

Guía de actividades para hacer en casa.

Te acercamos propuestas para que, desde el hogar, puedas seguir desarrollando aquellos intereses que te ayudan a pasar un buen momento, y a cuidar tu salud en este contexto.

Estamos cada vez más cerca 

Well-being
VOS EN TU MEJOR VERSIÓN



**PROGRAMA
DE ASISTENCIA
AL EMPLEADO
(PAE)**



PAE



**ACTIVIDADES
FÍSICAS**



MEGATLON

GYMPASS



**ACTIVIDADES
PARA LA
FAMILIA**



MEGATLON KIDS

**ENCUENTRO
CUENTACUENTOS**

HSBCITOS AGOSTO



**PROPUESTAS
PARA TU
SALUD**



BIOCELLS

SWISS MEDICAL

OSDE

DIETAS CORMILLOT



**FINANZAS
PERSONALES
Y VENTAJAS
COMPETITIVAS**



**INDUMENTARIA,
ACCESORIOS
Y PERFUMERÍA**

**ARTÍCULOS
PARA EL HOGAR**

EDUCACIÓN

**TECNOLOGÍA Y
ELECTRODOMÉSTICOS**

**SEGURIDAD Y
TELEFONÍA MÓVIL**

ALIMENTOS Y BEBIDAS

ÍNDICE



PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO (PAE)

Conocé el servicio de asesoramiento profesional para colaboradores.

[> PAE](#)





Descargá la aplicación de PAE y realizá tus consultas de forma rápida y sencilla.

Podés enviar tus dudas sobre temáticas legales, financieras y psicológicas a profesionales mediante la aplicación **Icas Assists**.

Hacé clic acá y conocé cómo ingresar.

¡Nuevo!

Servicio veterinario de ICAS

Consejos prácticos y orientación para el cuidado de tus mascotas.

Conocé más haciendo clic acá.





ACTIVIDADES FÍSICAS

Sugerencias para ejercitar el cuerpo y activar el movimiento.

Mantenernos activos ayuda a prevenir lesiones y proteger los huesos, los músculos y las articulaciones.

> MEGATLON

> GYMPASS





MEGATLON

Entrenador virtual

Como socio del gimnasio, aprovechá sus sesiones de entrenamiento online.

Conocé los horarios y reservá tu espacio con 2 horas de anticipación haciendo clic acá.

Dejá tu número de teléfono y el entrenador va a comunicarse con vos para coordinar la vía para tomar la clase.

Para ver el instructivo de cómo anotarte hacé clic acá.

Cuentan con 1500 clases diarias de 30 minutos para elegir de lunes a viernes, de 9 a 21.





MEGATLON

Gym laboral

Realizá una pausa activa durante tu jornada de trabajo para hacer ejercicios de estiramiento y relajación y promover un cambio de postura.

Las clases duran 20 minutos y van a ser dictadas por la profesora Rosana Barbero.

Jueves a las 15.

**Para unirte vía Zoom
hacé clic acá.**

ID: 974 7238 9159
Contraseña: 644060

Miércoles y viernes a las 11:30.

**Para unirte vía Zoom
hacé clic acá.**

ID: 970 3634 0496
Contraseña: 417070

Consejos sobre alimentación saludable y nutrición deportiva

Conocé todas las recomendaciones de especialistas en las redes sociales de Megatlon.





[^ volver al índice](#)



GYMPASS

Entrenador virtual

Aprovechá las clases en vivo y entrená distintos tipos de disciplinas.

Hacé clic acá para conocer cómo acceder.

Conocé el cronograma de agosto haciendo clic acá



Mantenete activo:

Ingresá a su página empezá el entrenamiento.

Además, disfrutá de sus nuevos webinars con especialistas que te brindarán consejos para mejorar tu calidad de vida.

Conocé más haciendo clic acá.





ACTIVIDADES PARA LA FAMILIA

[#JuntosNosPotenciamosHSBCitos](#)

Juegos y dinámicas para compartir y disfrutar momentos divertidos con los más pequeños de la familia.

[> MEGATLON KIDS](#)

[> ENCUENTRO CUENTACUENTOS](#)

[> HSBCITOS AGOSTO](#)





MEGATLON KIDS

Clases online con propuesta para que grandes y chicos puedan entrar en movimiento guiados por los profesores de edificios centrales.

