Repol guiados por un equipo de profesionales. Estos ejercicios van orientados tanto a la conciencia del cuerpo como a la movilización de aquellas partes que solemos ejercitar con menor frecuencia o de un modo incorrecto, aportándonos así alternativas que podemos aplicar en nuestro día a día para mejorar nuestros hábitos de salud y nuestro bienestar personal.



## SERVICIO DE FISIOTERAPIA

Del mismo modo, dentro del plan de acciones que desde Repol realizamos para la mejora de la salud y bienestar personal (estiramientos, pilates, ergonomía postural,...), ofrecemos también, de forma gratuita, un servicio de fisioterapia y osteopatía realizado por una fisioterapeuta -osteópata profesional en las instalaciones de Repol.

En un primer momento, realizamos una evaluación física del trabajador/a para identificar sus necesidades y dolencias. Seguidamente, con una periodicidad semanal, nuestra fisioterapeuta-osteópata realiza sesiones de una hora de duración a cada trabajador/a.

La salud física y el bienestar corporal son factores esenciales tanto en el desarrollo personal como en el desempeño laboral. En Repol estamos convencidos de ello y, de ahí, nuestra apuesta por un servicio de cuidado y atención integral a la persona.



Reco