

LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO

Il progetto di Promozione della Salute
Dell'ASL TO 1
attraverso l'attività fisica e l'alimentazione

FITWALKING E CORSI DI CUCINA SANA

G. Parodi -M. A. Arras

P. Conterio – G. Garra



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.



CON IL PATROCINIO DI:



Corretta alimentazione

CORSI DI CUCINA SANA
CON ISTITUTO ALBERGHIERO COLOMBATTO



Progetto W.H.P.

WORKPLACE HEALTH PROMOTION

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
MENSA OSPEDALIERE

CODICE COLORE



Per facilitarvi nelle
vostra scelta alimentare corretta e come
trovarvi un colore sui menu del giorno
accanto ad ogni proposta.



Perchè occuparsi di lavoratori

ANALISI CONTESTO

Le azioni per migliorare la salute dei lavoratori

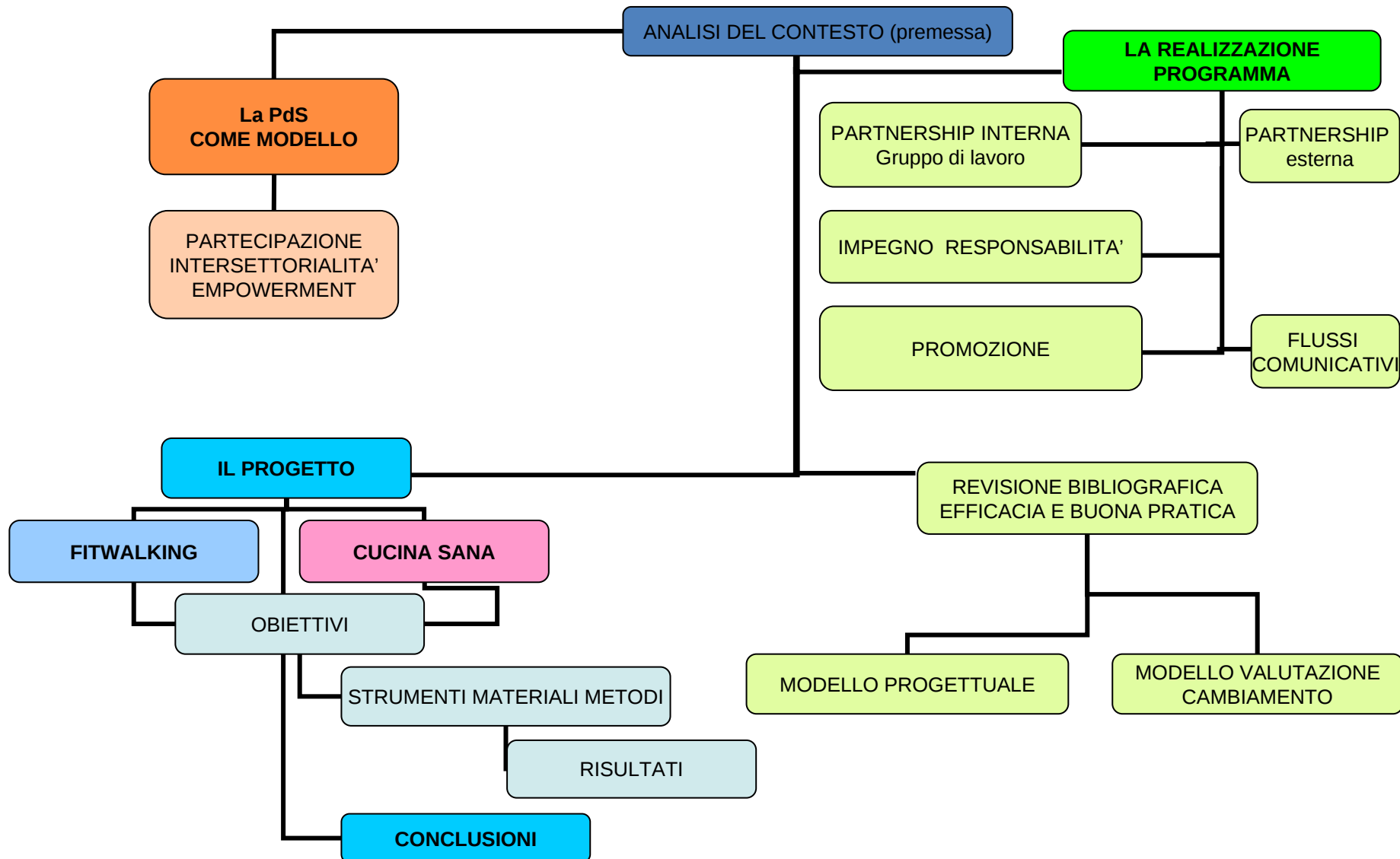
- facilitano il lavoro, riducono gli incidenti e le patologie
- migliorano la “produzione” e i servizi
- influenzano e trasferiscono comportamenti positivi nell’ambiente di vita

E poi perché...