¡Jugando juntos vamos a trabajar la musculatura y gastar energía!

Miércoles y viernes a las 18.

Para unirte vía Zoom hacé clic acá.

ID: 991 7240 1067

Contraseña: 249454



ENCUENTRO CUENTACUENTOS

¡Nuevo!

Compartí su variedad de cuentos, poemas y recetas con los más chiquitos de la familia.

Hacé clic en cada título para ver el video.

Cuento:

[El soldadito de plomo](#)

Receta Cocin Andy:

[Pan integral](#)

Poemas:

[El rey del chocolate](#)

[La merienda](#)





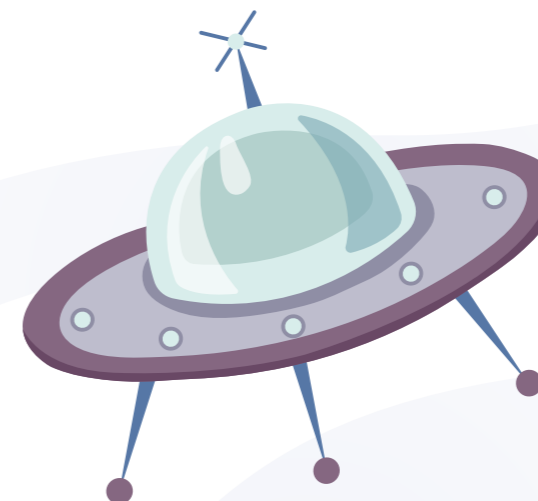
[^ volver al índice](#)



HSBCITOS AGOSTO

Disfrutá durante los fines de semana de las obras de teatro de Paseo la Plaza.

Conocé el cronograma haciendo **clic acá**.



HSBCITOS





PROPUESTAS PARA LA SALUD

Información con propuestas para el bienestar.

[> BIOCELLS](#)

[> SWISS MEDICAL](#)

[> OSDE](#)

[> DIETAS CORMILLOT](#)





BIOCELLS

La institución nos brinda la posibilidad de que futuros padres puedan acceder ventajosamente al almacenamiento de las células madre extraídas del cordón umbilical de su hijo.

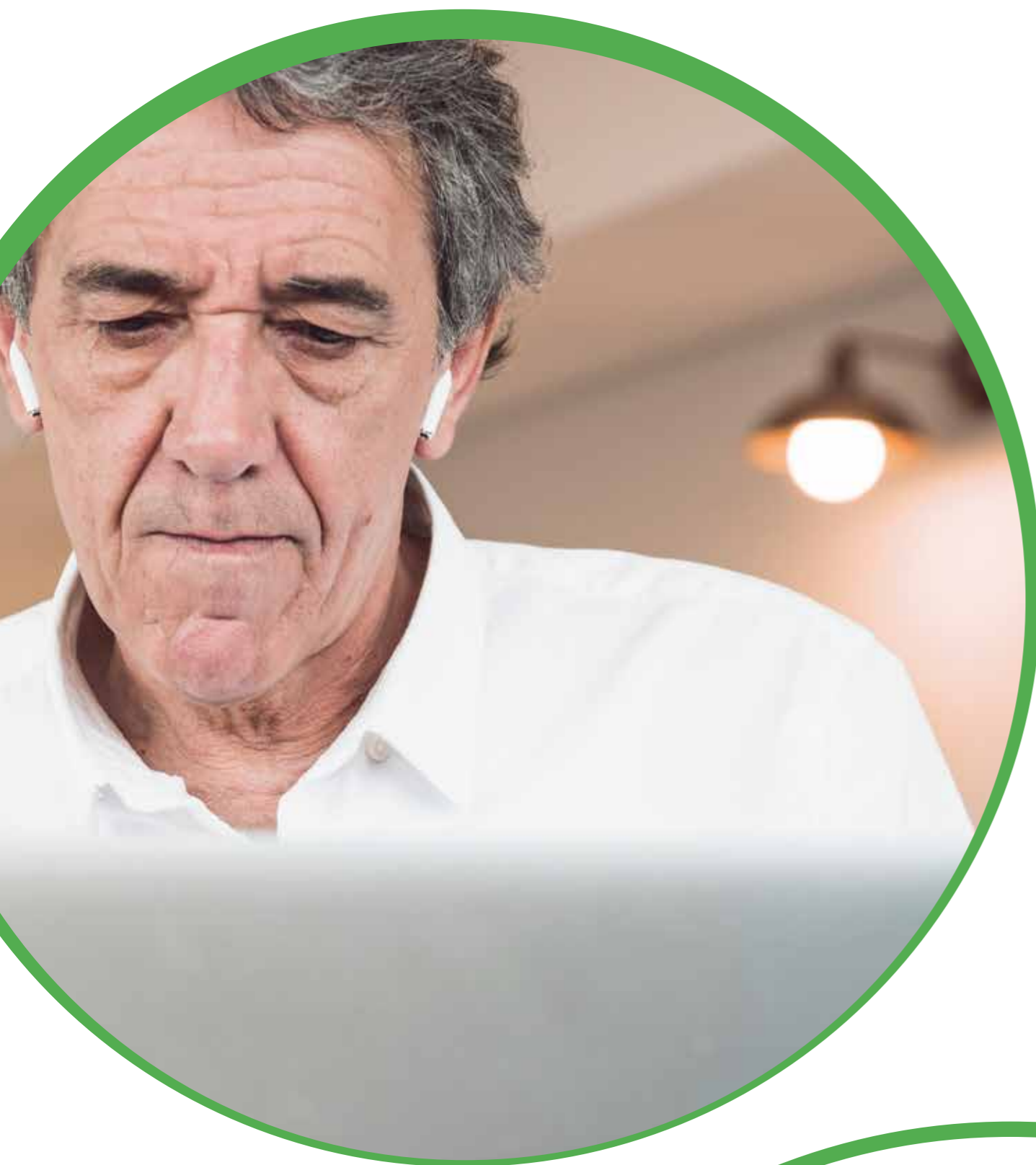
Estas células pueden reparar y regenerar tejidos dañados, y mejorar el sistema inmunológico de los pacientes. Son de gran utilidad para tratar enfermedades de alta complejidad en un futuro y también para mejorar la calidad de vida después de tratamientos invasivos. Para colaboradores de HSBC, BioCells ofrece una bonificación del 30% en todos los gastos de contratación vigentes.

