



AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566

Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

STRUTTURA COMPLESSA FORMAZIONE E SVILUPPO PROFESSIONALE

Torino, 10 settembre 2008

Prot. n. 0107947/A.08

AL RESPONSABILE DIREZIONE SANITARIA PRESIDIO OSPEDALIERO MARTINI

AI DIRETTORI:

- DIPARTIMENTO DI CHIRURGIA (ex ASL 2)
- DIPARTIMENTO DI EMERGENZA E AREA CRITICA (ex ASL 2)
- DIPARTIMENTO LUNG'ASSISTENZA E ANZIANI (ex ASL 2)
- DIPARTIMENTO DI MEDICINA GENERALE (ex ASL 2)
- DIPARTIMENTO PATOLOGIA DELLE DIPENDENZE (ex ASL 2)
- DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE (ex ASL 2)
- DISTRETTO 2 (ex ASL 2)
- DISTRETTO 3 (ex ASL 2)

AI DIRETTORI DELLE STRUTTURE (ex ASL 1):

- ATTIVITA' CONSULTORIALI
- DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
- DIPARTIMENTO TERRITORIALE
- DIPARTIMENTO SALUTE MENTALE NORD
- DIPARTIMENTO SALUTE MENTALE SUD
- DISTRETTI 1-8
- DISTRETTI 9-10
- MEDICINA LEGALE
- N.P.I.
- S.A.T.
- SER.T

AI DIRETTORI E COORDINATORI DELLE STRUTTURE(EX ASL 2)

AI RESPONSABILI UFFICIO INFERMIERISTICO

AL RESPONSABILE DEL SIRTEP

AI RESPONSABILI PERSONALE INFERMIERISTICO:

- OSPEDALE EVANGELICO VALDESE
D.SSA ERMINIA FERRANTE
- OSPEDALE OFTALMICO
SIG.RA LIDIA FENU

ALLE DIREZIONI SANITARIE:

- OSPEDALE EVANGELICO VALDESE
- OSPEDALE OFTALMICO

ALLA DIREZIONE GENERALE



AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

*Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566
Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012*

STRUTTURA COMPLESSA FORMAZIONE E SVILUPPO PROFESSIONALE

BANDO PER IL RECLUTAMENTO DI ASPIRANTI “FITWALKING LEADER AZIENDALI” PER PERSONALE INTERNO

In allegato alla presente, trasmetto l'avviso per la partecipazione al Bando per il reclutamento di aspiranti Fitwalking-Leader aziendali organizzato dall'ASL TO 1, attraverso le strutture di Promozione della Salute e di Medicina dello Sport, nell'ambito del progetto WHP “Lavoratori sani in Aziende sane”.

Prego cortesemente di voler dare la massima diffusione di tale avviso ai dipendenti.

Ringraziando per l'attenzione, colgo l'occasione per porgere cordiali saluti.

Il Direttore
Dottorssa Ornella CASSINELLI

FIRMATO IN ORIGINALE

OC/GT/fv



AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566
Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

STRUTTURA COMPLESSA FORMAZIONE E SVILUPPO PROFESSIONALE

PROGETTO WHP BANDO PER IL RECLUTAMENTO DI ASPIRANTI “FITWALKING LEADER AZIENDALI” PER PERSONALE INTERNO

Il programma ministeriale “*Guadagnare Salute – rendere facili le scelte salutari*” invita a promuovere politiche per contrastare i comportamenti nocivi e attivare interventi efficaci che possano agire globalmente sui fattori di rischio e sulle condizioni socio-ambientali, individuando anche i luoghi di lavoro come ambiti in cui sviluppare le quattro linee programmatiche individuate dal Ministero e attinenti l'alimentazione, l'attività fisica, il fumo e l'alcool.

L'attenzione verso il benessere del lavoratore nasce dall'esigenza di proteggerlo dai rischi per la sua salute che possono derivare dallo svolgimento dei compiti lavorativi (D.Lgs. n°626/1994), ma proteggere il lavoratore non significa tutelarlo solo da rischi fisici. Non è più sufficiente la protezione da incidenti, occorre anche rendere il posto di lavoro un ambiente salubre, che sostenga il benessere sia fisico che psico-sociale, individuale e collettivo, delle persone al lavoro, con il coinvolgimento dei dipendenti in iniziative volte al miglioramento del clima aziendale.