- Piano nazionale prevenzione 2006 / 2008 tutela della salute e sicurezza nei luoghi di lavoro
- Proposta di piano sanitario regionale 2006 / 2010 con focus su Sorveglianza e prevenzione nutrizionale
- Documento di valutazione dei rischi sezione rischio stress elaborato dall’ufficio di staff servizio prevenzione e protezione dell’ASL TO1.
- Direttiva del Dipartimento della funzione Pubblica del 2004: Misure finalizzate al miglioramento del benessere organizzativo nelle pubbliche amministrazioni.



IL PROGETTO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE DELL'ASL TO 1 ATTRAVERSO L'ATTIVITA' FISICA E L'ALIMENTAZIONE



Il motore dell'iniziativa

- Vi è presenza di normativa a sostegno della programmazione sanitaria e delle politiche di gestione delle risorse umane
- La promozione della salute in ambiente di lavoro è fortemente raccomandata rispetto a problematiche individuali e collettive



fumo

attività motoria

alimentazione

benessere organizzativo

stress correlato al lavoro

- nella Regione Piemonte l'accorpamento delle ASL ha causato particolare incertezza instabilità negli operatori
- Un azienda sana è elemento centrale di una comunità

Target (il personale)

2.687 dipendenti

487 appartenenti alla dirigenza

2.200 al comparto

sanitari, amministrativi e tecnici

I luoghi (le sedi)

3 ospedali: Sperino, Evangelico Valdese, Martini

6 poliambulatori: Via S. Secondo 29 bis, Via Petitti, 24, Via Farinelli 25, Corso Corsica 55, Via Biscarra 12/10, Via Monginevro 130.

11 sedi consultoriali, più numerose altre sedi operative.

All' Asl TO1 fa riferimento anche il Dipartimento Integrato di Prevenzione



La partnership: obiettivi

La ricerca della nostra partnership ha avuto come obiettivi:

- 1) Creazione rete per la salute
- 2) Condivisione di attività e progetti per un beneficio e per raggiungere un buon obiettivo comune
- 3) Condivisione di risorse e integrazione delle attività per un beneficio reciproco
- 4) Condivisione dei rischi (partnership interna)

La partnership: caratteristiche

Caratteristiche rinvenute nei membri della nostra rete:

1. Rispetto reciproco
2. Vision e obiettivi condivisi
3. Obiettivi raggiungibili
4. Abilità/volontà di raggiungere compromessi
5. Fondi sufficienti

Step per la costruzione delle nostre partnership

Partnership

- Incontri con i partners e individuazione di un “terreno comune” condivisione di obiettivi e di risorse
- Elaborazione di un piano d’azione e definire obiettivi a breve medio e lungo termine
- Definizione di ruoli responsabilità, impegni e le risorse messe a disposizione dai singoli
- Predisposizione di documenti legali da parte ASL : lettera al direttore per l’autorizzazione alla realizzazione “giornata salute” con relativo impegno economico, lettera per il patrocinio, lettera per la ricerca degli sponsor stessi
- Mantenimento di una comunicazione costante tra i partners (verbali degli incontri, mail ecc.)
- Garanzia di occasioni di contatto tra i partners (riunioni periodiche del gruppo dei promotori della salute)
- Condivisione dei successi: comunicati stampa, lettere di ringraziamento ai partner da parte dell’azienda
- Condivisione dei risultati con i partners e utilizzazione di questi per progettare nuove attività
- Comunicazione dei risultati raggiunti attraverso video notiziario – stampa ...

