



*Tu talento
para un futuro sostenible*

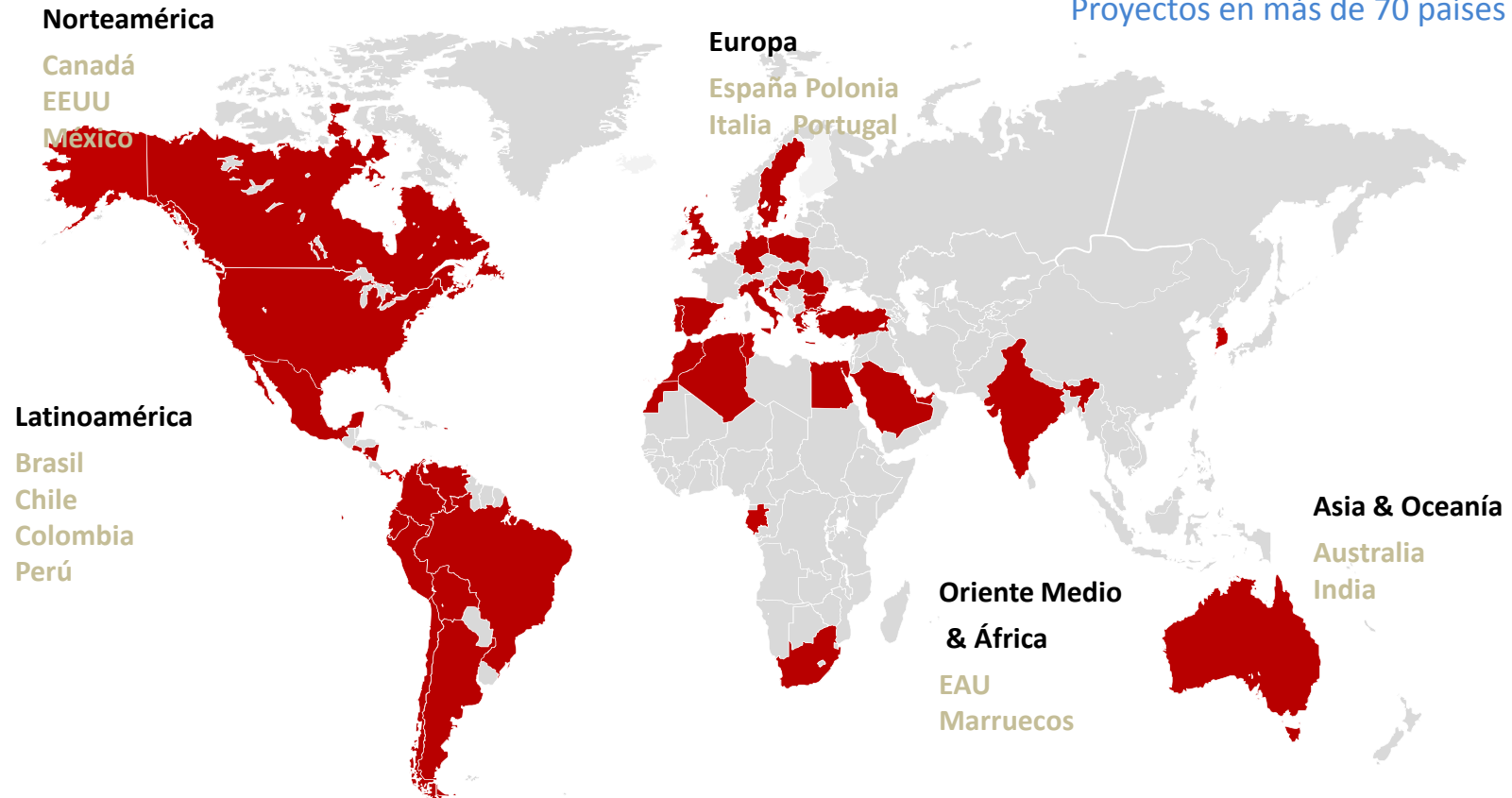
ACCIONA EMPRESA SALUDABLE

FREMAP / MADRID
14 NOVIEMBRE 2013

ACCIONA Presencia Internacional

Oficinas en más de 30 países

Proyectos en más de 70 países




*Tu talento
para un futuro sostenible*



MEMBER OF

Dow Jones Sustainability Indices

In Collaboration with RobecoSAM 



*Tu talento
para un futuro sostenible*

NUESTRO COMPROMISO CON LA DISCAPACIDAD EN ESPAÑA



47.000.000
TOTAL POBLACIÓN ESPAÑA

3.500.000
PERSONAS CON DISCAPACIDAD

1.350.000
TIENEN EDAD PARA TRABAJAR

430.000
ACTIVOS

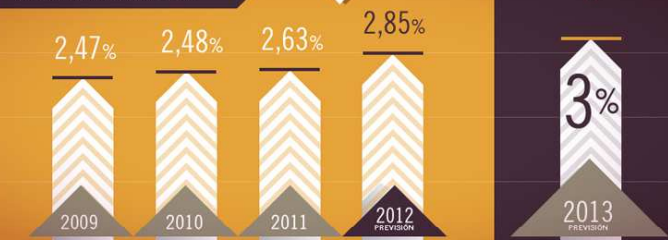


LISMI
Ley 13/1982
INTEGRACIÓN SOCIAL
DE PERSONAS
CON DISCAPACIDAD

ARTÍCULO 38
Las Empresas públicas y privadas que empleen un número de trabajadores fijos que exceda de 50 vendrán obligadas a emplear un número de trabajadores minusválidos no inferior al 2 por 100 de la plantilla.

COMPROMISO ACCIONA

% EMPLEADOS CON DISCAPACIDAD



EN 2011
EN CONCEPTO DE:
Compras, servicios y donaciones

LA SUMA TOTAL DE
más de € **1.200.000**

el salario de
más de 50
personas discapacitadas

Contamos con dos **CENTROS ESPECIALES DE EMPLEO propios**

MADRID
BARCELONA

CONTRATACIONES CONVENIO INSERTA

2007	2008	2009	2010	2011
			112	contratos
			68	contratos
				2012



* ACCIONA se incorpora en 2011 al **CENTAC***