Para más información accedé a su sitio haciendo clic acá.





[^ volver al índice](#)



SWISS MEDICAL

#ActiváConSwiss

Todas las semanas nos ofrecen nuevas propuestas para cuidar nuestra salud, trabajar la creatividad y disfrutar de espectáculos culturales.

Conocé más en su Instagram haciendo clic acá.

En este contexto, Swiss Medical busca acompañarte en todas tus consultas.

Mantenete actualizado sobre sus nuevos canales de comunicación haciendo clic acá.



A partir de ahora las nuevas credenciales dejarán de ser plásticas.

Accedé a la APP **Credencial digital OSDE** y llevála siempre a mano en tu celular.

Conocé el instructivo para utilizarla haciendo clic acá.

Descargala haciendo clic acá.



 dietasCormillot

¡Nuevo!



DIETAS CORMILLOT

Accedé a descuentos exclusivos en el valor de las cuotas del Plan Integral Dietas Cormillot.

La duración mínima sugerida es de tres meses, en donde podrás no solo bajar de peso sino también comenzar a cambiar los hábitos alimentarios.

Plan de 3 meses al 55% OFF

Pagás 3 cuotas sin interés de \$1575 o un pago de \$4.725.

Plan 12 meses al 72% OFF

Pagás 12 cuotas sin interés de \$990 o un pago de \$11.880

Pronto te compartiremos más información sobre cómo acceder a estas promociones.



FINANZAS PERSONALES Y VENTAJAS COMPETITIVAS

Propuestas para cuidar y mantener la economía.

> INDUMENTARIA, ACCESORIOS Y PERFUMERÍA

> ARTÍCULOS PARA EL HOGAR

> EDUCACIÓN

> TECNOLOGÍA Y ELECTRODOMÉSTICOS

> SEGURIDAD Y TELEFONÍA MÓVIL

> ALIMENTOS Y BEBIDAS





INDUMENTARIA, ACCESORIOS Y PERFUMERÍA

Esperanza carteras y artículos de cuero

La iniciativa de ciudadanos Construyendo busca acompañar proyectos socio-productivos que generen empleo en villas de la provincia de Buenos Aires.

En este caso nos presentan Esperanza, una marca de carteras y artículos de cuero impulsada por una familia emprendedora del barrio Costa Esperanza de la localidad de San Martín.

