

RETE WHP LOMBARDIA

Workplace
Health Promotion
Lombardia

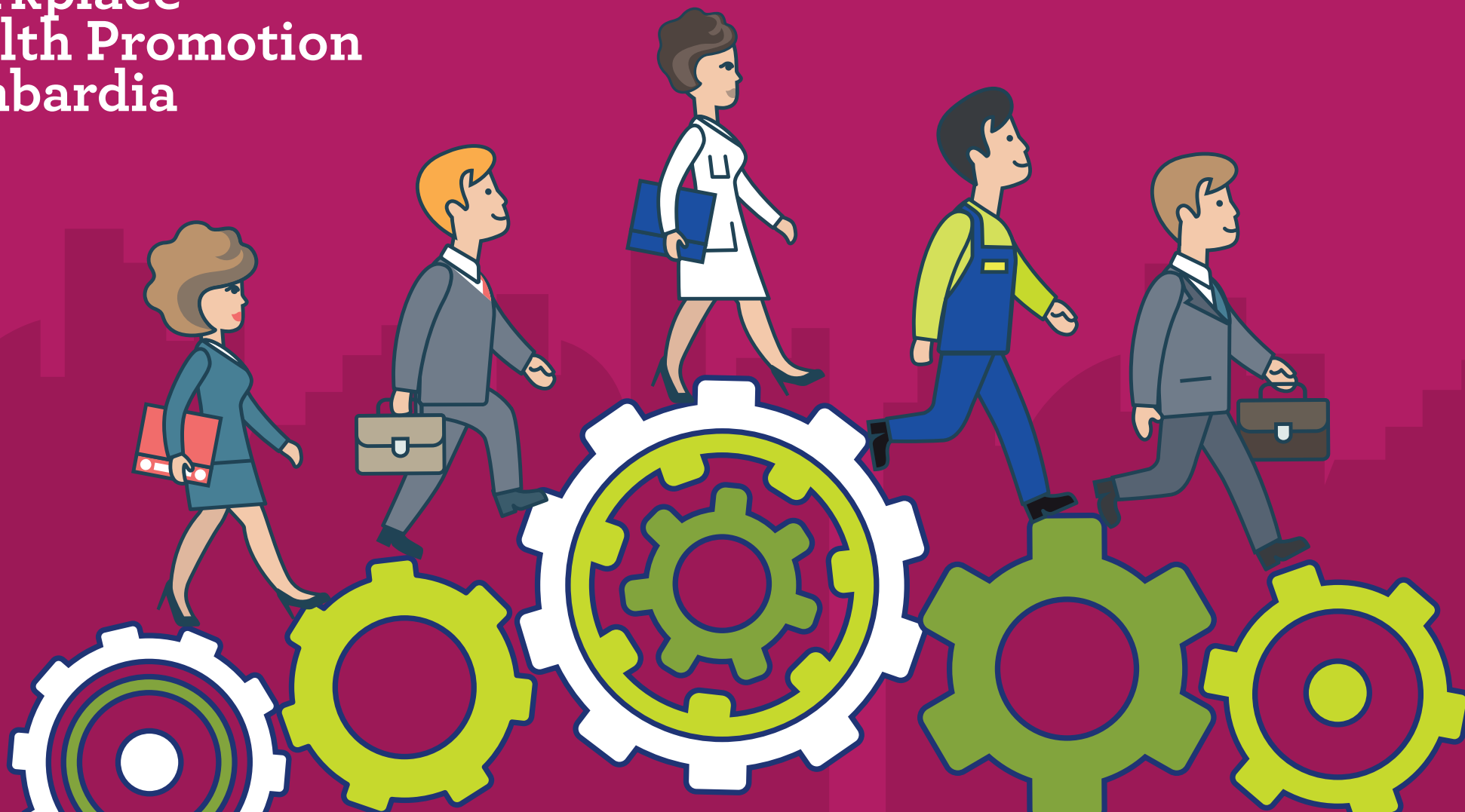
Aziende che Promuovono Salute / 2021
Le nostre iniziative

 Cogeme

 CogemeNuoveEnergie

Acque Bresciane
Servizio Idrico Integrato

 Fondazione
Cogeme onlus



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



Cari colleghi,

Acque Bresciane e le Società del Gruppo Cogeme hanno raggiunto il quinto anno di adesione al 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:

- | **Area Tematica Alimentazione **PRIORITARIA****
- | **Area Tematica Attività fisica **PRIORITARIA****
- | **Area Tematica Fumo di tabacco **PRIORITARIA****
- | **Area Tematica Contrasto comportamenti additivi (alcool, droghe, gioco d'azzardo) **PRIORITARIA****
- | **Area Tematica conciliazione vita-lavoro, welfare, responsabilità sociale**
- | **Area Tematica Sicurezza stradale**

Il Programma prevede che le Aziende realizzino quale standard minimo ai fini del riconoscimento, le seguenti azioni:

- | **nel 1° anno:** una Buona Pratica su due delle Aree Tematiche Prioritarie;
- | **nel 2° anno:** una Buona Pratica sulle altre due Aree Tematiche Prioritarie, mantenendo attive le Buone Pratiche del 1° anno;
- | **nel 3° anno:** una ulteriore Buona Pratica su una delle Aree Tematiche Prioritarie, mantenendo attive le Buone Pratiche degli anni precedenti;
- | **dal 4° anno** dev'essere rendicontato il mantenimento delle Buone Pratiche almeno nelle 4 Aree Tematiche Prioritarie e dev'essere pianificata almeno 1 nuova Buona Pratica in una delle 4 Aree Tematiche Prioritarie.

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

PER GLI ANNI 2017, 2018, 2019 E 2020

Nello specifico nell'arco dei primi tre anni le buone pratiche hanno riguardato tutte le aree tematiche, quindi l'alimentazione, l'attività fisica, il contrasto alle dipendenze, il benessere e conciliazione vita-lavoro, il contrasto al fumo e la mobilità sicura e sostenibile.

Acque Bresciane e le Società del Gruppo Cogeme hanno inoltre promosso il **Progetto Benessere - cuore**, quindi l'accesso gratuito a tutti i dipendenti con più di 40 anni ad un check up sul rischio cardiovascolare da effettuare con il medico competente.

Nel 2020, nonostante l'Emergenza Covid-19 l'attenzione verso le nostre persone e il loro benessere è rimasta un caposaldo.

Tra le principali attività:

- ▮ **distributori automatici di alimenti con offerta di almeno il 30% di alimenti salutari;**
- ▮ **attività del Medico Competente in tema di alimentazione e attività fisica**, con sensibilizzazione e minimal advice ai lavoratori;
- ▮ **evento informativo in tema di Guida difensiva** con l'Associazione "Condividere la strada della vita";
- ▮ **Sportello Ascolto gratuito legato all'Emergenza Covid-19.**

Tutte queste Buone Pratiche hanno consentito il mantenimento di Aziende certificate WHP!!!



PER L'ANNO 2021

Proseguiamo con le buone pratiche attuate negli anni 2017, 2018, 2019 e 2020 in tema di promozione di una sana alimentazione e di attività fisica, di contrasto alle dipendenze e benessere e conciliazione vita-lavoro, di contrasto al fumo e mobilità sicura e sostenibile. Di seguito le nuove pratiche per l'anno 2021:

ALIMENTAZIONE

Condivisione di ricette leggere e gustose per la riduzione dello spreco alimentare e la "valorizzazione" delle eccedenze.

CONTRASTO COMPORTAMENTI ADDITIVI

Definizione e attuazione di una Policy Aziendale.

ATTIVITÀ FISICA

In tema di attività fisica, compatibilmente con Emergenza Covid-19, desideriamo avviare i **Gruppi di Cammino**.

È inoltre prevista la creazione di videomessaggi in pillole da diffondere a tutti voi sul tema della salute, dell'alimentazione, della promozione del benessere e su argomenti specifici. Riteniamo inoltre importante avviare anche un percorso di condivisione di Buone Pratiche realizzate anche da altre Aziende.

Un cordiale saluto.

Giovanni Gardini

Responsabile Risorse Umane
Organizzazione e Sistemi

DACCI UN TAGLIO



LA TUA
SALUTE
VALE MOLTO
DI PIU

LE INIZIATIVE PIANIFICATE A FEBBRAIO 2021 PER L'ANNO IN CORSO

L'effettiva attuazione delle Buone Pratiche sottoindicate è comunque legata alla compatibilità con l'emergenza epidemiologica da Covid-19

Alimentazione

- **Condivisione di ricette.** Condivisione di ricette leggere e gustose per la riduzione dello spreco alimentare e la "valorizzazione" delle eccedenze.

