



WHP - WORKPLACE HEALTH PROMOTION LOMBARDIA

Programma Sky Italia

Servizio di Prevenzione e Protezione

L'UNIVERSO SKY



CHE LINGUA SI PARLA IN AZIENDA ?



Sky E PROMOZIONE DELLA SALUTE :

un percorso già avviato

SEMINARI CON MEDICI SULLA PREVENZIONE:

Ipertensione (SIIA) 2012
Alimentazione e Prevenzione
tumori (Ist. Tumori) 2012
Alimentazione e **attività fisica**
(Infront) 2013

UNIVERSO FEMMINILE:

Ricerca sulle prevenzione (ONDA) 2011
Prevenzione **tumore al seno** 2011
Seminari **depressione post partum** (2011)
Accompagnamento **pre-natale** (2014)
Visite **senologiche** (2014)

DIAGNOSTICA:

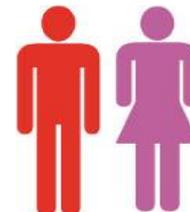
Campagna controlli **ematici** (CDI) 2009
Campagna prevenzione **diabete** 2011

CAMPAGNE INFORMATIVE:

CDI : prevenzione **dermatologica** 2013
Convenzione frepress «**Ritratto della Salute**» 2014
Easyway: Lotta al **tabagismo** 2011

CAMPAGNE DONAZIONE SANGUE:

AVIS e Croce rossa 2012 – 2013 -2014



L'adesione al progetto è



DATORE di LAVORO

SALUTE & SICUREZZA

Creare una **cultura aziendale** di promozione della salute

Offrire opportunità di **confronto sistematico** con temi ed esperti della salute

INTEGRAZIONE AZIENDALE

Rendere **omogenee** le **proposte** sulla prevenzione

Creare un **linguaggio comune** sul benessere

WHP

CULTURA AZIENDALE

Sposare la politica aziendale di scelte **consapevoli e responsabili**

Integrare prevenzione e comportamenti del **DNA** aziendale

AZIONI di MIGLIORAMENTO SULLA VALUTAZIONE dei RISCHI

Creare uno spazio capace di **comprendere tutte le realtà aziendali**

Creare un processo virtuoso tra **adempimenti 81**, **prevenzione** e azioni di **miglioramento**

Attività 2014 – Sicurezza stradale: qualità

Diversificazione parco con ibride



diesel



metano

Manutenzione programmata per tutto il parco con nuovi standard qualitativi

Parco : 250 autoveicoli
Percorrenza media annua : ca. 38.000 km



Installazione kit vivavoce



Sostituzione pneumatici est/inv su tutti i veicoli



Dotazioni specifiche per i funzionari



Attività 2014 – attività fisica: semplicità



- ascensore
+ scale



Corriamo
insieme

Giochiamo
insieme



Contiamo
i passi



Quello che ci riesce meglio



sky SPORT HD

Programma 2015 – attività fisica: la sfida

METTITI IN MOTO

Disponibilità
:100
partecipanti



Percorso di avvicinamento all'attività fisica

Incontri motivazionali
Sedute di training outdoor
Tabelle di allenamento personalizzate

Obiettivo (minimo) : correre una 5 chilometri
Durata: 4 mesi



WHP on air

Intranet aziendale



Filmati interni

Inseri su Sky In forma



Programma 2015 – alimentazione: la consapevolezza

50
partecipanti



STRINGI LA VITA

Educazione alla alimentazione con il Medico competente

Percorsi personalizzati con **consigli alimentari, controlli diagnostici, comportamenti salutari**

Obiettivo: ridurre giro vita e massa corporea
Durata: 10 mesi

Team di lavoro su sedi
Milano, Roma e Cagliari

Aggiornamenti dei risultati di squadra sulla Intranet aziendale

WHP on air



sky

Programma 2015 – alimentazione: la consapevolezza



**MANGIARE
INFORMATI**

Allestimenti in aree ristorazione e locali break

Coinvolte tutte le sedi
Collaborazione con gestori mense

Obiettivi:
Educare a scelte alimentari consapevoli
Nuove offerte dei menù Disponibilità di prodotti bio
nei locali break

10 consigli utili!

- 1 Aumenta il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi.
- 2 Scopri i legumi come fonte di proteine vegetali.
- 3 Utilizza oli vegetali, in particolare l'extra vergine di oliva.
- 4 Privilegia il pesce azzurro e le carni magre.
- 5 Scegli formaggi freschi con pochi grassi come ricotta di mucca, ma non a fine pasto.
- 6 Limita il consumo di insaccati e preferisci quelli magri come bresaola, crudo e speck.
- 7 Privilegia prodotti integrali ricchi di fibre.
- 8 Riduci i dolci.
- 9 Controlla l'uso di bevande alcoliche.
- 10 Limita l'uso del sale sostituendolo con erbe aromatiche.

Mangiare bene è stare bene!

Sky aderisce al
Workplace Health
Promotion

Programma 2015 – LAVORI IN CORSO

ATTIVATO

Programma seminari
con esperti nutrizionisti

ATTIVATO

Attivazione convenzioni
per dipendenti sui
trasporti

ATTIVATO

Programmazione dei
«Declatter day»

ATTIVATO

Informativa su come
evitare lo
spreco alimentare

Campagna
sensibilizzazione sul
consumo di alcolici

Disponibilità spazio H&S
sulla Intranet per attività di
aggregazione

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

**CI VEDIAMO
ONDA !!**



IN