Conocé sus productos haciendo clic acá.

Con tu compra, impulsás su proyecto para dar trabajo a más vecinos del barrio y poner en valor su comedor Las Violetas.



ESPERANZA



[^ volver al índice](#)



TODOMODA

ISADORA



INDUMENTARIA, ACCESORIOS Y PERFUMERÍA

Isadora y Todo Moda

¡20% de descuento en todos sus productos!

Disfrutá de la promoción registrándote en su sitio web.

Hacé clic acá para ver el instructivo.

Para ingresar a la página de Isadora hacé clic acá.

Para ingresar a la página de Todo Moda hacé clic acá.

Beneficio exclusivo para colaboradores de HSBC.
No acumulable con otras promociones.



INDUMENTARIA, ACCESORIOS Y PERFUMERÍA

Guerlain

Accedé a un 20% de descuento en sus productos y 3 cuotas sin interés.

Cupón para ingresar: HSBC20
Sin límite de uso por usuario.

Hacé clic acá para conocer más.

Para acceder al catálogo de la marca hacé clic acá.





[^ volver al índice](#)



ARTÍCULOS PARA EL HOGAR

Giuliani

Accedé a sus modelos con precios increíbles.

Conocé las ofertas del mes haciendo clic acá.

Shop Gallery

Ingresa a su sitio web haciendo clic acá.

También podés chatear con su Asistente Virtual Shoppy y acceder a promociones exclusivas.

Contactate por WhatsApp: +5491158943111

El menú te irá guiando para que puedas seleccionar entre las distintas categorías de productos, obtengas códigos de promoción y realices el pago ahí mismo.

Por cualquier duda podés llamar al 0800-555-7467.





[^ volver al índice](#)



ARTÍCULOS PARA EL HOGAR

Novec

Accedé a su sitio y comprá sus sillas de oficina con precios de fábrica y descuentos del 20% para colaboradores de HSBC.

El pago puede ser por transferencia o MercadoPago, con entrega a domicilio y un sistema de puntos de fidelización.

Código de descuento: T5NNL12W

[Ingresá haciendo clic acá.](#)





EDUCACIÓN

Saint Gregorys College

Inscribí a tus hijos en el colegio y accedé a descuentos del 30% y 35% en la cuota.

[Para conocer más hacé clic acá.](#)

Alpargatita

Precios promocionales para las inscripciones 2021. Además, como colaborador de HSBC, accedés a un 50% de descuento en el valor de la matrícula, 10% de descuento en la cuota mensual y no pagás recargo por horas extras (pre y post hora) siempre que se abonen las 9 horas.

[Conocé los aranceles haciendo clic acá.](#)





[^ volver al índice](#)



EDUCACIÓN

Open English

Disfrutá de un descuento del 80% en su nuevo curso online para aprender inglés.

Para conocer más hacé clic acá.





[^ volver al índice](#)



TECNOLOGÍA Y ELECTRODOMÉSTICOS

Lenovo

SAMSUNG

Lenovo

Ingresá a su página web haciendo **clic acá** y accedé a sus productos con descuentos especiales.

Contraseña: empleados-hsbc.

Samsung

Accedé a descuentos exclusivos comprando desde Samshop.

Ingresá haciendo **clic acá** y conocélos.

Si todavía no te registraste, hazlo con tu mail de dominio “@hsbc.com.ar”





[^ volver al índice](#)



SEGURIDAD Y TELEFONÍA MÓVIL

Seguros ATM

Obtené su seguro de extracciones.

Para conocer todo lo que incluye ingresá a la sección finanzas de nuestro micrositio wellbeing.

Precio mensual para colaboradores: \$ 32.45
Podés contratarlo por los canales habituales:
online banking y sucursales.



[^ volver al índice](#)



SEGURIDAD Y TELEFONÍA MÓVIL

 movistar



Movistar

Si ya tenés tu línea Móvil con Movistar podés acceder a una bonificación en tu plan del 30% por 24 meses.

Si estás en otra compañía, al pasarte a Movistar obtenés una bonificación de bienvenida con un 70% de descuento en tu plan por 12 meses. A partir del mes 13 adquirís el beneficio del 30% por 24 meses.

Además, conocé la oferta comercial vigente en todos sus planes haciendo clic acá.