Partnership interna

costituita il 21 gennaio 2008

5 persone

Condiviso mission

della promozione della salute per i dipendenti ASLTO1

definito una prima ipotesi di lavoro

Definite nel corso del 2008

Livello aziendale

Direttore Generale

Direttore Sanitario

Direttore Amministrativo Aziendale

Livello presidio

Direttori Sanitari

ufficio dietiste

Sorveglianze Sanitarie

Al 31 dicembre il gruppo di progetto era rappresentato da

23 persone

Partnership esterna

Partnership
esterna

Mondo dello sport (Scuola cammino, Ballo anch'io, Tennis net, Polismile, Yoga Pilates...,)

enti locali

(Circ.1 2 3 8 9 10,
Città di Torino)

istituzioni

(Ist .Colombatto),

mondo della salute

(Prof. Gaetini sc chirurgia Molinette,
Prof. Isaia Medicina Molinette,
Bajardi Cipes, Gruppo Dors, Gruppo
promotori salute,naturopatia

associazione/volontariato

(Fais - Apistom, Associazione pazienti
trapiantati di organi e tessuti, Associazione
diabetici, AVO e AVIS, Clinica Ascolto, Carta e
Penna, Aspide, Moveat, Vip CLOWN

imprenditori

(Coldiretti, Carrefour),

Mondo dell'ambiente

(Smat)

Singoli cittadini concorrono insieme, se coinvolti, alla definizione del
concetto di “star bene” e al raggiungimento, anche attraverso la modifica dei comportamenti, degli obiettivi di salute prefissati. creando un
processo ampio di partecipazione e di costruzione sociale della salute

La partnership: risultati

1. Aumento conoscenze
2. Possibilità di comprendere, previsione e gestione
3. Affrontare i problemi che nascono durante il lavoro
4. Condivisione di regole e valori comuni
5. Mission condivisa
6. Impegno partnership modulato in base alla mission
7. Partecipazione attiva e condivisa
8. Trasparenza del processi
9. Buon uso risorse
10. Garanzia di vantaggio reciproco e risalto a piccoli risultati

I flussi comunicativi

PROMOZIONE E
FLUSSI COMUNICATIVI

Riunioni

periodiche gruppo di progetto

Incontri

con tutti i possibili portatori di interesse in ogni occasione

Assemblee

con i promotori della salute e gli istruttori di fitwalking

Eventi pubblici

di presentazione del progetto 28 maggio 2008

3a GIORNATA DELLA SALUTE

Aliment... amiamoci

di chiusura della fase sperimentale

28 maggio 2009



3a GIORNATA DELLA SALUTE 28 maggio 2008 ore 9.00 - 16.00

Sala Colonne Ospedale Martini
Via Tofane n. 71 - TORINO

Aliment...amiamoci

PERCORSI GUIDATI

In buona salute
con uno stile di vita attivo
un pensiero consapevole e
una corretta alimentazione

MOSTRA DEI PROGETTI IN CORSO

Programma Ministeriale
Guadagnare salute

"Promozione dell'attività fisica
nella scuola elementare" un anno dopo
Promozione Salute nei luoghi di lavoro
I gruppi di cammino
"C'è posto per te"
... E altro...

CONFERENZA
INCONTRO
aperta a tutti
Ore 11.00

iniziative in corso
e progetti futuri

AMBULATORI

Come lavorano gli specialisti
nei loro ambulatori

I metodi e gli strumenti
usati

Che cosa misurano

E ...in concomitanza con la
GIORNATA del RESPIRO
Pneumologia Aperta

Il Centro Antifumo dell'Ospedale Martini festeggerà
il secondo anniversario della sua attivazione
con la premiazione degli ex fumatori



3a GIORNATA DELLA SALUTE 28 maggio 2008

Sala Colonne Ospedale Martini - Via Tofane n. 71 - TORINO

Aliment...amiamoci

CONFERENZA-

INCONTRO

ORE 11.00 - 13.00

Verranno presentate
le principali attività in
corso, inerenti il
programma
ministeriale
"Guadagnare Salute"

Sono stati invitati i Presidenti
delle Circoscrizioni di riferimento
dell'ASL To 1 e l'Assessore Artesio.

Interverranno i seguenti relatori:

Prof. Alessandro Gaetini, Dir. s.c. Chirurgia Molinette
Prof. G. Carlo Isaia, Dir. Medicina Malattie Metaboliche
dell'Osso - Molinette

Il campione olimpico di marcia Maurizio Damilano
Dr. Ettore Gallo, Resp. s.s.d. Pneumologia,
Dr. Giuseppe Parodi, Resp. s.s. Medicina dello Sport.

Moderatore: Sante Bajardi -
Presidente Cipes Piemonte

Per partecipare durante la giornata, previa
prenotazione e fino ad esaurimento dei posti, alle
dimostrazioni di fit walking che si terranno
(tempo permettendo) sotto la guida del Campione
olimpico Maurizio Damilano, telefonare al n.
011.7095.4614 o spedire mail a ast@asl102.to.it.





