

## **Desidero ringraziare**

Il mio relatore Dott. Giuseppe Masanotti per l'assistenza allo svolgimento della tesi.

Il Professor Lamberto Briziarelli per l'aiuto fornitomi nel momento fondamentale di stesura dell'indice della tesi.

La Dott.ssa Patrizia Garista e il Dott. Giancarlo Pocetta che sono stati tutor e coordinatore del corso sempre disponibili a dirimere i miei dubbi durante il viaggio in questo master.

La Dott.ssa Maria Luisa Pasquarella che è stata fonte di conoscenza esperienziale nel campo della pedagogia corporea dalla quale ho attinto per l'organizzazione del programma didattico svolto nel progetto fitwalking.

La Dott.ssa Paola Beatini per i numerosi preziosi spunti di riflessione antropologici in merito alla Medical Humanities secondo una visione della medicina anche di tipo filosofico, storico, psico-antropologiche, sociale ed etiche.

Tutti i docenti del master che con i loro preziosi insegnamenti sono stati fonte di ispirazione per la realizzazione del progetto stesso, in particolare: Maria Antonia Modolo, Tullio Seppilli, Anna Ferrari.

Tutto il personale della segreteria del master per il supporto ad ognuno dei sette moduli del corso: Loretta Codini e Alberto Antognelli.

Intendo poi ringraziare

La mia responsabile e referente per l'educazione sanitaria della ASL presso cui lavoro Dott.ssa Maria Antonella Arras che mi ha dato la possibilità di applicare quanto appreso al master nel progetto di tesi.

Il Dott. Giuseppe Parodi responsabile della medicina dello sport che mi ha lasciato sperimentare i contenuti della pedagogia corporea nell'ambito delle lezioni del corso di fitwalking rivolto ai dipendenti.

Tutti i colleghi che hanno contribuito alla realizzazione dei contenuti del progetto e alla realizzazione della 4 giornata della salute, evento pubblico finale del progetto di tesi.

Inoltre, vorrei esprimere la mia sincera gratitudine alla mia compagna di corso Giorgiana per l'amicizia e i numerosi consigli di sostegno durante la permanenza al master e le amiche e colleghe Simonetta e Maria Teresa che accordandomi la loro fiducia mi hanno supportato nella sperimentazione pratica di quanto appreso nel laboratorio di comunicazione corporea .

*ai miei figli Eloisa, Edoardo  
a mio marito Giuseppe  
un grande grazie per il sostegno e l'aiuto che mi hanno dato  
in particolare per essere stati pazienti quando partivo  
per essermi stati vicini in ogni momento durante questo master.*

La promozione della salute sul luogo di lavoro deriva dalle sinergie attivate fra i datori di lavoro, i lavoratori e la comunità, mirate a migliorare la salute ed il benessere.

Essa può essere realizzata attraverso una combinazione d'interventi che prevedano il sostegno allo sviluppo personale, il miglioramento dell'organizzazione e dell'ambiente di lavoro e la promozione della partecipazione attiva.

Le prove d'efficacia dimostrano che gli interventi di promozione della salute nei luoghi di lavoro possono migliorare lo stato di salute del lavoratore, aumentarne la qualità della vita, creargli condizioni di maggiore gratificazione e diminuire infortuni e malattie.

Gli interventi possono inoltre avere ricadute positive sull'organizzazione aziendale, facendo diminuire i costi relativi ad assenteismo, infortuni e malattie. Possono inoltre migliorare l'immagine aziendale, far registrare un minore turnover ed una maggiore produttività.

**Corretta alimentazione**

CORSI DI CUCINA SANA  
CON ISTITUTO ALBERGHIERO COLOMBATTO

**Attività Fisica**

CORSI DI FORMAZIONE PER  
WALKING LEADERS AZIENDALI  
E CORSI DI FITWALKING PER  
DIPENDENTI AZIENDALI

IN COLLABORAZIONE CON LA  
SCUOLA DEL CAMMINO DI  
SALUZZO DEI F.LLI DAMILANO

ISTITUZIONE DELLA FIGURA DEL  
"FITWALKING LEADER AZIENDALE"  
(ISTRUTTORE DI CAMMINO SPORTIVO)

GRUPPI DI CAMMINO

**CODICE COLORE IN  
ABBINAMENTO AI MENU DELLE  
MENSE OSPEDALIERE**

**CODICE COLORE**

ROSSO  
GIALLO  
VERDE

Per facilitarci nelle  
tue scelte alimentari corrette e sane  
troverai un colore sui Menù del giorno  
accanto ad ogni proposta.

**Progetto W.H.P.**  
WORKPLACE HEALTH PROMOTION