

NOTA INFORMATIVA

Sessions formatives amb l'Escola de Salut Umivale Activa

Us informem que a través de l'Escola de Salut Umivale Activa, impulsada per la mútua [UMIVALE](#) s'ofereixen diferents programes de formació oberts, en línia i gratuïts a tota la plantilla.

Els programes de formació són els següents:

- **Benestar Emocional:** 6 de juny, 17 d'octubre i 7 de novembre.
- **Higiene de la Son:** 30 de maig, 27 de juny, 26 de setembre, 31 d'octubre i 28 de novembre.
- **Nutrició i Alimentació Saludable:** 20 de juny, 19 de setembre, 24 d'octubre, 21 de novembre, 23 de gener 2026, 20 de febrer 2026
- **Cuida la teva esquena:** 13 de juny, 12 de setembre, 14 de novembre.

Divendres 30 de maig programa "Turnos de trabajo rotatorios".

La sessió formativa més immediata és **Turnos de trabajo rotatorios** aquest divendres 30 de maig, dins del programa Higiene del Sueño 2025, i centrada en els torns de treball rotatoris.

Aquesta jornada posa el focus en la importància de cuidar el son com a clau per mantenir un bon estat de salut mental.

La sessió, de 30 minuts de durada, estarà impartida per la Dra. Sandra Alonso, psicòloga clínica i forense, amb la col·laboració d'un expert en dietètica-nutrició i un educador social especialitzat en prevenció i tractament d'addiccions.

Es tractaran qüestions com la influència dels hàbits diaris i el ritme circadiari en la qualitat del descans i en la gestió dels torns de treball.

Data: divendres 30 de maig

Hora: 9:30h

Modalitat: virtual

Durada: 30 minuts

Inscripcions i més informació: <https://umivaleactiva.es/prevencion-y-salud/promocion-de-la-salud/escuela-de-salud/programa-higiene-del-sueno>

Important:

- Cal inscripció prèvia per rebre les credencials d'accés.
- La sessió es gravarà i estarà disponible posteriorment per a les persones inscrites.

Tarragona, 28 de maig de 2025