



**Confindustria Udine**

**X**

**Promozione della salute nei luoghi di lavoro (WHP)**



CONFINDUSTRIA UDINE





CONFINDUSTRIA UDINE



**# 30 dicembre 2022: sottoscrizione del Protocollo d'intesa e adesione al Progetto WHP.**

**«Sviluppo sia all'interno della propria struttura operativa, sia - come capofila - diffondendo e promuovendo tale iniziativa a beneficio delle aziende del territorio»**



Promozione di  
un'Alimentazione  
Corretta



Contrasto  
al Fumo  
di Tabacco



Promozione  
dell'Attività  
Fisica



Sicurezza  
Stradale e  
Mobilità  
Sostenibile



Alcol e  
Sostanze



Benessere  
Personale e  
Sociale e  
Conciliazione  
Famiglia-Lavoro



## LE FIGURE COINVOLTE:

- Direttore Generale
- RSPP
- Medico competente
- Responsabile  
Risorse Umane
- **TUTTI I COLLEGHI**



Azioni e/o attività svolte pre-adesione Progetto WHP:

- Predisposizione di un **locale ristoro attrezzato** (es. microonde, condimenti)
- Predisposizione di **distributori automatici** che erogano acqua
- Partecipazione squadra Confindustria Udine per Staffetta Telethon (in presenza e da remoto)
- Iniziative per la conciliazione vita-lavoro, attraverso accordi individuali per svolgere attività di «**TELELAVORO**»



