



Cogeme Servizi Territoriali Locali



# RETE WHP LOMBARDIA

Workplace  
Health Promotion  
Lombardia



# LA PIRAMIDE ALIMENTARE

**PAROLE CHIAVE**  
varietà, proporzioni,  
moderazione



## ACQUE BRESCIANE E LE SOCIETÀ DEL GRUPPO COGEME ADERISCONO AL PROGRAMMA WHP

Cari colleghi,

Acque Bresciane e le Società del Gruppo Cogeme nel 2017 hanno aderito 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.

Un gruppo di lavoro interno, con la presenza anche del RSPP, RLS e medico competente ha coordinato le attività e ha definito gli interventi prioritari, sulla base degli esiti dei questionari compilati dai dipendenti.

### PER L'ANNO 2017

Nello specifico le aree tematiche d'intervento hanno riguardato l'**alimentazione** e l'**attività fisica**.

## 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.

### PER L'ANNO 2018

Proseguiamo con le buone pratiche in tema di **promozione sana alimentazione** e **attività fisica** ed estenderemo il **Progetto Benessere - Cuore** ai colleghi di sede Padenghe e Sirmione. Le nuove aree tematiche d'intervento riguarderanno invece il contrasto alle dipendenze e il benessere e conciliazione vita-lavoro.

#### In tema di contrasto alle dipendenze le 2 buone pratiche che ci impegnamo a realizzare:

- ▮ intervento di **sensibilizzazione e formazione** per tutti i dipendenti in ordine ai rischi di assunzione di alcool e sostanze stupefacenti, a cura del medico competente;
- ▮ consegna in tal sede della **policy aziendale** in materia.

#### In tema di benessere e conciliazione vita-lavoro le 2 buone pratiche che ci impegnamo a realizzare:

- ▮ iniziative collettive di **socializzazione** e giornate destinate ad **attività di volontariato e solidarietà**;
- ▮ **sostegno allo studio** per i figli dei dipendenti (piano welfare per l'acquisto di libri scolastici, borse di studio, rimborso spese universitarie, ecc.).

Un cordiale saluto.

**Giovanni Gardini**  
Responsabile risorse umane

Rovato, 30 aprile 2018



*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 SVOLTE NEL 2017

**In tema di alimentazione sono state realizzate nel corso del 2017:**

- una **campagna informativa interna** sull'alimentazione e sulle porzioni ai lavoratori, con un successivo 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) con la disponibilità della nostra tovaglietta personalizzata "Codice colore". A supporto di questo è stato distribuito a tutti di dipendenti il segnalibro abbinato all'iniziativa.



**In tema di attività fisica sono state realizzate nel corso del 2017:**

- una **campagna informativa interna** sulla promozione dell'attività fisica;
- iniziative sportive interne** come la camminata aggregante che si è svolta a Sirmione nel mese di ottobre.



# COSA FACCIAMO NEL 2018

**In tema di promozione dell'attività fisica e impegno verso una sana alimentazione:**

- incontro di sensibilizzazione** sulla promozione dell'attività fisica, realizzato a marzo 2018 presso la sede di Rovato con il coinvolgimento di una società agonistica (Scuola Karate Genocchio).

Con l'occasione è stato fatto un intervento in materia di problemi posturali dell'era moderna (applicazioni e soluzioni pratiche) e a seguire la testimonianza di un medico nutrizionista.

Per informazioni:  
<http://www.karategenocchio.it/>



# LE INIZIATIVE PROGRAMMATE

## In tema di promozione di una sana alimentazione:

- Una **campagna informativa interna** sull'alimentazione e sulle porzioni ai lavoratori;
- L'iniziativa "**Codice colore**" per orientare la scelta e facilitare gli abbinamenti dei piatti da parte dei lavoratori in base agli aspetti qualitativi.

## In tema di promozione dell'attività fisica:

- **Campagna informativa interna** sulla promozione dell'attività fisica;
- **Camminata aggregante a Rovato sul Montorfano** e a settembre-ottobre 2018 sul lago di Garda presso la Rocca di Manerba con visita al potabilizzatore (località Pisenze).

## In tema di benessere e conciliazione vita-lavoro:

- Iniziativa diversa validata da ATS competente **Progetto Benessere Cuore**: da estendere nel 2018 a dipendenti di sede Padenghe e Sirmione e nel 2019 ripresa ancora per sede Rovato;
- **Iniziative collettive di socializzazione** e giornate destinate ad attività di volontariato e solidarietà;
- **Sostegno allo studio per i figli dei dipendenti** (piano welfare per acquisto libri scolastici, borse di studio, rimborso spese universitarie...).

## In tema di contrasto alle dipendenze:

- **Intervento di sensibilizzazione e formazione** per tutti i dipendenti in ordine ai rischi di assunzione di alcool e sostanze stupefacenti, a cura del medico competente;
- Consegna in tal sede della **policy aziendale** in materia.

# 20.5.2018 GITA SUL MONTORFANO

La gita è aperta a tutti i dipendenti di Acque Bresciane e del Gruppo Cogeme, familiari compresi: **non è previsto alcun costo di partecipazione**. Per le iscrizioni segnarsi sulle locandine che verranno apposte nelle bacheche o rivolgersi a Laura Ranghetti.

### 10:00

Ritrovo presso il parcheggio del PepeNero in prossimità del Mercato in Via Martinengo, 26 a Rovato (Bs).

### 11:00

Salita sul Monte Orfano con passaggio attraverso il bosco (3 Km).

### 12:30

Pranzo offerto dal Gruppo Cogeme.

### 14:00

Discesa dal Monte e passeggiata nel centro storico di Rovato (2 Km).

### 15:00

Arrivo al parcheggio del PepeNero per il rientro.



# Settembre-Ottobre 2018 GITA ALLA ROCCA DI MANERBA

La gita, che prevede la visita alla Rocca di Manerba e una tappa al potabilizzatore in località Pisenze, è aperta a tutti i dipendenti di Acque Bresciane e del Gruppo Cogeme, familiari compresi: **non è previsto alcun costo di partecipazione.** Seguirà programma più dettagliato.



## 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.