



COVID-19

#JuntosNosPotenciamos

*Well-being*  
VOS EN TU MEJOR VERSIÓN

# Guía de actividades para hacer en casa

Conocé las propuestas de esta semana para disfrutar desde tu hogar.

Con  nos seguimos sintiendo cerca.



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

PAE



**ACTIVIDADES FÍSICAS**

MEGATLON

GYMPASS



**ACTIVIDADES PARA LA FAMILIA**

MEGATLON KIDS

ENCUENTRO CUENTACUENTOS **¡NUEVO!**



**PROPUESTAS PARA TU SALUD**

BIOCELLS

SWISS MEDICAL

OSDE

DIETAS CORMILLOT

+VISIÓN



**FINANZAS PERSONALES Y VENTAJAS COMPETITIVAS**

COSMÉTICA Y FRAGANCIAS

FARMACIA Y PERFUMERÍA

INDUMENTARIA Y ACCESORIOS

TECNOLOGÍA Y ELECTRODOMÉSTICOS

ARTÍCULOS PARA EL HOGAR

EDUCACIÓN

SEGURIDAD Y TELEFONÍA MÓVIL

ALQUILERES Y GARANTÍAS

ALIMENTOS Y BEBIDAS

**ÍNDICE**



# PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO (PAE)

Servicio de asesoramiento profesional para colaboradores.

[> PAE](#)





[^ volver al índice](#)



## **Consejos para fomentar la sensación de seguridad en niños y adolescentes.**

Seguir estas recomendaciones te ayudará a acompañarlos en este momento de incertidumbre.

**Ingresá al artículo haciendo clic acá.**

## **Hábitos para fortalecer tu sistema inmunológico.**

Conocé estos tips para proteger tu cuerpo.

**Hacé clic acá para saber más.**

## **Orientación y apoyo en temáticas de discapacidad.**

Recursos profesionales para brindar apoyo emocional, orientación psicológica e información legal.

**Para conocer más hacé clic acá.**





[^ volver al índice](#)

### **Informe sobre discapacidad.**

ICAS nos comparte un relevamiento realizado por profesionales especializados sobre los recursos disponibles en los diferentes sectores, públicos y privados.

**Conocelo haciendo clic acá.**

---

### **Servicio veterinario de ICAS.**

Consejos prácticos y orientación para el cuidado de tus mascotas.

**Conocé más haciendo clic acá.**

---

### **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.**





# ACTIVIDADES FÍSICAS

Propuestas para ejercitar el cuerpo.

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

[> MEGATLON](#)

[> GYMPASS](#)



[^ volver al índice](#)



**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](#).**





[^ volver al índice](#)



**MEGATLON**

## Gym laboral

Todos los días tenés horarios disponibles para realizar una pausa activa y hacer ejercicios de estiramiento y relajación.

Las clases duran 20 minutos.

» De lunes a viernes a las 11.

 Para unirte vía Zoom hacé clic acá.

ID: 956 6047 2520 Contraseña: 3TK6ST

» De lunes a viernes a las 15:30.

 Para unirte vía Zoom hacé clic acá.

ID: 923 5393 4045 Contraseña: gc7Qcc

---

## Clases de Yoga

Participá de sus encuentros para ejercitar tu cuerpo y mejorar la postura.

» Miércoles y viernes a las 16.

 Para unirte vía Zoom hacé clic acá.

ID: 973 0063 2830 Contraseña: sqD4i4





[^ volver al índice](#)



**MEGATLON**

## Kits para realizar ejercicio en casa

Adquirí los kits de entrenamiento especialmente seleccionados por Megatlon para diferentes disciplinas.

[Conocelos haciendo clic acá.](#)

Además del precio promocional, **accedé a 3 cuotas** en compras mayores a \$ 5000.

Para pedir el tuyo envianos un mail a Argentina Wellbeing:  
[argentina.wellbeing@noexternalmail.hsbc.com](mailto:argentina.wellbeing@noexternalmail.hsbc.com)



## Consejos sobre alimentación saludable y nutrición deportiva

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





[^ volver al índice](#)



**GYMPASS**

## ¡Nuevas actividades durante noviembre!

Participá de los siguientes talleres:

### »» **Cocina saludable:**

**Fechas:** Martes 10,17 y 24 de noviembre / **Hora:** 15 hs

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

 Antes de acceder debés registrarte haciendo **clic acá.**

### »» **15 minutos saludables:**

**Fechas:** Jueves 12, 19 y 26 de noviembre / **Hora:** 15 hs

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

 Antes de acceder debés registrarte haciendo **clic acá.**

**¡NUEVO!**



[^ volver al índice](#)



# 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](#)





[^ volver al índice](#)



## 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

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:

[▶ Los deseos ridículos](#)

### >> Poemas:

[▶ La ballena viajera](#)

### >> Receta Cocin Andy:

[▶ Pan de nube](#)

**¡NUEVO!**





# PROPUESTAS PARA LA SALUD

Información con propuestas para el bienestar.