28 MAGGIO
2009

4ª GIORNATA
DELLA SALUTE



Guadagnare salute



Le politiche per i lavoratori
al centro dei progetti dell'ASL TO1

lavorando...

Manifestazione
dedicata ai progetti
di promozione della salute
nei luoghi di lavoro

**CENTRO SPORTIVO
TRECATE**

organizzazione di gruppi di
cammino dimostrativi, guidati
dai walking leaders aziendali
e dagli istruttori
dell'Associazione Fitwalking
degli Olimpionici F.Ili
Damilano

**Partenza dei gruppi
ore 10 e ore 11**

Informazioni e prenotazioni al
n. 011.7095.4614

**CONFERENZA INCONTRO
Ore 15,00 – SALA COLONNE**

Il progetto WHP

Il benessere organizzativo

Il bilancio sociale

e infine...

**Consegna del PREMIO SORPRESA
2009 al dipendente che...**

SALA COLONNE E AREA LIMITROFA

MOSTRA DEI PROGETTI IN CORSO e PERCORSI GUIDATI

ATTIVITA' FISICA: i fitwalking leaders e i gruppi di cammino

ALIMENTAZIONE: i corsi di cucina sana, il codice colore in mensa

FUMO: Pneumologia aperta

**Sala Colonne Ospedale Martini, ore 9,00-16,00 e
Centro Sportivo Trecate, Via Trecate 46 - ore 9,00-14,00**

CON IL PATROCINIO DI:



28 MAGGIO 2009

4ª GIORNATA
DELLA SALUTE



Guadagnare salute



Le politiche per i lavoratori
al centro dei progetti dell'ASL TO1

lavorando...

**CONFERENZA INCONTRO
Ore 15,00 – SALA COLONNE**

Ospedale Martini

**Chairman: Sante Bajardi
Presidente Cipes Piemonte**

PROGRAMMA

Ore 15.00 – Saluto delle autorità

Ore 15.20 – Il progetto WHP – Dr.ssa M. Antonella Arras, Resp. S.S. Promozione Salute
Dr. Giuseppe Parodi, Resp. S.S. Medicina dello Sport
Matteo Damilano, Campione Olimpico

Ore 15.45 – Il bilancio sociale – Dr. Paolo Frascisco, Direttore Amministrativo A.S.L. TO 1

Ore 16.00 – Il benessere organizzativo – Dr.ssa Ornella Cassinelli, Direttore s.c. Formazione

Ore 16.15 – La promozione della salute nei luoghi di lavoro e la R.S.I. – il ruolo dell'INAIL: Dr.ssa Maria Gullo, funzionario INAIL Piemonte

Ore 16.25 – La salute vien mangiando – Prof. Alessandro Gaetani, professore ordinario di
Chirurgia generale Università di Torino – Direttore Div. Chirurgia Gen. Osp. Molinette

Ore 16.40 – Dibattito Pubblico

Al termine della Conferenza:

**Premiazione dei vincitori del Concorso di narrativa e poesia "Guadagnare
salute scrivendo", organizzato dall'Associazione Culturale Carta e Penna**

Consegna del PREMIO SORPRESA 2009 al dipendente che...

**Seguirà il rinfresco preparato dall'Istituto Alberghiero Colombatto, partner
degli eventi aziendali di Promozione della salute in materia di alimentazione**

CON IL PATROCINIO DI:

CIRCOSCRIZIONE 1
CIRCOSCRIZIONE 2
CIRCOSCRIZIONE 8
CIRCOSCRIZIONE 9
CIRCOSCRIZIONE 10





5ª Giornata della Salute
2 Ottobre 2010

Manifestazione dedicata ai progetti
di promozione della salute
attraverso l'attività fisica

Dalla **PROMOZIONE** dell'ATTIVITA' FISICA
alla **PRESCRIZIONE** dell'ESERCIZIO FISICO

- > Il progetto **FITWALKING**
- > Il progetto **GRUPPI DI CAMMINO**

CENTRO SPORTIVO TRECATE – Via Trecate 46

ORE 9.00: CONOSCI E PROVA IL FITWALKING

- organizzazione di una **camminata FITWALKING** con la guida di istruttori aziendali e di istruttori della Scuola del Cammino di Saluzzo degli olimpionici F.lli Damilano
- incontri di avvicinamento al fitwalking per gruppi specifici di popolazione



Informazioni e prenotazioni al n. 3204323827

ORE 11.15: CONFERENZA

IL PROGETTO FITWALKING E I GRUPPI DI CAMMINO

Intervengono:

