



OBIETTIVO SALUTE

“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute.”

Ippocrate



INDICE

Introduzione


pag. 3

Vantaggi e benefici attività fisica sul luogo di lavoro

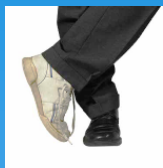
pag. 7

Allegati: Dichiarazione di Lussemburgo del 2007 e schede progetti

pag. 9



L'Unione Europea ha designato il 2015 come l'**Anno europeo per lo sviluppo**, raggiungibile attraverso la cooperazione e la sostenibilità ambientale. Ognuno di noi può contribuire al raggiungimento di questo scopo scegliendo soluzioni a basso impatto ambientale e adottando uno stile di vita sano gestendo al meglio le risorse disponibili in qualsiasi ambiente.



Nel 2013 la Regione Piemonte ha pubblicato:
“Esperienze e strumenti per la promozione dell’attività fisica nei luoghi di lavoro”.

Da questa prendiamo spunto per proseguire il nostro discorso sul benessere avviato con la pubblicazione sul sito dell’Area del progetto:



“PER UN CORRETTO STILE DI VITA BASTA POCO”.

Con questo nuovo intervento dedichiamo una particolare attenzione sia alla promozione dell’attività fisica sul luogo di lavoro, per contribuire allo sviluppo di una “cultura dei luoghi di lavoro salutarì”, sia a quella all’aperto.

Con il parere favorevole del medico competente del Servizio Prevenzione e Protezione abbiamo realizzato tre progetti:

➤ “Le scale della salute”



➤ “Fitwalking”



➤ “Nordic-Walking”, di cui vi forniamo in allegato le schede con i dettagli.





La promozione della salute nel luogo di lavoro detta WHP (Workplace Health Promotion) parte da uno studio effettuato dall'Università di Toronto nel 2004² ed è il

risultato di un sistema integrato di interventi per l'igiene, la sicurezza, la prevenzione, l'organizzazione e lo stile di vita salutare.

L'Oms (Organizzazione Mondiale della Sanità) nel 2010³ ha effettuato una ricerca che parte dal presupposto che un ambiente di lavoro sicuro e salutare è quello che si adatta alle reali esigenze di tutti i lavoratori ed è in continua evoluzione per il miglioramento del benessere psico-fisico e sociale nei luoghi di lavoro in cui si trascorre gran parte della giornata ed è quindi il luogo adatto per promuovere la salute considerando la natura del lavoro e le condizioni di salute e sicurezza necessarie. Applicando pochi accorgimenti, i vantaggi si vedranno da entrambe le parti: lavoratori e Ateneo, come è illustrato nella tabella sottostante.

² Modello sviluppato dal The Health Communication Unit del Centre of Health Promotion dell'Università di Toronto.

³ Modello di riferimento è l'"Healthy workplace model", in linea con la Dichiarazione di Lussemburgo (2007).

Vantaggi e benefici della promozione dell'attività fisica sul luogo di lavoro⁴

	per i lavoratori	per l'Ateneo
per migliorare	<ul style="list-style-type: none"> • la salute e la qualità della vita anche sul posto di lavoro • la soddisfazione lavorativa (motivazione, concentrazione, memoria, interesse, rapporto con i colleghi,...) • la gestione dello stress 	<ul style="list-style-type: none"> • la qualità della vita sul luogo di lavoro • l'immagine dell'Ateneo • le relazioni lavorative • la produttività
per aumentare	<ul style="list-style-type: none"> • il benessere psicosociale 	<ul style="list-style-type: none"> • il senso di appartenenza
per ridurre	<ul style="list-style-type: none"> • il rischio di mortalità prematura • il rischio di incorrere in alcune malattie quali malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, ipercolesterolemia 	<ul style="list-style-type: none"> • assenze per malattia • infortuni sul lavoro • turn over all'interno dell'Ateneo • costi sociali (indennizzi, assicurazioni,...)

⁴ Tabella tratta da «Augmentez vos “actifs”» pubblicazione del programma canadese Kino-Québec che si prefigge di promuovere l'adozione di uno stile di vita attivo in tutti gli ambienti di vita.

In: www.kino-quebec.qc.ca/publications/augmentezvosactifs.pdf. Cfr. riferimento bibliografico VII.

I risultati di un'indagine svolta dall'Osservatorio Edenred-Doxa⁵ sul welfare aziendale e presentati nel corso di un Meeting dal titolo "**Welfare aziendale tra opportunità e rischi**", svoltosi a Roma nel 2013, hanno evidenziato quali sono i servizi più utilizzati dai lavoratori italiani:

- al primo posto i benefit alimentari (90%),
- le agevolazioni sul lavoro (76%),
- l'assistenza medica e burocratica (70%),
- i servizi di conciliazione lavoro-vita (56%),
- le agevolazioni per il tempo libero (55%),
- i servizi per la mobilità (40%),
- i servizi di assistenza per la famiglia (39%).

⁵ Lo studio è stato condotto tramite interviste online (sistema C.A.W.I.) su un campione di 800 lavoratori, di aziende con più di 15 lavoratori, e 335 dirigenti e responsabili HR aziende, tra giugno e settembre 2013. Edenred è l'inventore del Ticket Restaurant®

Di seguito alleghiamo:

Dichiarazione di Lussemburgo del 2007:

[“La promozione della Salute nei Luoghi di lavoro nell’Unione Europea”](#)

Schede progetti:

[“Le scale della salute”](#)

[“Fitwalking”](#)

[“Nordic-Walking”](#)