[> BIOCELLS](#)

[> SWISS MEDICAL](#)

[> OSDE](#)

[> DIETAS CORMILLOT](#)

[> +VISIÓN](#)





[^ volver al índice](#)



## 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.

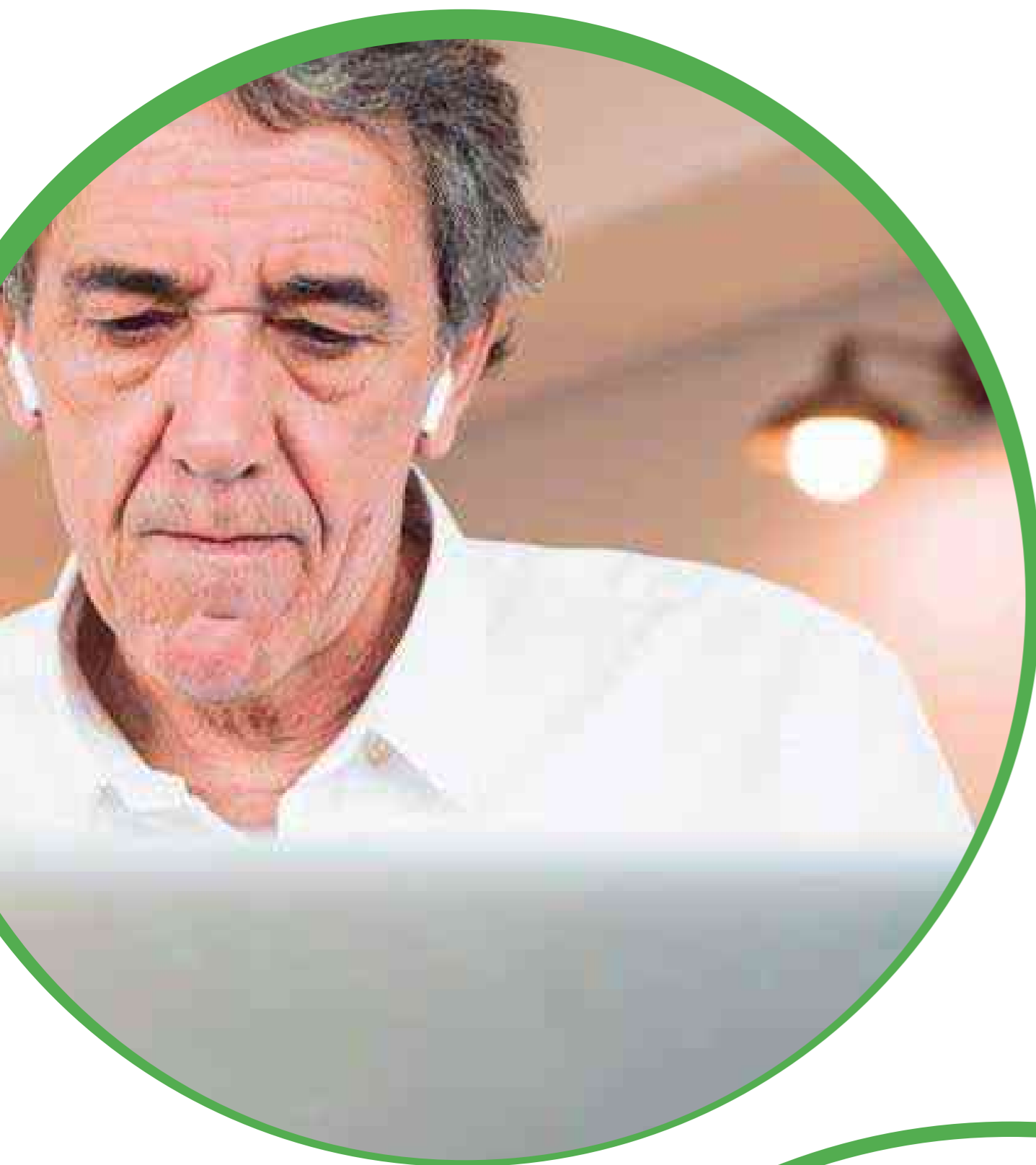
Estas células pueden regenerar tejidos dañados, y mejorar el sistema inmunológico de los pacientes. Son de gran utilidad para tratar enfermedades de alta complejidad en un futuro y también para mejorar la calidad de vida después de tratamientos invasivos. Para colaboradores de HSBC, BioCells ofrece una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