* Fundación público-privada para el fomento de la accesibilidad
en 2012 firma el Acuerdo con el **Comité Paralímpico Español** a través de la **Fundación ONCE**

* ACCIONA es Socio Constituyente de la **Asociación para la Contratación Pública Responsable**
Fomenta que Administraciones Públicas valoren a las empresas que cumplen la ley en sus contratos mediante cláusulas sociales

* ACCIONA renueva el acuerdo del **PLAN INSERTA**
Incorporado el objetivo del Plan Inserta al Plan Director de Sostenibilidad



*Tu talento
para un futuro sostenible*

COMPROMISO ACCIONA

% EMPLEADOS CON DISCAPACIDAD

2,47%

2,48%

2,63%

2,85%

2009

2010

2011

2012
PREVISION

3%

2013
PREVISION

158

CAMPAÑA DE DISCAPACIDAD 2011
SOLICITUDES DE INFORMACIÓN
del Certificado de Discapacidad

EN CONCEPTO DE
Compras, servicios y donaciones
LA SUMA TOTAL DE
más de € 1.200.000

EN 2011

acciona

= el salario de
más de 50
personas discapacitadas

Contamos con dos CENTROS ESPECIALES DE EMPLEO propios

MADRID

BARCELONA

CONTRATACIONES
CONVENIO
INSERTA

112 contratos

2007
2008
2009
2010
2011

68 contratos

2012

* ACCIONA se incorpora en 2011 al **CENTAC***
* Fundación público-privada para el fomento de la accesibilidad
en 2012 firma el Acuerdo con el **Comité Paralímpico Español** a través de la **Fundación ONCE**