Sante Bajardi - Presidente CIPES Piemonte
Renata Magliola - Direttore Dipartim. Integr. Prevenzione Città di Torino
Giuseppe Parodi - Responsabile Medicina dello Sport ASL TO 1

- **Nascita ed evoluzione del progetto**
- **I progetti per gli utenti/pazienti dell'ASLTO1**
- **La collaborazione con la Scuola del Cammino dei F.lli Damilano:**
presso l'ASL TO1 nasce il 1
"WALKin - Centro di Cammino Terapia"
- **I gruppi di cammino nell'ASL TO1 e la convenzione con UISP Piemonte**



Al termine piccolo **BUFFET** salutistico

I PROGETTI FITWALKING 2010

Centro Anti-Fumo Aziendale / CPO
"Noi mamme in salute"

Diabetologia Ospedale Sperino
"Attività motoria per diabetici"

D.M.I. ambulatorio menopausa
"Più cammini, meno pausa"

D.M.I. Pediatria preventiva e sociale
"Mamme in fasce"

Neuropsichiatria Infantile
"Mamme in pista"

Dipartimento Salute Mentale
"Incaminatamente"

Dipartimento Salute Mentale
"Gruppo famiglia in movimento"

Ambulatorio obesi P.O.E.V.
"Obesi in pista"

Neurologia Ospedale Martini
Progetto STROKE: "Una mela e un po' di moto al giorno levano il medico di turno"

Senologia Osp. Martini
"ASPIDE"

CON IL PATROCINIO DI:



Promozione: comunicazione scritta

- Diffusione dei verbali di avanzamento del progetto
- Utilizzo bacheche aziendali
- Newsletter
- Comunicati stampa



SEDE LEGALE: Via San Secondo, 29
10128 TORINO - Tel. 011/510000
info@asl1.to - www.asl1.to
C.F. 01507040019

Notizie Flash

Il 28 maggio l'Asl TO1 organizza la quarta edizione della Giornata della Salute: il laboratorio della manifestazione di quest'anno, intitolata "Guadagnare salute lavorando...", è la promozione della salute nei luoghi di lavoro.

Due le location che ospitano le manifestazioni della Giornata: il Centro Sportivo Trossato e l'ospedale Martini. Al mattino, dalle 9 alle 16, il Centro Sportivo Trossato, in collaborazione con la Circonvenzione 3 presieduta da Michele Delino, ospita di una serie di eventi dedicati all'attività fisica. Vengono, infatti, organizzati dal servizio di Promozione della Salute e Medicina della Sport alcuni gruppi di cammino guidati dai dipendenti formati dai campioni olimpionici Damilano come "fitwalking leaders".

A questa manifestazione partecipano gruppi organizzati di vario genere (studenti di alcune istituzioni scolastiche, utenti di servizi sanitari dell'Asl, cittadini anziani impegnati in progetti circostrizionali etc.) e chiunque al presenti per sperimentare la tecnica del cammino sportivo. Sempre nella stessa sede sono organizzate Aree per altre attività sportive, tra cui uno spazio per il tennis praticato da diversamente abili nell'ambito del progetto circostrizionale "Trossatennis". Al termine delle attività della mattina è previsto un stand per la visita guidata del centro del centro dell'Asl TO1, Martini e Valdocco.

Contemporaneamente nella Sala Colonne dell'ospedale Martini di via Trossato, dalle 9 alle 17, è possibile visitare gli stand dedicati al progetto di promozione della salute messi nel corso dell'anno. Vista la prossimità della "Giornata del respiro", con l'iniziativa "Pneumologia aperta", è anche possibile effettuare una visita guidata presso il servizio di Pneumologia dell'ospedale.

Al pomeriggio la iniziativa si sposta nella Sala Colonne del Martini, dove, a partire dalle 15, si aprono i lavori della conferenza che illustra il progetto "WOP - Workplace Health Promotion", il bilancio sociale e il coordinamento Benessere Organizzativo aziendale. Partecipano alla Conferenza il prof. Gastaldi, docente di Chirurgia della Facoltà di Medicina e co-autore del libro "Il medico in cucina", il presidente Cipea Piemonte Bajaroli e la Dr.ssa Colla, funzionaria DUE - Piemonte. All'incontro sono stati invitati, tra gli altri, anche l'Assessorato regionale alla Tutela della Salute e Sanità Eleonora Arsenio, gli assessori

