

VERONA AZIENDE SICURE 2.0

BANDO DI CONCORSO **GUADAGNARE SALUTE**

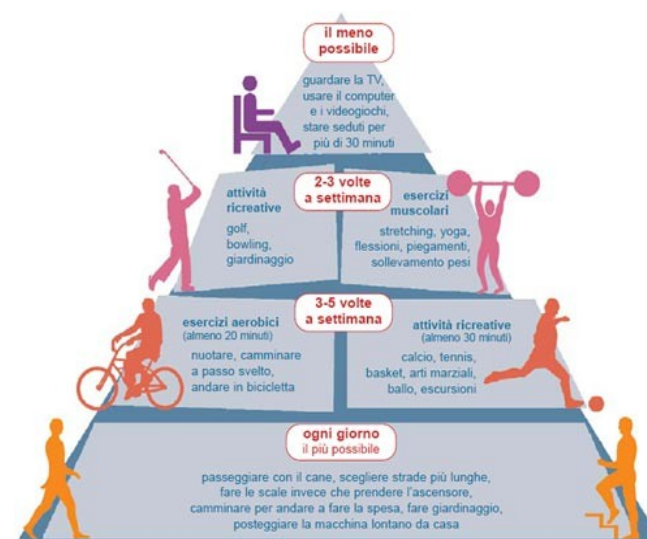
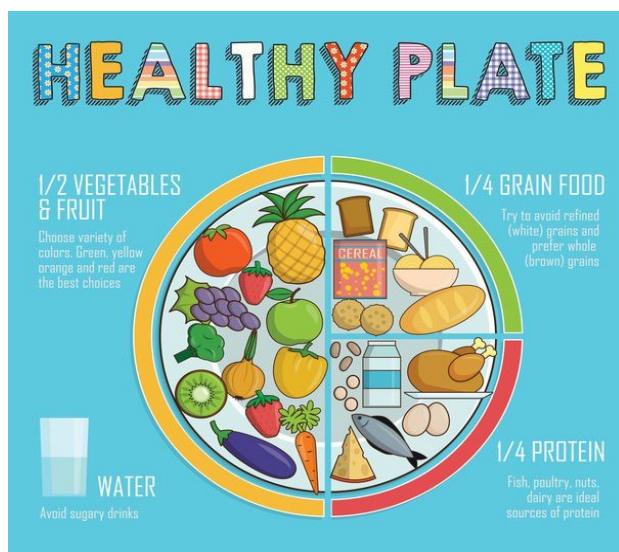
anno 2018-2020

La AULSS 9 Scaligera ha promosso un concorso per sostenere progetti orientati alla promozione della salute e del benessere organizzativo negli ambienti di lavoro.

La CdLt di Verona partecipa con un progetto destinato ai propri dipendenti nelle aree tematiche:

[] promozione di una corretta alimentazione

[] promozione dell'attività fisica



Struttura del corso

L'attenzione alla propria salute come competenza qualificante

1. lezione introduttiva su alimentazione corretta
- 2a. esami del sangue secondo i principi antiaging su base volontaria
- 2b. consulenza personalizzata con il medico nutrizionista a partire dai valori rilevati con il prelievo
3. lezione di approfondimento
- 4 lezione pratica di show cooking: che cosa cucinare, la nuova lista della spesa
5. lezione teorico-pratica con fisioterapista: sperimentazione di esercizi fattibili in ufficio e a casa per il risveglio corporeo e il benessere mentale
6. periodo di applicazione dei temi trattati (alimentazione emovimento).
Durata: 6 mesi
7. incontri trisettimanali con fisioterapista
8. dopo 6 mesi secondo prelievo. I dati saranno confrontati con quelli del prelievo iniziale
9. lezione conclusiva e rilevazione dei risultati conseguiti



I protagonisti del corso: docenti e partecipanti

L'attenzione alla propria salute come competenza qualificante

Il corso sarà svolto da docenti qualificati, in particolare:

- medico nutrizionista
- fisioterapista
- cuoco esperto in cucina salutare



I partecipanti sono funzionari e dipendenti della CdLT di Verona. Si è scelta tale tipologia di utenza considerando la tipologia di lavoro svolto: il primo rivolto principalmente a seguire le necessità dei lavoratori, il secondo caratterizzato da un'elevata sedentarietà e il contatto quotidiano con l'utenza.

Altri soggetti coinvolti: medico competente e RSPP

L'attenzione alla propria salute come competenza qualificante

Per garantire continuità e per stimolare il cambiamento verso uno stile di vita più sano, saranno coinvolti, nello svolgimento del progetto il medico competente e l'RSPP, in modo che sia condiviso e ripreso anche dopo la sua conclusione.



L'impegno della CdLT

L'attenzione alla propria salute come competenza qualificante

La CdLT di Verona si impegna a stipulare convenzioni con palestre, piscine, negozi bio, bar che offrono cibi salutari in modo che i dipendenti siano facilitati nell'intraprendere il cambiamento verso uno stile di vita orientato al benessere.