[www](#) Para más información accedé a su sitio haciendo **clic acá.**





[^ volver al índice](#)



**SWISS MEDICAL**

## **Asistente digital para casos de COVID-19**

Si ingresás al programa de seguimiento, vas a poder contactarte de forma instantánea mediante WhatsApp con Amanda, la asistente digital de Swiss Medical.

Esto permite que el equipo médico monitoree las 24 horas a los pacientes con coronavirus y se contacte en caso de necesidad.

[+ Conocé más haciendo clic acá.](#)

---

## **#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.](#)





[^ volver al índice](#)



**SWISS MEDICAL**

## **Charla: Alimentación saludable durante el embarazo**

Organizada por SMG Cells

**» Miércoles 4 de noviembre a las 18.**

A cargo de la Licenciada Rosana Roldán.



**Para inscribirte hacé clic acá.**

**Cupos limitados**



[^ volver al índice](#)



**A partir de ahora las 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.](#)





[^ volver al índice](#)



## DIETAS CORMILLOT

Accedé a descuentos exclusivos en el valor de las cuotas del Plan Integral Dietas Cormillot. en donde podrás no solo bajar de peso sino también comenzar a cambiar tus 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

Ingresá al sitio exclusivo haciendo **clic acá** y contratá tu plan con descuento.



[^ volver al índice](#)



## **Nuevo portal de venta corporativa.**

Vas a poder acceder a descuentos exclusivos, cuotas sin interés y envíos a oficina sin cargo.

[+](#) **Conocé más haciendo clic acá.**

[www](#) **Ingresá a su sitio desde acá.**

**>> Creá tu usuario ¡y comenzá a disfrutar de los descuentos!**



# FINANZAS PERSONALES Y VENTAJAS COMPETITIVAS

Propuestas para cuidar y mantener la economía.

> COSMÉTICA Y FRAGANCIAS

> FARMACIA Y PERFUMERÍA

> INDUMENTARIA Y ACCESORIOS

> TECNOLOGÍA Y ELECTRODOMÉSTICOS

> ARTÍCULOS PARA EL HOGAR

> EDUCACIÓN

> SEGURIDAD Y TELEFONÍA MÓVIL

> ALQUILERES Y GARANTÍAS

> ALIMENTOS Y BEBIDAS





[^ volver al índice](#)



**COSMÉTICA Y FRAGANCIAS**

## **Alileo, servicios de belleza a domicilio**

**25% OFF** en reservas en todos los servicios abonando con tarjeta.

**+ Para conocer más hacé clic acá.**

### **¿Cómo utilizar el descuento?**

1. Regístrate en [www.alileo.com.ar](http://www.alileo.com.ar)
2. Elegí el servicio que deseás
3. Filtrá por zona
4. Completá los datos de la reserva y validá tu código **#ALILEOHSBC**.

Los descuentos estarán disponibles hasta el 3 de diciembre.

**www Para ingresar a su sitio hacé clic acá.**



[^ volver al índice](#)



FARMACIA Y PERFUMERÍA

## Natura

¡Disfrutá de  
**10% Off EXTRA**  
en compras online!

[+](#) Conocé más haciendo **clic acá.**

[www](#) Ingresá a su sitio desde **acá.**

10%

natura

## Con flores y astrología

Descuento del **20%** en Flores de Bach.

[🏪](#) Ingresá a la tienda haciendo **clic acá.**

[📷](#) @confloresyastrologia

20%

Con Flores &  
ASTROLOGÍA





[^ volver al índice](#)



FARMACIA Y PERFUMERÍA

## Guerlain



Ingresá al catálogo y accedé a sus productos con descuentos especiales, haciendo **clic acá**.

 FARMAPLUS

10%

20%

## FarmaPlus

**10%** y **20%** de descuento en medicamentos de venta libre, artículos de perfumería, cosmética, fragancias ¡y mucho más!