Nell'ambito del Progetto Aziendale *WHP - Workplace Health Promotion* – sono state predisposte iniziative per l'avviamento di un percorso, partecipato e condiviso da tutti gli interessati, volto a migliorare le abitudini alimentari, a contrastare l'inattività fisica ed inoltre a produrre, come valore aggiunto, un aumento del benessere organizzativo; si confida che i lavoratori, fungendo poi da moltiplicatori dell'azione preventiva, possano influenzare e trasmettere i comportamenti positivi nell'ambiente di vita a familiari, colleghi, amici.

Nell'ambito del progetto, in merito alla promozione dell'attività fisica, i servizi di Promozione della Salute e di Medicina dello Sport si sono impegnati per l'identificazione di persone disponibili a diventare “conduttori di cammino aziendali” e per far ciò hanno organizzato un corso per istruttore di fitwalking (cammino sportivo) che oggi viene proposto ai dipendenti che intendano aderire al progetto WHP ed essere protagonisti di rilievo nell'azione di promozione dell'attività fisica nello stile di vita.

Chi è interessato a conoscere il progetto WHP, a diventarne un soggetto attivo e un promotore dell'attività fisica, a partire dall'ambito aziendale, e pertanto a candidarsi a divenire fitwalking leader, a seguito della frequenza del **1° corso per conduttore di “fitwalking” dell'ASL TO 1**,



AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566

Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

STRUTTURA COMPLESSA FORMAZIONE E SVILUPPO PROFESSIONALE

deve presentare la domanda alla segreteria della S.C. Formazione e Sviluppo Professionale, terzo piano (sono ivi disponibili appositi moduli).

Il candidato verrà convocato per un colloquio conoscitivo preliminare e per verificare l'adesione ai criteri di partecipazione alle iniziative.

Per precisare le caratteristiche della proposta ed i termini dell'impegno richiesto, viene allegato

il profilo del "fitwalking-leader" aziendale

Di seguito vengono invece elencate le caratteristiche del corso.

Destinatari.

Dipendenti aziendali di qualsiasi ruolo e qualifica professionale.

Sede di svolgimento

Presso Ospedale Martini. Anche la lezione pratica avrà come punto di partenza e di incontro l'Ospedale Martini.

Durata e date

Una giornata per il modulo teorico; mezza giornata di attività pratica.

- Lunedì 6 ottobre 2008 → 9.00 - 13.00; 14 - 18.00 (teoria)
- Venerdì 17 ottobre 2008 → 9.00-12.30 (pratica), oppure
- Martedì 21 ottobre 2008 → 14.00-17.30 (pratica), oppure
- Lunedì 27 ottobre 2008 → 9.00-12.30

Docenti

Enrico Arcelli, Maurizio Damilano, Giorgio Damilano, Alessandro Pezzatini.

Percorso didattico

- Presentazione del "fitwalking" metodo di cammino sportivo;
- Aspetti posturali del "fitwalking";
- Aspetti legati alle attrezzature;
- Tecnica del fitwalking;
- I benefici del cammino per la salute;
- Aspetti nutrizionali;
- Gestione di una lezione e di un corso di fitwalking;
- Aspetti dimostrativi per l'insegnamento di una camminata corretta, efficace ed efficiente.

Posti disponibili

n.ro 30 posti, di cui n.ro 5 riservati ai servizi già attivi nel progetto WHP.

Condizione richiesta

Il partecipante al corso s'impegna, una volta acquisita la certificazione quale Istruttore di Fitwalking, ad organizzare e condurre entro la primavera 2009, secondo modalità che verranno di volta in volta concordate, almeno un gruppo di praticanti fit-walking che potrà essere costituito da



AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566
Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

STRUTTURA COMPLESSA FORMAZIONE E SVILUPPO PROFESSIONALE

altri operatori aziendali che intendono conoscere e praticare la disciplina oppure da gruppi di pazienti con malattie esercizio-sensibili oppure da semplici cittadini, anche su richiesta delle Circoscrizioni.

Il partecipante al corso s'impegna, inoltre, a seguire le iniziative di esercitazione/addestramento che verranno organizzate dopo il corso.

ECM

E' in corso la procedura di richiesta di accreditamento ECM per le figure professionali che ne hanno diritto.

