

NOTA DE PRENSA

## **Liberty Seguros celebra la VI Semana del Bienestar para promover los hábitos saludables entre sus empleados**

- ▶ Durante la pasada semana, -del 15 al 19 de octubre-, el equipo de Bienestar de la aseguradora organizó actividades para promover los hábitos saludables entre los empleados de la Compañía durante la jornada laboral.
- ▶ Talleres como el de ‘Deshabitación al tabaco’, ‘Intolerancias alimentarias’ o ‘Pautas posturales’, se desarrollaron de la mano de expertos en las tres sedes de la compañía, ubicadas en Madrid, Barcelona y Bilbao.
- ▶ Como novedad de esta edición, se propuso una salida colectiva cultural, a cargo de un guía que mostró los aspectos desconocidos de cada una de las tres ciudades, combinando turismo urbano y actividad física.

**Madrid, 22 de octubre de 2018.-** Por sexto año consecutivo, el equipo de Bienestar de Liberty Seguros celebró en sus tres sedes españolas –Madrid, Barcelona y Bilbao– su ‘Semana del Bienestar’, dando continuidad a una iniciativa que combina acciones presenciales con información didáctica para potenciar el bienestar de sus empleados a través del fomento de hábitos saludables.

“Las personas que forman parte del equipo son la clave para el éxito de nuestro negocio. Con iniciativas como ésta, les ofrecemos las herramientas y la información necesaria para que, de la mano de expertos en nutrición, ergonomía, medicina, fisioterapia, etc., tomen las riendas de su bienestar y pongan en marcha hábitos saludables en su día a día. Debemos contribuir al fomento de hábitos saludables entendiendo el bienestar desde un enfoque global, que abarca la parte física y emocional”, explica María Eugenia Muguerza, Directora de Talento de Liberty Seguros.

### **Alimentación, ergonomía, diagnóstico de piel y cabello o cata de té entre las actividades de este año**

La nutrida propuesta de actividades contó también con una serie de talleres de ‘Pautas posturales’, para prevenir dolencias a raíz de malas posturas en el puesto de trabajo, y que corrieron a cargo de la fisioterapeuta de GESEME que atiende semanalmente en la oficina. Y es que, diversos estudios han demostrado que las personas que se sientan durante largos intervalos en una misma postura y tienen un trabajo sedentario corren el riesgo de sufrir obesidad, diabetes, entre otra serie de enfermedades.

Otro de los talleres de la Semana del Bienestar ha sido el de ‘Deshabitación del tabaco’, ofreciendo pautas y consejos que ayuden a los empleados fumadores a reducir o eliminar su consumo.

A lo largo de la semana también se ha compartido con los empleados información diaria sobre alimentos saludables, riesgos cardiovasculares del sedentarismo, los tipos de leche, entre otros.



A esta propuesta se unen un taller de 'Intolerancias alimenticias' y un diagnóstico de la piel y el cabello por parte de dermatólogos profesionales, así como una cata de té. También se ha colocado fruta en las distintas oficinas para un tentempié saludable.

### **El reto de los 10.000 pasos con un enfoque cultural**

La novedad de este año es la propuesta de salida colectiva en cada una de las tres ciudades, visitando de la mano de un guía los aspectos desconocidos de Barcelona, Madrid o Bilbao. De esta forma se combina turismo urbano con ejercicio, gracias a una propuesta de paseo de '10.000 pasos'. A esta salida también fueron invitados amigos y familiares de los empleados, llegando un paso más allá en el fomento de hábitos saludables.

#### **Acerca de Liberty Seguros**

Liberty Seguros pertenece a Liberty Mutual Group, tercer grupo asegurador en No Vida en EEUU. Liberty Seguros opera en España desde el año 2001 a través de un modelo de gestión en el que sus mediadores y clientes son el centro de su estrategia.

Liberty Seguros cuenta con un sólido posicionamiento en el ramo de No Vida, y tiene en la diversificación de productos, con seguros multirriesgo para empresas, accidentes... su principal objetivo para los próximos años.

La compañía cuenta con una eficaz y sólida estructura de negocio multicanal que opera a través de Mediadores y Socios, bajo la marca Liberty Seguros y a través del Negocio Directo (teléfono e Internet) con las marcas Génesis y Regal.

Puedes seguir las novedades de Liberty Seguros a través de nuestro perfil en twitter: [@GrupoLiberty\\_es](https://twitter.com/GrupoLiberty_es)  
Para acceder a la sala de prensa web pinchar [aquí](#)

#### **Gabinete de prensa:**

Verónica Muñoz Garcinuño / Noelia Barrientos

Tel: 91.577.92.72

[veronica.munoz@evercom.es](mailto:veronica.munoz@evercom.es)

[noelia.barrientos@evercom.es](mailto:noelia.barrientos@evercom.es)