* ACCIONA es Socio Constituyente de la **Asociación para la Contratación Pública Responsable**
Fomenta que Administraciones Públicas valoren a las empresas que cumplen la ley en sus contratos mediante cláusulas sociales

* ACCIONA renueva el acuerdo del **PLAN INSERTA**
Incorporado el objetivo del Plan Inserta al Plan Director de Sostenibilidad

acciona

acciona

Movilidad sostenible

SALUD Y BIENESTAR

Consejos para realizar un viaje largo saludable y seguro

Dentro del Programa de Salud y Bienestar de ACCIONA, queremos recordarte unas recomendaciones para realizar un viaje largo de una manera segura y saludable durante estas vacaciones de verano.

Si vas a viajar por carretera, en avión o en barco, no dejes de leer estos consejos que, aunque puedan parecer obvios, a veces viene bien recordar.

¡Que tengas un feliz viaje!

[SIGUE LEYENDO >](#)



interacciona *Tu talento para un futuro sostenible*

Zona personal La compañía Servicios **Comunicación** Tu Club Personas Tu empresa

Inicio > Comunicación > Noticias

27/02/2013 (Te gusta? (7) 0 Comentarios Añadir comentario)

Consejos para una conducción segura con nieve



SALUD Y BIENESTAR

interacciona *Tu talento para un futuro sostenible*

Zona personal La compañía Servicios **Comunicación** Tu Club Personas Tu empresa

Inicio > Comunicando > Noticias

29/11/2012 (Te gusta? (15) 0 Comentarios Añadir comentario)

Fomentamos la movilidad sostenible y estilos de vida saludables: ven en bici a la oficina





DESARROLLO
PROFESIONAL



SALUD
Y BIENESTAR

COMPENSACIÓN



FLEXIBILIDAD

ESTRATEGIA DE SALUD Y BIENESTAR

Objetivos Iniciales

- Promover el cuidado de la salud
- Cambiar nuestros hábitos para mejorar nuestra salud física y emocional
- Impulsar conductas más saludables.
- Contribuir a la propuesta de valor al empleado



¿Cómo implantar y comunicar
«La Estrategia de **Salud y
Bienestar**» en una compañía
global?

SALUD Y BIENESTAR

Súmate a los
hábitos saludables

MÁS INFO >



*Tu talento
para un futuro sostenible*

HEALTH & WELLNESS

Get into a healthy lifestyle

Nutrition, exercise and health

[MORE INFO >](#)



*Tu talento
para un futuro sostenible*

CONFERENCIA
Promoción de la salud:
un abordaje integral con el Dr. Valentín Fuster

ACCIONA se preocupa por tu salud

Queremos invitarte a esta conferencia que será el acto central dentro de las actividades organizadas con motivo del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

La jornada contará con la presencia del Dr. Valentín Fuster quien pronunciará la conferencia desde su dilatada experiencia como reputado cardiólogo. El acto tendrá lugar el próximo 13 de abril, a las 10.00 h.

En el acto, Pilar Alfranca, Directora del Departamento de Prevención y Salud Laboral de ACCIONA, presentará el estudio epidemiológico realizado entre nuestros empleados en España, que marcará algunas de las actuaciones a desarrollar en los próximos meses en el Programa de Salud y Bienestar de ACCIONA.

Promoción de la salud: un abordaje integral

Interviene: Dr. Valentín Fuster, Presidente Científico del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y Director del Instituto Cardiovascular del Hospital Mount Sinai de Nueva York.

Fecha: Viernes, 13 de abril, de 10.00 a 11.00 h.