Hacé **clic acá** y conocé su propuesta.

Para obtener los descuentos acercate a cualquiera de sus sucursales con tu Tarjeta Azul o DNI.





[^ volver al índice](#)



**INDUMENTARIA Y ACCESORIOS**

## **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.





[^ volver al índice](#)



**INDUMENTARIA Y ACCESORIOS**

## ShopGallery

**Descuentos especiales para colaboradores de HSBC.**

[www](#) **Ingresá a su sitio haciendo clic acá.**

También podés chatear con su Asistente Virtual Shoppy

Contactate por WhatsApp y realizá la compra: **+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**.



 **ShopGallery**



[^ volver al índice](#)



INDUMENTARIA Y ACCESORIOS

**Isadora y TodoModa**

**¡20%** de descuento  
en todos sus productos!

Disfrutá de la promoción registrándote en su sitio web.



Hacé clic acá para ver el instructivo.

www

Para ingresar a la página de Isadora hacé clic acá.

www

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

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



ISADORA

TODOMODA



[^ volver al índice](#)



## TECNOLOGÍA Y ELECTRODOMÉSTICOS

### Sony

Descuentos especiales diferenciados por categoría:

**15%**

- > Auriculares
- > Parlantes personales
- > Grabadores y radios
- > Equipos de sonido
- > Home Theaters & barras de sonido
- > Reproductores
- > Stereos & Parlantes de auto
- > Televisores

**10%**

- > Cámaras compactas & Accesorios
- > Videocámaras
- > PlayStation

**5%**

- > Cámaras y lentes Alpha

[www](#) **Accedé desde su sitio haciendo clic acá.**

>> Cupón de descuento: **HSBC2020**



**Hacé clic acá para conocer el manual de compra.**

Los descuentos son acumulables con otras condiciones comerciales del sitio. Envíos a todo el país.





[^ volver al índice](#)



**TECNOLOGÍA Y  
ELECTRODOMÉSTICOS**



## Lenovo

**Accedé a sus productos con descuentos especiales.**

**www** Ingresá a su página web haciendo **clic acá** y disfrutalos.

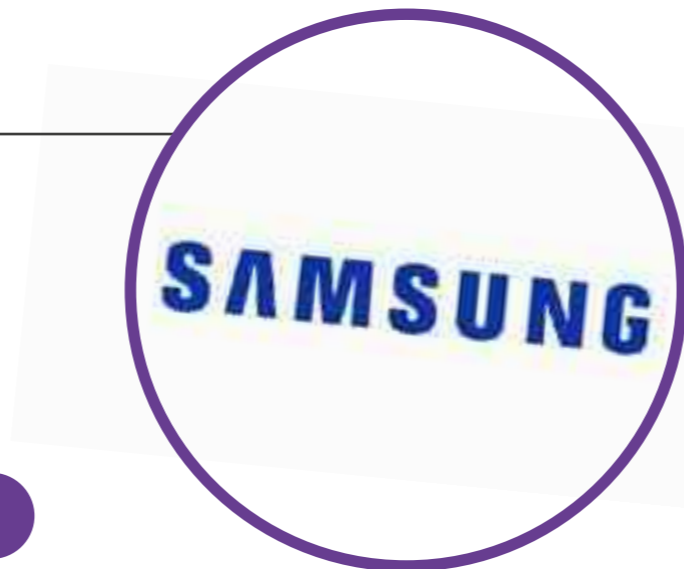
**Contraseña:** empleados-hsbc

## Samsung

Accedé a descuentos exclusivos comprando desde Samshop.

**%** Ingresá haciendo **clic acá** y concelos.

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





[^ volver al índice](#)



**TECNOLOGÍA Y  
ELECTRODOMÉSTICOS**

**BGH**

Con el programa BGH Afinidad accedé a descuentos exclusivos.

[www](#) **Ingresá al sitio haciendo clic acá.**

**>>** Para registrarte utilizá tu **mail corporativo.**





[^ volver al índice](#)



**ARTÍCULOS PARA EL HOGAR**

## **Novec**

Sillas de oficina con precios de fábrica y descuentos del **20%**.

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

**>> Código de descuento: T5NNL12W**

**www** [Ingresá haciendo clic acá.](#)



[^ volver al índice](#)



EDUCACIÓN

## Open English

Descuento del 80% en su curso online para aprender inglés. Dictado por profesores norteamericanos.