Idoneità

Non sono richieste qualifiche particolari e, dal punto di vista medico, non sono richieste idoneità specifiche. Eventuali dubbi o problematiche potranno essere discusse nel corso del colloquio preliminare all'iscrizione.

Presentazione domande

I moduli di richiesta di partecipazione al corso possono essere ritirati e consegnati presso la segreteria della S.C. Formazione e Sviluppo Professionale, terzo piano, con orario:

- Lunedì-mercoledì-venerdì → 9.00-12.00
- Martedì-giovedì → 13.00-16.00

Possono anche essere scaricati dal sito intranet aziendale, o richiesti e inviati via fax al n° 011.70952359

I candidati verranno convocati per un colloquio conoscitivo e per verificare l'adesione ai criteri di partecipazione al corso.

I colloqui si svolgeranno in date e orari che verranno direttamente comunicati all'interessato.

Le domande dovranno pervenire alla Struttura scrivente **entro e non oltre le h. 12.00 del 26 settembre 2008**

Per eventuali ulteriori informazioni contattare il Sig Francesconi Valter al n. tel. 011/70952742 o inviare una mail all'indirizzo di posta valter.francesconi@aslto1.it

Il Direttore
Dott.ssa Ornella CASSINELLI
FIRMATO IN ORIGINALE

Responsabile s.s. Promozione Salute
Dott.ssa Maria Antonella ARRAS
FIRMATO IN ORIGINALE
Responsabile s.s. Medicina dello Sport
Dott. Giuseppe PARODI
FIRMATO IN ORIGINALE



AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566
Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

STRUTTURA COMPLESSA FORMAZIONE E SVILUPPO PROFESSIONALE

PROFILO “FITWALKING-LEADER” AZIENDALE

Che cosa è il fitwalking

Il fitwalking è un modo di camminare con determinati accorgimenti tecnici che permettono di rendere la camminata più efficace, più vigorosa, quindi più allenante e capace di determinare degli effetti sull'organismo e sul livello di efficienza fisica della persona.

Il fitwalking è un'attività motoria adatta a tutte le età, non traumatica, di moderata e comunque ben modulabile intensità: partendo da bassi livelli di intensità, si riesce poi ad aumentare gradualmente sia intensità che durata dell'attività, percependo la piacevole sensazione del proprio corpo che reagisce al lavoro svolto. Si può praticare da soli o in compagnia, senza la necessità di attrezzatura specifica, e procura notevoli vantaggi dal punto di vista del benessere fisico e mentale.

E' un modo coinvolgente per combattere la sedentarietà ed incrementare il livello di attività fisica nel proprio stile di vita.

Pertanto è un'attività benefica per la prevenzione di molte malattie, in particolare di quelle dell'apparato cardiocircolatorio, anche per l'azione sui fattori di rischio di queste malattie., Produce effetti positivi sulla riduzione del tessuto adiposo e sulla perdita di peso. Favorisce acquisizione e mantenimento di un buon tono muscolare, rafforza l'apparato scheletrico, ha effetti positivi sulle dislipidemie, contribuisce a far tralasciare l'abitudine del fumo. E' praticabile anche da persone affette nelle fasi iniziali di alcune patologie esercizio-sensibili (diabete, cardiopatie, malattie degenerative etc.). Contribuisce al benessere psicologico: per la sua natura di attività a basso profilo di intensità è un ottimo antistress, aiuta a ridurre le tensioni quotidiane.

Costituisce inoltre un modo di riconoscere e vivere il territorio sotto aspetti culturali e paesaggistici talora inaspettati e di riappropriarsi della sua dimensione ambientale.

Chi è il “fitwalking-leader aziendale”

Il “fitwalking-leader aziendale” è un operatore che, ottenuta la certificazione di istruttore di fitwalking a seguito della frequenza dell'apposito corso, ritiene "l'arte del camminare" una filosofia di vita, un modo di vivere il quotidiano a misura di ognuno col passo giusto, al ritmo corretto in equilibrio con il mondo circostante, e desidera mettere questa tecnica a disposizione di altre persone (altri operatori aziendali, gruppi di utenti affetti da determinate patologie, gruppi di cittadini). Possiede le seguenti caratteristiche:



AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566

Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

STRUTTURA COMPLESSA FORMAZIONE E SVILUPPO PROFESSIONALE

- ✓ Ha capacità di leadership
- ✓ Coinvolge i partecipanti infondendo motivazioni e coesione nel gruppo
- ✓ È affidabile e puntuale
- ✓ Conosce la corretta tecnica del fitwalking e gli esercizi necessari per preparare e svolgere al meglio la pratica del cammino sportivo
- ✓ Organizza ed adatta il livello di attività alle capacità del gruppo
- ✓ Sceglie i luoghi e seleziona percorsi adeguati, in collaborazione con i partecipanti.