Asistencia presencial: Centro de Formación – Aula 1 - Planta E. Avda. de Europa 18. Alcobendas (Madrid)

Asistencia online: Podrá ser seguida en directo vía video streaming a través del siguiente enlace: <http://interacciona.acciona.es/es-es/comunicacion/Paginas/ConferenciaValentinFuster-Videostreaming.aspx>

Estoy interesado

En algunos centros de trabajo podría darse alguna incidencia en la retransmisión. Igualmente publicaremos a posteriori el vídeo en la intranet.



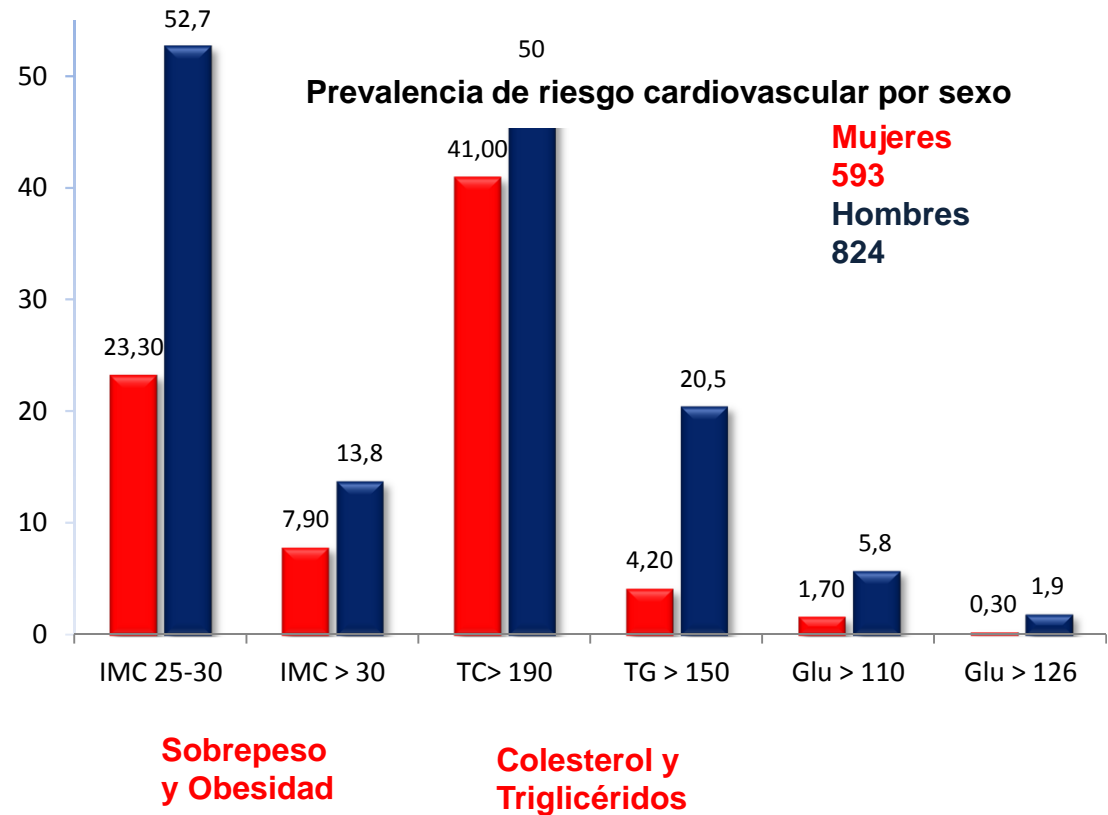
PUNTO DE PARTIDA

Muestra:

- 1.417 empleados de ACCIONA
- Reconocimientos médicos en 2011
- Edad media, 40 años

Conclusiones:

- Sobrepeso / obesidad
 - 66,5% hombres
 - 31,2% mujeres
- Perfil lipídico
 - 70,5% hombres
 - 44,2% mujeres



CONFERENCIA
Promoción de la salud:
un abordaje integral con el Dr. Valentín Fuster

ACCIONA se preocupa por tu salud

Queremos invitarte a esta conferencia que será el acto central dentro de las actividades organizadas con motivo del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

La jornada contará con la presencia del Dr. Valentín Fuster quien pronunciará la conferencia desde su dilatada experiencia como reputado cardiólogo. El acto tendrá lugar el próximo 13 de abril, a las 10.00 h.