80%

### Incluye:

- Clases grupales
- 4 clases privadas por mes
- Herramientas innovadoras
- Acceso todos los días, las 24 horas
- Flexibilidad horaria total

**Alcance:** colaboradores de HSBC y grupo familiar directo.

Para más información comunícale por mail:

[corporativo@openenglish.com](mailto:corporativo@openenglish.com)

Teléfono: +573045735334

[Ingresá a su sitio haciendo clic acá.](#)







[^ volver al índice](#)



EDUCACIÓN

## Saint Gregorys School

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

[Para conocer más hacé clic acá.](#)



35%

30%

## 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.](#)

ALPARGATITA

50%





[^ volver al índice](#)



**SEGURIDAD Y  
TELEFONÍA MÓVIL**

## Seguros ATM

Obtené su seguro de extracciones.

Precio mensual para colaboradores:

**\$ 32.45**

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

Podés contratarlo por los canales habituales: online banking y sucursales.



[^ volver al índice](#)



**SEGURIDAD Y  
TELEFONÍA MÓVIL**



**30%**

## Movistar

Si ya tenés tu línea Móvil con Movistar podés acceder al beneficio empleados y obtener una **bonificación en tu plan del 30% por 24 meses.**

**+ Para más información hacé clic acá.**

Si estás en otra compañía, al pasarte a Movistar obtenés una bonificación de bienvenida con un **50% de descuento en tu plan por 12 meses.** También podés sumar descuentos extras portando más de 1 línea, formando tu Familia Movistar.

**+ Para más información hacé clic acá.**

**50%**

**50%**

¡Nueva  
oferta de  
**GIGAS!**

**Podés ampliar tus gigas con un  
50% de descuento durante 6 meses.**

Para aplicar las promociones contactate con Leandro Passamonte:  
**Teléfono:** 11-4030-2349 **Mail:** leandro.passamonte@telefonica.com





[^ volver al índice](#)



**20%**



**ALQUILERES  
Y GARANTÍAS**

## Garantor

Garantías de alquiler digitales en 24 horas.

¡Te ayudan con el **20% del costo!**

**+ Conocé más haciendo clic acá.**

**www Accedé al sitio de garantor haciendo clic acá.**



[^ volver al índice](#)



ALIMENTOS Y BEBIDAS

## Gimoka Argentina

**20% de descuento** en la compra de café italiano de primera línea.

Café en granos, molidos, cápsulas compatibles con Nespresso y Dolce Gusto.

[www](#) Ingresá a su sitio haciendo **clik acá** 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 **clik acá**.

[www](#) Ingresá a su sitio y registrate haciendo **clik acá**.





[^ volver al índice](#)



ALIMENTOS Y BEBIDAS

**Bimbo**

**¡NUEVO!**

%

Conocé los descuentos de noviembre haciendo **clic acá**.

Ahora, tenés la información de precios y el contacto de los distribuidores por zonas.

+

Hacé **clic acá** para conocer más.

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

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**.

¡Accedé a sus productos a precios increíbles!



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

### Club de Beneficios

Accedé a sus productos con descuentos exclusivos.

[www](#) Ingresá a su sitio haciendo **clic acá.**

¡La primera compra después de registrarte tiene **15% de descuento!**

[+](#) **Conocé más haciendo clic acá.**

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 **a solo \$500**

» Combo docena surtida **a solo \$900**

» Promoción para cumpleaños

**¡Armá tus pedidos con tus compañeros del barrio y disfrutá de sus donas con descuento!**







[^ volver al índice](#)



ALIMENTOS Y BEBIDAS

## Grandwich

20% de descuento en alimentos congelados listos para consumir.

¡Sándwiches, comidas listas y rolls!

[www](#) **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



¡Atención el lunes 9 de noviembre se anuncia el ganador por el sorteo del día de la madre!

Conocé los recomendados de **noviembre** haciendo **clic acá**.

Envíos sin cargo para CABA y GBA en compras mayores a \$2500.  
A partir de \$ 4500 envío sin costo al interior del país.



**Clic acá** y accedé a la lista de precios.

www

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

Creá la cuenta con tu mail laboral Contactos.

**>> Para compra web:** [ventasinstitucionales@grupopenaflor.com.ar](mailto:ventasinstitucionales@grupopenaflor.com.ar)

**>> Para ventas:** [ventasespeciales@grupopenaflor.com.ar](mailto:ventasespeciales@grupopenaflor.com.ar)



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



**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