

IV CAMPAÑA DE PROMOCIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD DE MIRAFLORES DE LA SIERRA



Este año se ha firmado nuevamente un convenio específico entre la Comunidad de Madrid (Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo) y el Ayuntamiento de MIRAFLORES DE LA SIERRA para la realización de acciones de fomento de la cultura preventiva en cumplimiento del convenio marco con la Federación de Municipios de Madrid. Es nuestro objetivo continuar concienciando sobre la importancia de la **integración de la cultura preventiva** como medio fundamental para la mejora de la calidad del empleo y la seguridad y salud de los trabajadores de nuestro municipio.

OBJETIVOS

- Promover la cultura preventiva entre los más pequeños del municipio desde la escuela, transmitiendo hábitos saludables y conocimientos básicos para la prevención de accidentes cerebrovasculares.
- Mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo.
- Promover la mejora de la salud a todas las edades, especialmente la de trabajadores de mayor edad.
- Prevenir las lesiones músculo esqueléticas en el trabajo, a través de la información y formación de todos los ciudadanos.
- Prevenir el estrés, la depresión y otros riesgos psicosociales mediante técnicas innovadoras como el Mindfulness.
- Reducir la mortalidad en accidente cardiovascular.



JORNADAS PREVENTIVAS

CUIDANDO EL CORAZÓN



- Conocer la importancia del corazón y los hábitos que ayudan a cuidarlo.
- Dotar a los alumnos de conocimientos y habilidades necesarias para la realización de maniobras de reanimación, así como de transmitirlos entre sus propios familiares y amigos.

Participantes: Se celebraran un total de 4 jornadas específicas en los centros educativos del municipio.

REANIMACIÓN CARDIPULMONAR PARA TODOS

Realizaremos prácticas de cómo realizar una reanimación cardiopulmonar en adultos, niños y lactantes y en cómo utilizar un Desfibrilador.

Participantes: madres, padres, abuelas y abuelos, profesores, monitores, ciudadanos en general.



EJERCICIOS HIPOPRESIVOS



Los ejercicios posturales y respiratorios que ejercitan una gran cantidad de músculos y que mejoran la presión **intra-abdominal**. Son *eficaces para prevenir muchas y distintas patologías y mejorar el rendimiento físico.*

REDUCCIÓN ESTRÉS - MINDFULNESS

Se trata de una actividad cuerpo-mente de carácter psicoeducativo, basado en el programa MBSR de la Universidad de Massachusetts. Ayuda a reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés. Mayor habilidad para regular las emociones. Aumento de la autoestima. Favorecer estados de ánimo positivos y mejora en los niveles de atención y concentración.



CALENDARIO

Fecha	Jornada	Lugar
22/10/2018		C.E.I.P. Vicente Aleixandre
23/10/2018	CUIDANDO EL CORAZÓN	
24/10/2018		Colegio San Pablo
25/10/2018		
23/10/2018	RCP PARA TODOS Horario de 16:00 a 18:00	Pabellón Polideportivo
24/10/2018	EJERCICIOS HIPOPRESIVOS Grupo 1: 17:00 a 19:00 Grupo 2: 19:00 a 21:00	Pabellón Polideportivo
25/10/2015	REDUCCIÓN DEL ESTRÉS - MINDFULNESS Grupo 1: 17:00 a 19:00 Grupo 2: 19:00 a 21:00	Salón de Plenos

INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN

Área de desarrollo local

Tlf. 918449141 ext. 2

<http://culturaprevencion.jimdo.com/>.

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del V Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2017-2020 y no se hace responsable de los contenidos de la misma ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. La obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión”.

Depósito Legal:

