



Cogeme Servizi Territoriali Locali



# RETE WHP LOMBARDIA

Workplace  
Health Promotion  
Lombardia



# LA PIRAMIDE ALIMENTARE

**PAROLE CHIAVE**  
varietà, proporzioni,  
moderazione

## CONDIMENTI

1-3 porzioni al giorno  
privilegiare olio extra vergine di oliva

## DOLCI

in modica quantità

## LATTE e YOGURT

2 porzioni al giorno

## FORMAGGIO

2 porzioni la settimana

## PESCE

3-4 porzioni la settimana

## LEGUMI

2-3 porzioni la settimana

## UOVA

2 porzioni la settimana

## CARNE

3-4 porzioni la settimana

## CEREALI

frumento, orzo, farro  
riso, avena, miglio

## CARBOIDRATI

2-4 porzioni al giorno

## VERDURA

3 porzioni  
al giorno

## FRUTTA

2 porzioni  
al giorno

## ACQUA

almeno 8 bicchieri al giorno



# IL GRUPPO COGEME ADERISCE AL PROGRAMMA WHP

Cari colleghi,

le società del nostro Gruppo hanno inteso aderire ad un progetto della Regione Lombardia che si pone come obiettivo la promozione della salute nei contesti occupazionali (**WHP-Workplace Health Promotion**), e questo d'intesa con Associazione industriali di Brescia e ATS locale.

Il programma presuppone che un'azienda si impegni ad offrire ai propri lavoratori opportunità per promuovere l'adozione di stili di vita salutari. Le aziende della Rete WHP aderiscono ad uno specifico programma per la **realizzazione di buone pratiche nel campo della promozione della salute, in particolare in 6 aree tematiche: alimentazione, contrasto al fumo, attività fisica, mobilità sicura e sostenibile, contrasto all'alcol e alle altre dipendenze, benessere e conciliazione vita-lavoro.**

Le aziende aderenti si impegnano a realizzare annualmente 2 buone pratiche in 2 aree tematiche diverse.

Il gruppo di lavoro interno, con la presenza mia, del direttore Paolo Saurgnani, Fulvio Serina, Sonia Bozza, Francesco Esposto, i nostri RSPP e il medico competente, ha coordinato le attività da pianificare nel nostro Gruppo. Sulla base degli esiti dei questionari da voi compilati nel mese di febbraio, che è il primo passo per l'avvio del progetto, il gruppo di lavoro ha definito gli interventi prioritari: nello specifico le aree tematiche d'intervento fanno riferimento all'**alimentazione** e all'**attività fisica**.

## In tema di alimentazione le 2 buone pratiche che il Gruppo si impegna a realizzare:

- una **campagna informativa interna** sull'alimentazione e sulle porzioni ai lavoratori, a cui seguirà un **incontro di sensibilizzazione con un esperto esterno**;
- l'**iniziativa "Codice colore"** per orientare la scelta e gli abbinamenti dei piatti.

## In tema di attività fisica le 2 buone pratiche che il Gruppo si impegna a realizzare:

- una **campagna informativa interna** sulla promozione dell'attività fisica, a cui seguirà un **incontro di sensibilizzazione con un esperto esterno**;
- **due iniziative sportive interne**, nello specifico due camminate aggreganti.

### PROGETTO BENESSERE - CUORE

Oltre a questo abbiamo deciso di offrire a tutti i dipendenti con più di 40 anni interessati l'accesso gratuito ad un check up sul rischio cardiovascolare da effettuare con il medico competente, che prevede esami del sangue mirati, elettrocardiogramma e valutazione medica del rischio. Un modo riteniamo utile di tenere alto il livello di attenzione sul proprio benessere.

Un cordiale saluto.