REGIONE
PIEMONTE

UFFICIO REGIONALE
della Salute e Sanità
Piemonte

Non c'è cura
senza cure
della salute



Ecco come un'Azienda sanitaria locale di Torino ha deciso di far guadagnare salute ai suoi dipendenti

Il nome è alstonante e sembra una sigla della Nasa, in realtà il Progetto WHP workplace health promotion è una vera genialità dell'Azienda Sanitaria Locale TO1 di Torino. Tutto è iniziato un paio di anni fa, quando è giunta notizia che a Saluzzo una grande realtà bancaria stava progettando di far camminare i

propri dipendenti, per migliorare la qualità dell'ambiente di lavoro. Uno potrebbe pensare, se lo si può proporre in un'azienda pubblica? E qui nascono i problemi.

Difficoltà che la sottoscritta, che lavora in un ente locale, conosce molto bene. Ogni qualvolta si propaga un'iniziativa rivolta ai dipendenti, che non sia finalizzata all'aumento della produttività, viene vista come uno spreco di denaro e una perdita di tempo. Figuriamoci proporre ad un'amministrazione pubblica di far praticare il fitwalking ai lavoratori, con un fine ben preciso, migliorare la qualità della salute del luogo di lavoro.

Un progetto ambizioso e intraprendente, che a

vista come uno spreco di denaro e una perdita di tempo. Figuriamoci proporre ad un'amministrazione pubblica di far praticare il fitwalking ai lavoratori, con un fine ben preciso, migliorare la qualità della salute del luogo di lavoro.

Un progetto ambizioso e intraprendente, che a

vista come uno spreco di denaro e una perdita di tempo. Figuriamoci proporre ad un'amministrazione pubblica di far praticare il fitwalking ai lavoratori, con un fine ben preciso, migliorare la qualità della salute del luogo di lavoro.

Un progetto ambizioso e intraprendente, che a

I fratelli Damilano mettono al passo medici e infermieri

L'Asl manda i dipendenti a scuola di marcia

La storia

MARCO ACCOSSATO

Fitwalking contro lo stress per il benessere

Dalle glorie dello sport all'aula magna di un'Asl. Maurizio e Sandro Damilano, campioni nella marcia, portano a Torino una specialità nuova: il benessere dei dipendenti ospedalieri. «Camminare in modo corretto contribuisce a conservare il benessere, il benessere aiuta a lavorare meglio, ad affrontare con più energia gli stress quotidiani. Pioniera sarà la nostra che ha la direzione dell'Asl TO1 ha deciso di far propria l'iniziativa nel progetto di formazione: una maratona fra medici, infermieri, personale



Maurizio Damilano, Asl TO1

amministrativo e direttori di distretti ha così partecipato a otto giornate di formazione tecniche presso il centro di formazione del Pubblica Assistenza Martini, è fra gli allievi entusiasti dell'iniziativa. «Camminare correttamente a passo veloce significa rispettare alcune regole precise, se si vogliono ottenere benefici la posizione dei piedi, quella della colonna vertebrale e delle braccia. Poi la respirazione, lo stretching. E ancora: l'al-



Sandro Damilano con il fratello allenatore i dipendenti Asl

imentazione adatta, l'abbigliamento, le scarpe da ginnastica e percorrere qualche chilometro veloce. Nei piani dell'Asl non c'è solo la camminata benedica. Prevede partenze anche dei corsi dedicati alla corretta alimentazione. Anche in questo caso i dipendenti saranno prima allenati, poi insegnati. Bene, che gioia e si trasmette.

mentazione adatta, l'abbigliamento, le scarpe da ginnastica e percorrere qualche chilometro veloce. Nei piani dell'Asl non c'è solo la camminata benedica. Prevede partenze anche dei corsi dedicati alla corretta alimentazione. Anche in questo caso i dipendenti saranno prima allenati, poi insegnati. Bene, che gioia e si trasmette.

mentazione adatta, l'abbigliamento, le scarpe da ginnastica e percorrere qualche chilometro veloce. Nei piani dell'Asl non c'è solo la camminata benedica. Prevede partenze anche dei corsi dedicati alla corretta alimentazione. Anche in questo caso i dipendenti saranno prima allenati, poi insegnati. Bene, che gioia e si trasmette.