Che cosa farà il “fitwalking-leader aziendale”

Il “fitwalking-leader aziendale” quindi:

- organizza e conduce i gruppi di cammino sportivo; addestra i componenti per rendere il modo di camminare sufficientemente efficace, vigoroso, mantenendo una gestualità naturale, impegnando maggiormente alcuni distretti muscolari, individuando la giusta postura e, via via, ottenendo il movimento molto armonioso e finalizzato alla ricerca di un’ottima spinta atta a favorire la fase di accelerazione del corpo;
- promuove nei gruppi, e comunque quando ne ha l’occasione, la consapevolezza del ruolo dell’attività fisica rispetto alla salute e del legame tra attività fisica, gestione dello stress e dieta; aiuta i “fitwalkers” a sentirsi in forma e, di conseguenza, a sentirsi bene migliorando l’umore, l’autostima, l’equilibrio personale;
- promuove l’auto-efficacia dei partecipanti alle attività rispetto alla possibilità di acquisire e mantenere nel tempo un adeguato livello di benessere, attraverso l’adozione di stili di vita salutari;
- collabora al progetto aziendale WHP - Workplace Health Promotion e sostiene le attività rivolte alla Promozione della salute nel luogo di lavoro.

La proposta

Si prevede di identificare in una prima fase 30 operatori, di qualsiasi ruolo e qualifica professionale, che parteciperanno al 1° corso di istruttori di fitwalking previsto per il mese di ottobre 2008, tenuto dai fratelli Maurizio e Giorgio Damilano, campioni mondiali ed olimpici di Marcia degli anni ‘80.

Il corso durerà un giorno e mezzo, e si articolerà in una giornata teorica ed in una lezione pratica.

Per la partecipazione al corso vanno considerate le seguenti condizioni:



AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

Via San Secondo, 29 - 10128 Torino Tel. +39 011 566 1 566

Codice Fiscale/Partita Iva 09737640012

STRUTTURA COMPLESSA FORMAZIONE E SVILUPPO PROFESSIONALE

- Il corso è aperto a qualsiasi dipendente dell'ASL TO 1, con qualsiasi ruolo e qualifica professionale.
- Non sono richieste qualifiche particolari e, dal punto di vista medico, non sono richieste idoneità specifiche; eventuali situazioni ostative potranno essere discusse direttamente durante il colloquio preliminare all'adesione.
- Il partecipante al bando s'impegna, una volta acquisita la certificazione quale istruttore di fitwalking, ad organizzare e condurre entro la primavera 2009, secondo modalità che verranno di volta in volta concordate, almeno un gruppo di praticanti fit-walking che potrà essere costituito da altri operatori aziendali che intendono conoscere e praticare la disciplina, oppure da gruppi di pazienti con malattie esercizio-sensibili – ad es. diabetici, ipertesi, anziani, utenti del centro anti-fumo - o da semplici cittadini, anche su richiesta delle Circostrizioni (la disciplina del fitwalking, non competitiva, può essere esercitata da chiunque voglia migliorare la propria efficienza psico-fisica e avere maggior consapevolezza del proprio corpo).

Pertanto, chi partecipa al corso di "fitwalking-leader" non è colui che intende semplicemente apprendere le nozioni della disciplina per un'eventuale pratica, ma è colui che intende conoscere dette nozioni in modo più articolato ed approfondito per coinvolgere poi altri aspiranti praticanti, contribuendo concretamente all'incremento della pratica di attività fisica nell'ambito dell'Azienda e del territorio.

Responsabile s.s. Promozione Salute

Dott.ssa Maria Antonella ARRAS

FIRMATO IN ORIGINALE

Responsabile s.s. Medicina dello Sport

Dott. Giuseppe PARODI

FIRMATO IN ORIGINALE