**Giovanni Gardini**

Responsabile risorse umane

Rovato, 8 settembre 2017





*Ministero del Lavoro,  
della Salute e delle Politiche Sociali*



# Alimentazione 11 e lode

Piccolo vademecum  
per una alimentazione  
in salute

- ✓ **Cucina** con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.
- ✓ **Fai attenzione** alle modalità di preparazione degli alimenti: non eccedere nei condimenti.
- ✓ **Limita** il consumo del sale e preferisci quello iodato.
- ✓ **Non consumare** troppi dolci e bevande zuccherate; aumenta, in casa, la scelta di frutta e verdura limitando la disponibilità di alimenti e snack troppo calorici.
- ✓ **Limita** il consumo di bevande alcoliche, evitandolo in gravidanza.
- ✓ **Coinvolgi il tuo bambino** nella preparazione dei diversi alimenti. Giocando con i colori e le differenti consistenze, imparerà a conoscerli.
- ✓ **Prima di acquistare un alimento** leggi l'etichetta per conoscere cosa contiene, e per essere informato, tra l'altro, sul contenuto di energia e di nutrienti.
- ✓ **Osserva** una alimentazione varia ed equilibrata sia sul piano qualitativo che quantitativo.
- ✓ **Non saltare la prima colazione** fornisce una buona energia per affrontare gli impegni della giornata.
- ✓ **Consuma** giornalmente 4-5 porzioni di frutta e verdura, preferibilmente quelle di stagione.
- ✓ **Bevi** almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, anche senza aspettare di avere sete.

# LE INIZIATIVE PROGRAMMATE

**In tema di alimentazione le 2 buone pratiche  
che il Gruppo si impegna a realizzare:**

- una **campagna informativa interna** sull'alimentazione e sulle porzioni ai lavoratori, a cui seguirà un incontro di sensibilizzazione con un esperto esterno;
- l'iniziativa **"Codice colore"** per orientare la scelta e facilitare gli abbinamenti dei piatti da parte dei lavoratori in base agli aspetti qualitativi. Presso l'Italcatering (mensa del Centro Anziani di Rovato) sarà disponibile la nostra tovaglietta personalizzata in abbinamento all'iniziativa "Codice colore".

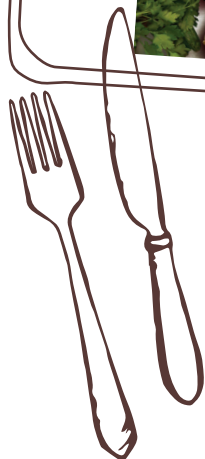
Il pranzo rappresenta il pasto principale della giornata e dovrebbe fornire circa il 40% delle calorie di cui necessitiamo.

La maggiore criticità, rilevata durante le indagini alimentari, rispetto al momento del pranzo, riguarda la difficoltà nel gestire la combinazione di alimenti da inserire nel pasto.

Sulla combinazione degli alimenti è possibile perfezionare quelle che sono le conoscenze e le strategie utili a non incappare negli errori più comuni.

Se vuoi mangiare con gusto e tenerti in forma segui le indicazioni e componi il tuo "pranzo colorato" sia che si tratti del pranzo negli esercizi convenzionati o di quello in altri esercizi (bar, tavola calda, ristorante, pizzeria etc...)

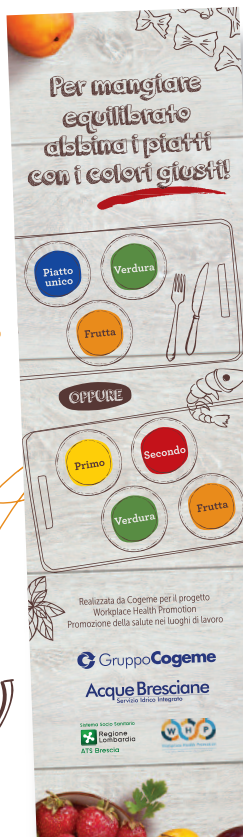




TOVAGLIETTA

SEGNALIBRO

A tutti i lavoratori verrà dato anche un segnalibro che riprende il codice colore



Realizzata da Cogeme per il progetto Workplace Health Promotion Promozione della salute nei luoghi di lavoro

Gruppo Cogeme

Acque Bresciane

Regione Lombardia  
ATS Brescia

da Cogeme per il progetto Workplace Health Promotion Promozione della salute nei luoghi di lavoro

# LE INIZIATIVE PROGRAMMATE DAL GRUPPO COGEME

In tema di attività fisica le 2 buone pratiche  
che il Gruppo si impegna a realizzare:

- una **campagna informativa interna** sulla promozione dell'attività fisica, a cui seguirà un **incontro di sensibilizzazione con un esperto esterno**;
- **due iniziative sportive interne**, nello specifico due camminate aggreganti di cui è disponibile il programma dettagliato nelle pagine seguenti.