Sette 2009 camminare 13

Promozione: comunicazione audiovisiva

- Intranet
- posta aziendale e mail
- Filmato
- Video notiziario



Obiettivi Generali

- Promuovere la salute dei lavoratori attraverso la prevenzione dell'obesità e la promozione dell'attività fisica
- Creare gruppi di lavoro multidisciplinari
- Allocare risorse specifiche per sostenere azioni mirate
- Promuovere il benessere organizzativo



Obiettivi Specifici Comuni

- Sensibilizzare la dirigenza e gli operatori sui temi del WHP stimolandone la partecipazione
- Fornire la possibilità di accedere alle informazioni preventive
- Favorire la presa di coscienza delle proprie abitudini alimentari, fumo e alcool
- Potenziare gli skills di lettura degli stati emotivi
- Sperimentare attività di ascolto attivo all'interno di percorsi ad hoc
- Facilitare l'accesso al Centro Antifumo e al Servizio di Alcologia

**Protocolli operativi
percorsi accompagnamento**

Obiettivi specifici Attività Fisica

- Favorire la presa di coscienza del livello di pratica dell'attività fisica
- Promuovere i messaggi relativi ai benefici dell'attività fisica
- Diffondere nei modelli familiari le modifiche comportamentali



**Organizzare un corso teorico/pratico di
Fitwalking**

Obiettivi specifici: comportamenti alimentari

- Favorire la presa di coscienza delle proprie abitudini alimentari
- Acquisire conoscenze utili a migliorare gli acquisti alimentari
- Favorire scelte alimentari corrette in mensa, al bar, ai distributori automatici
- Diffondere nei modelli familiari le modifiche comportamentali

**Organizzazione corso teorico/pratico di
Cucina Sana**

Promozione sana alimentazione



Azienda Sanitaria Locale TO1

e

Istituto Alberghiero “G.Colombatto”

presentano



CORSO DI CUCINA SANA



1° edizione marzo – aprile 2009

2° edizione aprile - maggio 2009

Previste due ulteriori edizioni in autunno

Partnership WHP alimentazione Gruppo Lavoro Mense

Partnership
mista

- Referente dispensa
- Dietiste POEV - Martini – Sperino
- Cuochi POEV - Martini – Sperino
- Promozione della salute
- SSD Qualità
- Istituto Alberghiero Colombatto

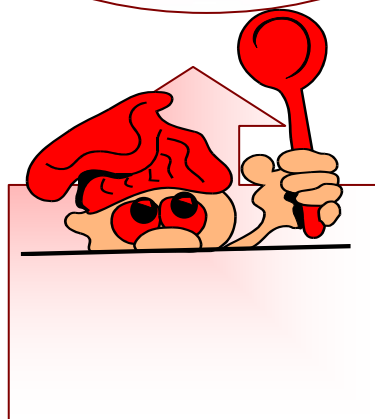
Strumenti (materiali –metodi)

- Dispensa corso
- Diario di bordo discenti

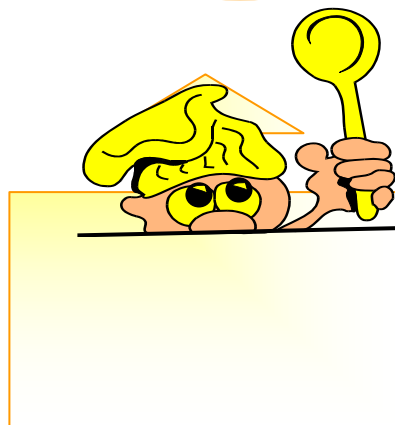


CODICE COLORE

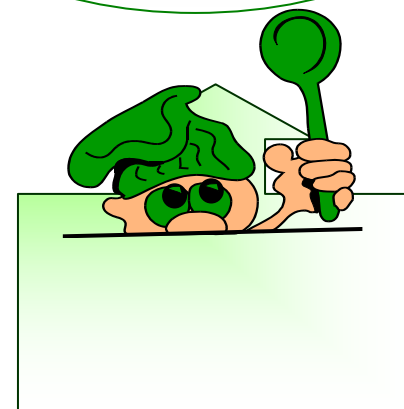
ROSSO
ipercalorico



GIALLO
normocalorico



VERDE
ipocalorico



**Per facilitarti nelle
tue scelte alimentari corrette e sane
troverai un colore sul Menù del giorno
accanto ad ogni proposta.**

Per facilitarti nelle scelte corrette e sane
troverai un colore sul Menù accanto ad ogni proposta



ROSSO
ipercalorico



GIALLO
normocalorico



VERDE
ipocalorico

Menù della MENSA del giorno

PRIMI PIATTI



SECONDI PIATTI



CONTORNI



FRUTTA - DOLCE



DESSERT



BUDINO - YOGURT - FRUTTA SCIROPATA - BANANA



FRUTTA di STAGIONE

Buon Appetito dalla Cucina e Mensa!