Para aplicar la promoción contactate con **Leandro Passamonte:**

Teléfono: **11-4030-2349**

Mail: **leandro.passamonte@telefonica.com**



[^ volver al índice](#)



ALIMENTOS Y BEBIDAS

Gimoka Argentina

Durante todo agosto disfrutá de un 20% de descuento en la compra de café italiano de primera línea.

Conocé más haciendo clic acá.

Ingresa a su sitio y descubrilos.
Código de descuento: PROMOHSBC

Moët Hennessy Store

Formá parte de su comunidad y accedé a beneficios exclusivos en cada uno de sus productos: vino, champagne, whisky, vodka y cognac.

Para conocer más hacé clic acá.

Ingresa a su sitio y registrate haciendo clic acá.



GIMOKA
Coffee Instinct

Moët Hennessy



[^ volver al índice](#)



ALIMENTOS Y BEBIDAS

Bimbo

¡Accedé a sus productos a precios increíbles!

Hacé clic acá para conocer los descuentos de agosto.

Disfrutá de sus envíos gratis en CABA y GBA.
Monto mínimo de \$700.
Podés abonar con débito o efectivo.

Para gestionar la entrega contactate por WhatsApp
con el distribuidor de tu zona.

Conocé sus números haciendo **clic acá**.

En La Plata la entrega se realiza el 18 de agosto y en Luján
y Cañuelas el 20 de agosto. Podés hacer tu pedido 48 horas
antes de la visita.

Si vivís en un barrio cerrado podés dar el alta para que el
pedido te llegue a tu casa enviando un mensaje al **11-68291062**.



**Para realizar tu compra
seguí estos pasos:**

- 1- Ingresá a su sitio de pedidos haciendo **clic acá**.
- 2- Elegí los productos.
- 3- Cargá tus datos en el formulario.
- 4- Generá tu pedido.
- 5- Envía el PDF que se descargó a:
pedidosbimboatucasa@gmail.com



^ volver al índice



ALIMENTOS Y BEBIDAS

Unilever

Todas las semanas en su Club de Beneficios encontrará productos destacados con 40% de descuento.

Hacé tu pedido para CABA o GBA y recibilo entre 5 y 7 días hábiles después de la confirmación.

Ingresá con tu DNI aclarando HSBC el nombre de la empresa.

Para consultas contactate al **0800-266-7469**
o por mail a **contacto@clubdebeneficios.com**





[^ volver al índice](#)



ALIMENTOS Y BEBIDAS

DonUs

Disfrutá de promociones para acompañar el Home Office con sus productos.

Hacé clic para conocer más:

[Combo media docena](#)

[Combo docena surtida](#)

[Promoción para cumpleaños](#)

¡Armá tus pedidos con tus compañeros de barrio y disfrutá de sus donas con descuento y entrega sin cargo!





[^ volver al índice](#)



ALIMENTOS Y BEBIDAS

Grandwich

20% de descuento en alimentos congelados listos para consumir.

¡Sándwiches, comidas listas y rolls!

Comprá desde su plataforma haciendo clic acá.

Para acceder al descuento usá el cupón HSBC2020.

La entrega es dentro de 72 horas hábiles de realizada la compra. Zona de cobertura: CABA, GBA Zona Norte, Zona Oeste, próximamente Zona Sur.





[^ volver al índice](#)



ALIMENTOS Y BEBIDAS



Grupo Peñaflor

Envíos sin cargo para CABA y GBA en compras mayores a \$2500.

A partir de \$ 4500 envío sin costo al interior del país.

Conocé los recomendados de agosto y la lista de precios haciendo **clic acá.**

¡Ahora podés pagar tu pedido en 6 cuotas sin interés!

Ingresá a su sitio haciendo **clic acá.**

Creá la cuenta con tu mail laboral.

Contactos para compra web:

ventasinstitucionales@grupopenaflor.com.ar

Para ventas:

ventas especiales@grupopenaflor.com.ar



Mantente informado sobre todo lo referente al Coronavirus (COVID-19) a través de páginas con datos confiables, como el micrositio de WellBeing.

Allí también podrás encontrar tips útiles de prevención, recomendaciones para trabajar en casa, información sobre salud mental y otros materiales de interés.

Para conocer más hacé clic acá.

Juntos podemos afrontar esta situación.



#JuntosNosPotenciamos

COVID-19

Well-being
VOS EN TU MEJOR VERSIÓN