

**PROGETTO****Progetto WHP- Workplace Health Promotion ?Lavoratori Sani in Aziende Sane? - Guadagnare salute lavorando****alimentazione e attività fisica**

Regione Piemonte gruppo ASL Città di Torino

Progetto avviato nell'anno 2009

**Abstract****Note**

L'azienda ASL Città di Torino ha unificato le precedenti due aziende torinesi dal 1 gennaio 2017. Nel periodo antecedente l'unificazione, questo progetto è stato realizzato dalla ASL Torino 1.

LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO: IL PROGETTO DELL'ASLTO1 ATTRAVERSO L'ATTIVITA' FISICA L'ALIMENTAZIONE. 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 diversi fattori di rischio, sulle condizioni socio-ambientali, individuando anche i luoghi di lavoro come ambiti in cui sviluppare le quattro linee programmatiche: 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 ma anche dalla necessità di rendere il posto di lavoro un ambiente salubre, che sostenga il benessere sia fisico che psico-sociale della persona, in un clima organizzativo che stimoli la creatività e l'apprendimento. Il progetto si rivolge ai dipendenti e si prefigge di avviare 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. I dipendenti della pubblica amministrazione, fungendo poi da moltiplicatori dell'azione preventiva, possono influenzare e trasmettere i comportamenti positivi nell'ambiente di vita: familiari, colleghi, amici. I temi per le quali ci si propone di agire sono i seguenti: ALIMENTAZIONE/ALCOOL: orientare al consumo di cibi sani in mensa, distribuendo, materiale illustrativo, adottando per i diversi piatti e abbinamenti un codice colore in base alle calorie e alla composizione, ridurre il consumo di cibi ad alta concentrazione di sale, zucchero, grassi in particolare di tipo animale, conservanti; organizzare un corso teorico-pratico di cucina sana, in collaborazione con l'Istituto Alberghiero Colombatto e le risorse professionali aziendali. ATTIVITA' FISICA: promozione dell'attività fisica attraverso l'avviamento al cammino sportivo (fitwalking) e la costituzione di gruppi di cammino composti da dipendenti di ogni macro-presidio aziendale. Individuazione e addestramento di 1 - 2 walking-leader in ogni macro presidio dell'Azienda allo scopo di costituire e guidare i gruppi di cammino (si propone formazione in orario di servizio, accreditata ECM; i dipendenti addestrati come walking leader potranno rendersi disponibili per guidare costituendo gruppi di cammino a favore di altri dipendenti dell'ASL, delle Circoscrizioni, di altri progetti aziendali (fumo, incidenti domestici, anziani etc.); ORGANIZZAZIONE della 4 GIORNATA DELLA SALUTE: "Guadagnare salute lavorando". esperienze riferimento Movimenti Bancari o bancari in movimento; Promuovere chi previene.

Il Progetto partecipa alla sperimentazione nazionale nell'ambito del Progetto CCM Regione Emilia Romagna "Azioni per una vita in salute".

**Tema di salute prevalente :** Sovrappeso e obesità**Temi secondari :**

**Setting :** Ambienti di lavoro  
Servizi Sanitari

**Destinatari finali :** Operatori sanitari  
Lavoratori

**Mandati :** Piano Regionale di Prevenzione (PRP)

**Finanziamenti :**

### Responsabili e gruppo di lavoro

ARRAS MARIA ANTONELLA  
ASL TO1 - Torino - SAST -  
e-mail : mariaantonella.arras@aslto1.it  
Tel. : 01170954614

Sig.ra GABRIELLA GARRA  
assistente sanitaria arte terapeuta  
ASL Città di Torino dipartimento di prevenzione SC Igiene pubblica  
e-mail : gabriella.garra@aslciudaditorino.it  
Tel. : 0115663025 - 3204323827

### Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Azienda Sanitaria  
aslto1  
Come promotore;

### Documentazione del progetto

1. Tesi Garra progetto WHP copertina
2. tesi garra WHP ringraziamenti
3. tesi garra WHP cap I presentazione
4. tesi Garra WHP cap II la pds come modello
5. tesi Garra WHP cap III realizzazine programma
6. tesi Garra cap IV i passi seguiti
7. tesi Garra cap V il progetto
8. tesi Garra Va attività fisica
9. tesi Garra Vb materiali predisposti
10. tesi Garra Vd pensieri in libertà diario discenti
11. tesi Garra WHP Ve promozione corretti stili alimentari
12. tesi garra WHP cap VII conclusioni
13. tesi Garra WHP cap VIII bibliografia
14. tesi Garra WHP cap VI a primi risultati
15. tesi Garra cap VI a2 primi risultati
16. tesi Garra WHP cap VI a3 primi risultati
17. bando reclutamneto fitwalkingleader
18. codice colore dietiste
19. corso fitwalking dipendenti
20. cucina



21. delibera corso avanzato istruttori
  22. delibera corso dipendenti
  23. delibera istituzione istruttore aziendale
  24. linee INRAN dietiste
  25. suggerimenti alimentari bar dietiste
  26. alimentazione dietiste
  27. alimentazione dietiste 2
  28. materiali bibliografia matrix
  29. relazione sulla 4 giornata della salute 28 maggio 2009 GUADAGNARE SALUTE LAVORANDO  
Rendere facili le scelte salutari nel luogo di lavoro attraverso azioni multi-componente, intersettoriali, partecipate con la collettività
  30. Documentazione progettuale - Documento progettuale -
  31. Materiale di comunicazione e informazione - link video realizzato guadagnare salute...camminando
-



# PRO.SA.

Banca Dati di Progetti e Interventi  
di Prevenzione e Promozione della Salute

## OBIETTIVI

Favorire l'adozione di comportamenti salutari nella popolazione adulta che lavora