A.S.L. TO1

Azienda Sanitaria Locale
Torino



PROMOZIONE



Attestato di
CUOCO VALENTE
Rilasciato a

4° GIORNATA DELLA SALUTE
"GUADAGNARE SALUTE LAVORANDO"
28 MAGGIO 2009

Il Responsabile
Progetto WHP
Dott.ssa Maria Antonella Arras



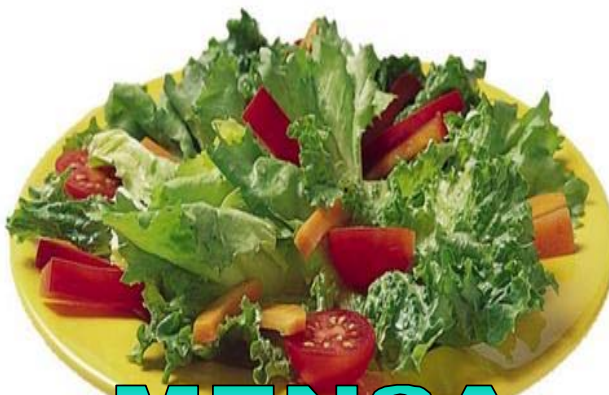
Istituto Alberghiero "G. Colombatto"
Prof. Daniele Spada





BAR CONVENZIONATO

- Preferisci cibi cucinati al forno, al vapore, ai ferri
- Limita l'uso di condimenti
- A pasto mangia 2 porzioni tra frutta e verdura
- Limita dolci e snack
- Attenzione alla composizione dei monopiatte che scegli !
- Al formaggio alterna: bresaola, prosciutto cotto o crudo, tacchino arrosto
- Evita vino, birra o alcolici



MENSA AZIENDALE

- Ogni giorno il Menù è diverso: varia la scelta e attento al Codice Colore !
- Scegli tra il pane e il primo piatto
- Dolce o fine pasto? NO! Meglio la frutta
- Se puoi evita i fritti
- Preferisci carne bianca e pesce
- Non scegliere formaggio tutti i giorni
- Meglio mangiare la verdura poco condita
- Non scegliere piatti molto elaborati
- Non mangiare troppo: poi ti viene sonno!!!



RISTORANTE CONVENZIONATO

- Non "mangiucchiare" grissini o crackers in attesa del pasto
 - Per i primi piatti scegli i sughi semplici
 - Preferisci i piatti grigliati
 - Non fare la scarpetta con i sughi!!!
 - Meglio scegliere la frutta, ma se vuoi il dolce evita le creme o il mascarpone
 - Evita vino, birra o alcolici
 - Salatini, aperitivi, digestivi, amari?
- NO GRAZIE!**

**QUALI SUGGERIMENTI
SEGUI SE MANGI AL ...**

RISULTATI

tipo	Raggiunto si / no
fornire la possibilità di accedere alle informazioni	SI
Prendere coscienza: delle proprie abitudini alimentari	SI A gestione autonoma
acquisire conoscenze utili a migliorare gli acquisti di derrate alimentari	SI Come prospettiva sviluppo: corso di 2° livello con verifica a distanza delle informazioni avute al corso base
compiere scelte alimentari corrette in mensa, al bar, ai distributori automatici, al supermercato, a casa propria	SI Affissa cartellonistica presso tutti presidi e i locali mensa
Aumentare il livello di autocoscienza e di capacità critica, promuovere i benefici dell'attività fisica e dell'adozione di corretti stili alimentari	SI "La Saluzzo del Cuore", la "StraTorino", la Maratonina degli Acaja a Fossano, la Sassi Superga ,la Cammina Donna.
Potenziare gli skill lettura degli stati emotivi	Utilizzati i diari di bordo. Concorso letterario.
Organizzare corso teorico/pratico di cucina sana	SI
proporre formalizzazione di una piattaforma WHP	Attivati in azienda il gruppo benessere organizzativo e bilancio sociale
Creare momenti di riflessione in ambito lavorativo	SI giornata salute gruppi di lavoro
Presenza nelle mense di menù con codice colore	SI
Ridurre il consumo di cibi ad alta concentrazione di sale, zucchero, grassi in particolare di tipo animale o altamente calorici Promuovere il consumo di frutta e verdura	SI Intesa tra cuochi e dietiste
adottare nei locali dei presidi dell'ASL idonei strumenti atti a veicolare le corrette informazioni educative e preventive	SI