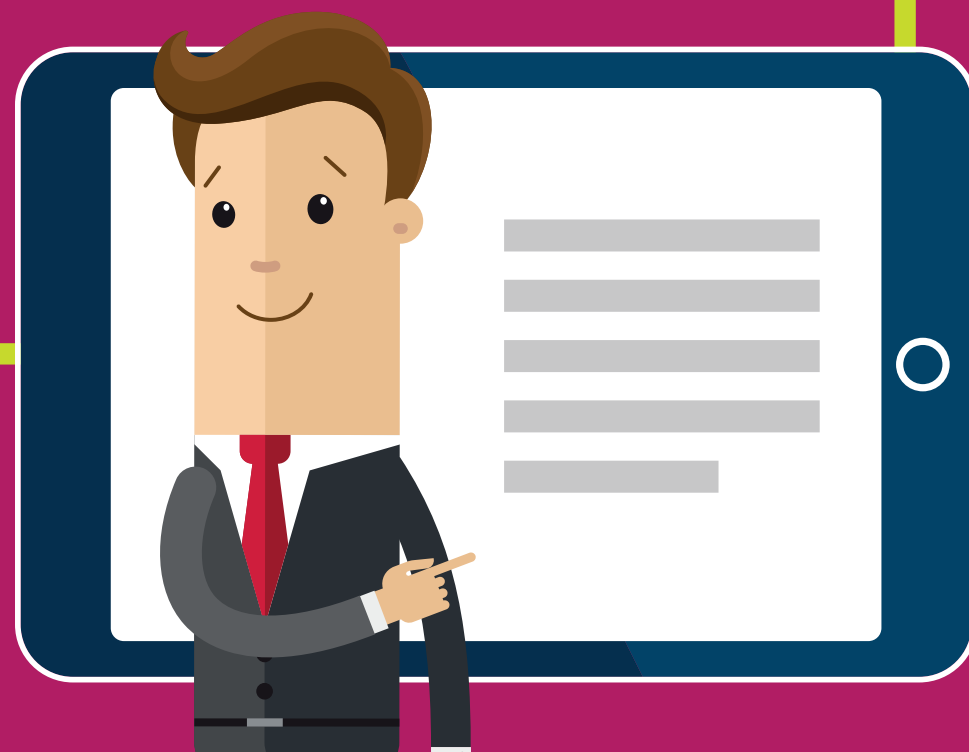
Contrasto comportamenti additivi

- **Policy aziendale.** Definizione della policy per il contrasto ad alcool, gioco d'azzardo e droga con le principali figure aziendali. Attuazione della stessa con iniziative di informazione e promozione con i lavoratori e altri soggetti frequentanti l'azienda. È previsto inoltre il monitoraggio dell'applicazione della policy nel tempo.

Attività fisica

- **Gruppi di cammino.** Organizzazione di Gruppi di cammino aziendali con Walking Leader formati in tal senso.

Videomessaggi in pillole da diffondere a tutti voi sul tema della salute, dell'alimentazione, della promozione del benessere e su argomenti specifici. Condivisione di Buone Pratiche realizzate anche da altre Aziende.



SPORTELLO DI ASCOLTO

Ricordiamo che tale Sportello Ascolto è gestito dalla Psicologa Dott.ssa Barbara Raccagni di Palazzolo sull'Oglio, professionista che ha già lavorato per il Comune su questa tematica.

I colleghi che fossero interessati dovranno contattarla direttamente al numero **3388390225** oppure tramite WhatsApp al medesimo numero per calendarizzare un appuntamento. Al momento del contatto con la Dott.ssa Raccagni è sufficiente comunicare il proprio nome e cognome e la Società di appartenenza.

**Sportello Ascolto gratuito,
aperto a tutti coloro che intendono beneficiare
di un sostegno per rielaborare qualche motivo
di sofferenza personale legato al Covid-19**

I colloqui si potranno svolgere il martedì e il venerdì pomeriggio dalle 18.00 alle 19.00, a scelta tra le seguenti modalità:

- telefonicamente al numero 3388390225;
- videochiamata tramite WhatsApp al medesimo numero;
- videochiamata tramite Skype (Barbara Raccagni).





ESERCIZI IN SMART WORKING

Si tratta di alcuni esercizi per l'igiene della colonna vertebrale utili a incentivare il rilassamento della colonna.

GUARDA IL VIDEO



<https://www.youtube.com/watch?v=bw5mCh-idsA>



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.