En el acto, Pilar Alfranca, Directora del Departamento de Prevención y Salud Laboral de ACCIONA, presentará el estudio epidemiológico realizado entre nuestros empleados en España, que marcará algunas de las actuaciones a desarrollar en los próximos meses en el Programa de Salud y Bienestar de ACCIONA.

Promoción de la salud: un abordaje integral

Interviene: Dr. Valentín Fuster, Presidente Científico del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y Director del Instituto Cardiovascular del Hospital Mount Sinai de Nueva York.

Fecha: Viernes, 13 de abril, de 10.00 a 11.00 h.

Asistencia presencial: Centro de Formación – Aula 1 - Planta E. Avda. de Europa 18. Alcobendas (Madrid)

Asistencia online: Podrá ser seguida en directo vía video streaming a través del siguiente enlace: <http://interacciona.acciona.es/es-es/comunicacion/Paginas/ConferenciaValentinFuster-Videostreaming.aspx>

Estoy interesado

En algunos centros de trabajo podría darse alguna incidencia en la retransmisión. Igualmente publicaremos a posteriori el vídeo en la intranet.





En ACCIONA queremos promover la mejora continua de tu bienestar en un entorno de trabajo saludable. El Programa de Salud y Bienestar de ACCIONA, compuesto por tres grandes ejes como son la nutrición, la actividad física y la salud, nos ayudará a conseguirlo.

El bienestar físico, mental y social implica un proceso de mejora continua. Pequeños cambios en el día a día te reportarán grandes beneficios a medio y largo plazo. Los hábitos de hoy nos marcan la salud de mañana.

Y esto es posible hacerlo a través de estos ejes fundamentales:

- **Nutrición:** una alimentación saludable en calidad, cantidad y variedad es imprescindible para aportar la energía que necesitamos y para el equilibrio de nuestro cuerpo.
- **Actividad física:** una mínima y regular actividad física está al alcance de todos. Es la clave de la vitalidad y la longevidad; asegura el equilibrio de nuestro cuerpo; también nos ayuda a prevenir o tratar enfermedades.
- **Salud:** la actividad de prevención de riesgos laborales es indispensable para garantizar la seguridad y salud de todas las personas de ACCIONA. Son numerosas las actividades que se llevan a cabo y los servicios que se ofrecen en ACCIONA para la mejora de la salud.

Tu compromiso y pequeños cambios en los hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia.
El mejor premio: tu salud y tu bienestar.

Actividad física



Nutrición



Salud



SALUD Y BIENESTAR

Descubre los beneficios de
caminar 30 minutos al día
¡Ponte en marcha!

*Tu talento
para un futuro sostenible*



*Tu talento
para un futuro sostenible*

SALUD & BIENESTAR

ALIMENTOS DE TEMPORADA

ESPINACA

Es uno de los vegetales más ricos en proteínas (aunque la cantidad no sea alta). En cuanto al contenido vitamínico y mineral sobrepasan también a la mayoría.

Presenta altas cantidades de pro-vitamina A y Vitaminas C y E, todas de acción antioxidante. También aportan importantes cantidades de vitaminas del grupo B (folatos, B2 y B6, y en menor proporción B3 y B1). El contenido mineral es también variado: calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio y buena cantidad de fósforo y yodo.

Además son ricas en glutatión, ácido ferúlico, ácido cafeico, ácido beta-cumárico y carotenoides como la luteína y la zeaxantina. Estos últimos son compuestos muy importantes para la salud de los ojos.