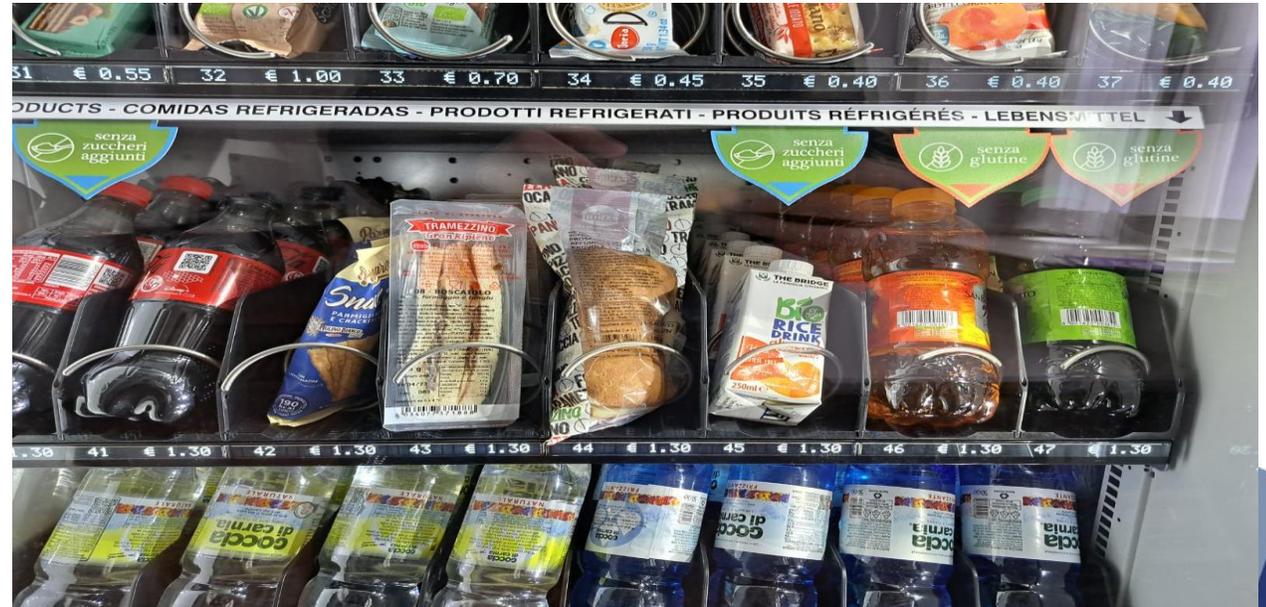
ATTIVITÀ  
IMPLEMENTATE

ANNO 2023



# INTERVENTI PER LA PROMOZIONE DI COMPORTAMENTI ALIMENTARI SALUTARI

- 1. Distributori Automatici:** definito con soggetto gestore un Capitolato con offerta di **almeno il 30% di alimenti salutari** (contenuto calorico non superiore a 150 kcal e contenuto in grassi non superiore a 5 g. Esempio: prodotti da forno con olio EVO, prodotti senza zuccheri aggiunti e basso contenuto di sale), opportunamente indicati con apposite «**etichette**»;





# INTERVENTI PER LA PROMOZIONE DI COMPORTAMENTI ALIMENTARI SALUTARI

2. Distributore bevande calde: scelta delle bevande impostata di **default «senza zucchero»;**





# INTERVENTI PER LA PROMOZIONE DI COMPORTAMENTI ALIMENTARI SALUTARI

3. Attivazione di una convenzione per garantire la **fornitura di Frutta fresca di stagione** e renderla disponibile gratuitamente e con cadenza settimanale, a tutti i Collaboratori interni.



# INTERVENTI PER LA PROMOZIONE DI COMPORTAMENTI ALIMENTARI SALUTARI

4. Incontri formativi con **biologa nutrizionista** per tutti i Collaboratori interni:

- Corretta alimentazione quotidiana,
- Pasti da portare in ufficio,
- Organizzazione della spesa settimanale,
- Lettura delle etichette,
- Cibi che peggiorano/migliorano la performance lavorativa o che rendono più difficoltosa la digestione.

Prossima attivazione di una convenzione per usufruire di consulti a prezzi agevolati



# INTERVENTI PER LA PROMOZIONE DI COMPORTAMENTI ALIMENTARI SALUTARI

5. Divulgazione dell'Opuscolo « Mi proteggerò mangiando », realizzata da INAIL, ovvero

## “LA GUIDA PER UNA CONSAPEVOLE ALIMENTAZIONE”

con lo scopo di offrire sia un contributo alla riflessione su alcuni degli aspetti psicologici che incidono sull'assunzione del cibo, sia per essere uno strumento utile di prevenzione e promozione della salute.



