

Sessions formatives amb l'Escola de Salut

Umivale Activa (2026)

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	Higiene de la Son	Nutrició i Alimentació Saludable	Cuida la teva esquena
6 de març	13 de febrer	20 de març	6 de febrer
8 de maig	13 de març	24 d'abril	12 de juny
5 de juny	29 de maig	22 de maig	11 de setembre
2 d'octubre	26 de juny	25 de setembre	13 de novembre
6 de novembre	10 de juliol	16 d'octubre	Escollir només un dia
	4 de setembre	20 de novembre	
	30 d'octubre	4 de desembre	
	27 de novembre	22 de gener 2027	
		12 de febrer 2027	

La sessió formativa més immediata és la del divendres 6 de febrer, dins del programa **Cuida la teva esquena**. Totes les sessions d'aquest programa tenen el mateix contingut sobre Promoció d'hàbits posturals correctes.

La sessió, de 45 minuts de durada, estarà impartida per professionals especialistes en rehabilitació i fisioteràpia, que t'ensenyaran hàbits posturals correctes i exercicis pràctics per a realitzar a casa.

Data: divendres 6 de febrer

Hora: 9:15h

Modalitat: virtual

Durada: 45 minuts

Inscripcions i més informació: <https://umivaleactiva.es/prevencion-y-salud/promocion-de-la-salud/escuela-de-salud/programa-cuida-tu-espalda>

Important:

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

Tarragona, 27 de gener de 2026