COLIFLOR

En cuanto a su aporte de vitaminas destaca la presencia de vitamina C, folatos y vitamina B6. También contiene otras vitaminas del grupo B, como la B1, B2 y B3, pero en menores cantidades. Respecto a su contenido en minerales, se considera a la coliflor un alimento rico en potasio y fósforo. También contiene, en cantidades discretas, hierro, magnesio y calcio.

El consumo de coliflor se aconseja por su alto contenido en elementos fitoquímicos (glucosinolatos, isotiocianatos e indoles). Estos contribuyen a la prevención de algunas enfermedades degenerativas y a estimular el sistema inmunológico por su carácter antioxidante. Destaca su acción depurativa y diurética. Se facilita su digestión si se cuece con comino o hinojo.

CEBOLLA

Es un alimento regulador del organismo por su elevado aporte mineral, vitamínico y de fibra.

Son ricas en vitaminas del grupo B, como los folatos y las vitaminas B3 y B6 y presenta cantidades discretas de vitamina C y E.

En cuanto al contenido mineral, sobre todo aportan potasio, y una buena cantidad de calcio, hierro, magnesio y fósforo.

Las propiedades saludables de las cebollas se deben sobre todo a la abundancia de antioxidante (flavonoides y los compuestos azufrados). Es un potente diurético y depurativo, tiene efecto antioxidante, antiasmático y antiinflamatorio.

Su digestibilidad difiere en función del método de cocinado; como mejor se tolera es cocida y, como peor, cruda y frita.

ESPÁRRAGOS

Son una de las hortalizas más ricas en proteínas y tienen un alto contenido en fibra.

Destaca la presencia de folatos, provitamina A (beta-caroteno) y de las vitaminas C y E con importante acción antioxidante y otras vitaminas del grupo B (B1, B2, B3 y B6).

Como contenido mineral presentan cantidades importantes de potasio, hierro, fósforo y yodo, además de calcio y magnesio, aunque en menor proporción.

Los espárragos blancos contienen menor cantidad de vitaminas que los verdes y los espárragos en conserva contienen menos minerales debido al tratamiento que sufren para su procesado, salvo de sodio, ya que se añade sal (cloruro sódico) como conservante. Favorecen el tránsito intestinal y son un potente depurativo y diurético.

interacciona

SALUD Y BIENESTAR

Sorteamos 40 invitaciones para la Jornada VIVE 2013
¡Disfruta con tus hijos de un día saludable!

Si tienes hijos entre 3 a 8 años, te animamos a participar en el sorteo de una invitación para la Jornada VIVE 2013, organizada por la Fundación Pro CNIC - de la que ACCIONA es patrono-, y la Fundación SHE (Science, Health and Education).

La jornada se celebrará el sábado, 5 de octubre, y contará con la presencia del Dr. Valentín Fuster. Durante toda la mañana se realizarán distintos talleres, juegos y actividades físicas en las que los niños aprenderán la importancia de practicar deporte y mantener una dieta equilibrada.

Los empleados que estéis interesados en participar en el sorteo de una de estas invitaciones tan sólo tendréis que apuntaros **antes del 3 de octubre enviando un email a comunicacioninterna@acciona.es** indicando tu nombre y apellidos y el de tus hijo/s (máximo 2 hijos por familia).

Entre las personas inscritas en esa fecha se realizará un sorteo de donde saldrán los 40 afortunados. A los ganadores se os comunicará personalmente por e-mail.

Jornada Vive 2013

Dónde: Polideportivo de la Universidad Autónoma (Madrid)

Cuando: sábado, 5 de octubre.

Horario: de 10.00 a 13.30 h.

Más información: www.iniciativavive.org



MÁS INFORMACIÓN >

Jornada Vive 2013

5 de octubre



INICIATIVA
vive

*Tu talento
para un desarrollo sostenible*

 **acciona**

*Tu talento
para un futuro sostenible*



*Tu talento
para un futuro
sostenible*