MI PROTEGGO MANGIANDO



ATTIVITÀ  
IMPLEMENTATE

ANNO 2023



# INTERVENTI PER LA PROMOZIONE PER UNO STILE DI VITA ATTIVO

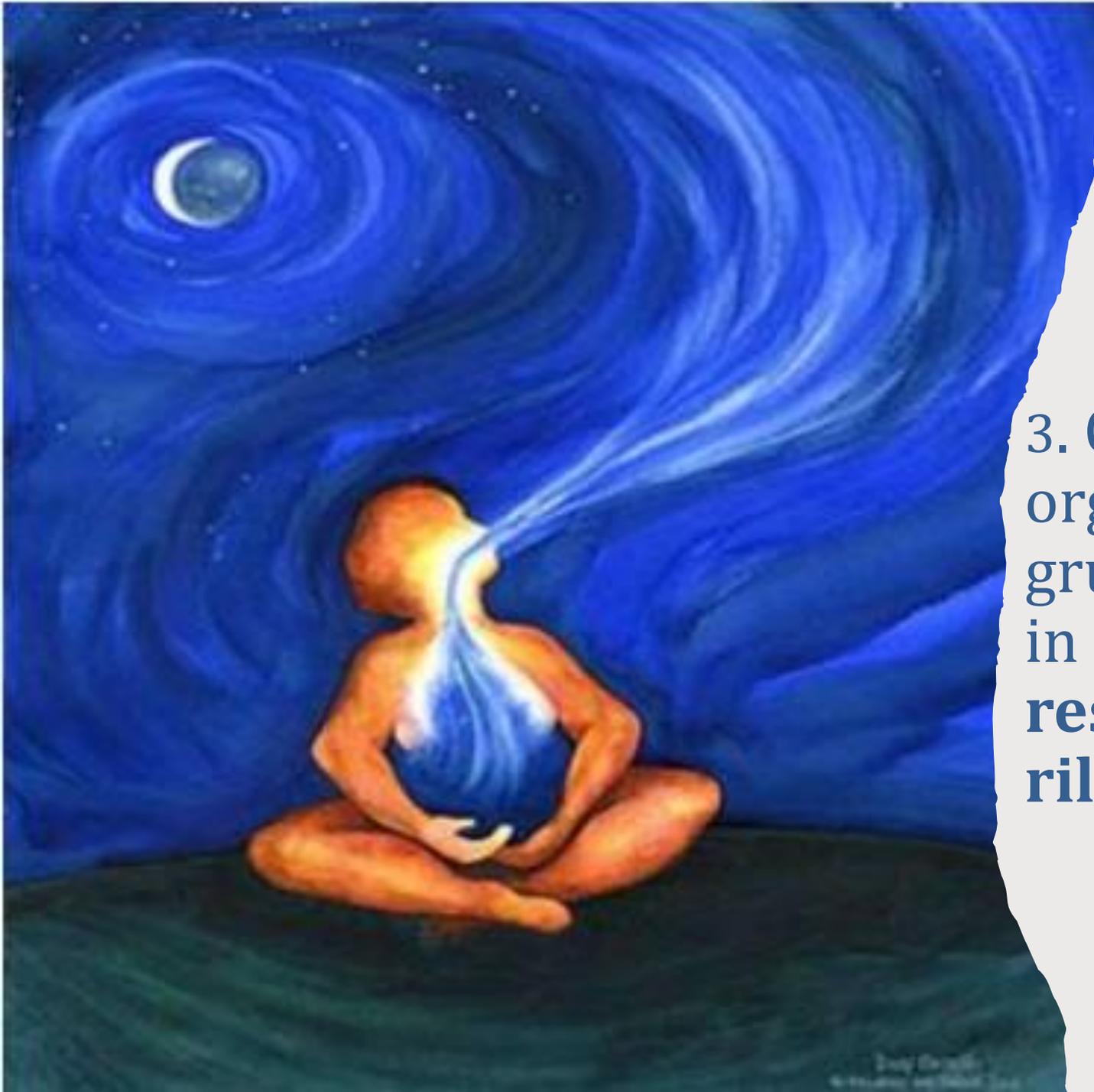
1. Affissione di **fogli informativi e illustrativi** presso ogni vano ascensore al fine di disincentivare l'utilizzo degli stessi e diffusione di un'informativa indicante i **benefici derivanti dall'utilizzo quotidiano delle scale**.



# INTERVENTI PER LA PROMOZIONE PER UNO STILE DI VITA ATTIVO

**2. Attivazione di convenzioni** presso centri sportivi (palestre, piscine e centri di padel) e per l'acquisto di abbigliamento sportivo a tariffe agevolate, a disposizione per i Collaboratori interni





## INTERVENTI PER LA PROMOZIONE PER UNO STILE DI VITA ATTIVO

3. Creato il «**Gruppo di Respiro**»: organizzazione di lezioni di gruppo durante la pausa pranzo, in cui vengono svolti **esercizi di respirazione guidata e rilassamento.**

# ATTIVITÀ IN FASE DI IMPLEMENTAZIONE ANNO 2024



Promozione di  
un'Alimentazione  
Corretta



Contrasto  
al Fumo  
di Tabacco



Promozione  
dell'Attività  
Fisica



Sicurezza  
Stradale e  
Mobilità  
Sostenibile



Alcol e  
Sostanze



Benessere  
Personale e  
Sociale e  
Conciliazione  
Famiglia-Lavoro





**GRAZIE PER L'ATTENZIONE!**