# 1.10.2017

## GITA A SIRMIONE

La gita è aperta a tutti i dipendenti del Gruppo Cogeme, familiari compresi: **non è previsto alcun costo di partecipazione.**  
Per le iscrizioni segnarsi sulle locandine apposte nelle bacheche o rivolgersi a Laura Ranghetti inviando una mail all'indirizzo [laura.ranghetti@acquebresciane.it](mailto:laura.ranghetti@acquebresciane.it) entro il 20 settembre 2017, indicando nome e cognome del dipendente e numero di partecipanti.

---

### 9:00

Partenza pullman  
dalla sede del Gruppo  
Cogeme in via  
XXV Aprile, 18 a Rovato.

### 10:00

Arrivo presso la sede di  
Sirmione Servizi in Piazza  
Virgilio, 18 a Sirmione  
e a seguire camminata  
fino all'impianto di  
potabilizzazione in zona  
Piazzale Porto (3,5 km).

### 11:30

Visita all'impianto  
di potabilizzazione.

### 12:15

Pranzo offerto  
dal Gruppo Cogeme.

### 14:00

Visita guidata alle **Grotte  
di Catullo** e al **Castello  
Scaligero**.

### 16:00

Partenza pullman per  
il rientro: arrivo previsto  
per le ore 17:00 presso  
la sede del Gruppo  
Cogeme.



# Primavera 2018

## GITA SUL MONTORFANO

La gita è aperta a tutti i dipendenti del Gruppo Cogeme, familiari compresi: **non è previsto alcun costo di partecipazione**. Seguirà programma più dettagliato.

**10:00**

Ritrovo presso il parcheggio del ristorante PepeNero in via Martinengo, 26 a Rovato ed inizio della camminata sul Monte Orfano (4 km), lungo il percorso visita alla **chiesa della Madonna di Santo Stefano, Serbatoio di Rovato, Convento dell'Annunciata dei Frati Servi di Maria**.

**12:00**

Pranzo offerto dal Gruppo Cogeme.

**14:00**

Discesa dal sentiero e visita presso una cantina.

**16:00**

Rientro costeggiando la **Roggia Fusia** con sosta al **Serbatoio di Coccaglio** (4 km).

**17:00**

Orario di arrivo previsto presso il parcheggio del ristorante PepeNero.



# MANTIENITI ATTIVO!

I soggetti fisicamente attivi hanno minor rischio di sviluppare ipertensione, malattie cardiovascolari, diabete, obesità, osteoporosi, diversi tipi di tumore, depressione, ansia, e trascorrono più anni liberi da disabilità rispetto ai sedentari.

## Attività fisica efficace

Almeno 30 minuti di attività fisica moderata (bicicletta, camminata a passo svelto) nella maggior parte dei giorni della settimana.



## Qualche idea per aumentare l'attività fisica quotidiana

- ✓ Evitare la macchina per piccoli spostamenti;
- ✓ incontrarsi con gli amici facendo una passeggiata;
- ✓ usare le scale invece di prendere l'ascensore;
- ✓ scendere dall'autobus una fermata prima;
- ✓ fare giochi attivi con i bambini;
- ✓ andare a lavorare a piedi o in bicicletta (l'inquinamento all'interno dell'auto è peggiore);
- ✓ dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa;
- ✓ andare a ballare;
- ✓ adottare un cane.



# MANTIENITI IN FORMA!



## Alcuni consigli per mantenersi in forma

- ✓ Ridurre le porzioni
- ✓ Privilegiare cibi con pochi grassi
- ✓ Mangiare più frutta, verdura e cibi integrali
- ✓ Muoversi di più

Si ringrazia per la collaborazione



Fondazione Cogeme onlus è una fondazione operativa nata per scopi di solidarietà sociale a favore del territorio. È stata fondata da Cogeme spa, società a totale capitale pubblico, costituita da 69 Enti locali bresciani e bergamaschi. Essa promuove il tema della qualità della vita, favorendo progettualità diffuse sul territorio in sinergia con le comunità locali, il mondo dell'associazionismo, della cultura, delle realtà produttive e delle istituzioni, secondo un modello di intervento ispirati ai principi dell'economia circolare.