

Offerta attivazione benessere aziendale

SUISM Torino
Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie

Dipendenti dell'Amministrazione
Comune di Avigliana

□ Vista la convenzione di tirocino curriculare prot. N. 00154/12 del 12 dicembre 2012 tra la Suism di Torino e l'Azienda Sanitaria Locale TO 3 si propone un progetto di intervento presso l'Ospedale di Avigliana atto a potenziare lo stato di salute del dipendente, aperto ai dipendenti dell'Amministrazione Comunale e di eventuali degenti e/o assistiti dai specifici ambulatori

- In una società tecnologicamente evoluta è indispensabile tutelare l’ “**io biologico**” dal rischio di disfunzioni indotto dall’ ipocinesia, dallo stress, dalla inadeguata gestione delle emozioni
- Il movimento, in una chiave di lettura adattata, rappresenta l’intervento più vantaggioso a compenso degli inadeguati stili di vita
- L’educazione permanente alla salute e alla sua sostenibilità rappresenta un possibile approccio innovativo a contenere disagio, malattia e rapporti interpersonali poco collaborativi
- garantendo il contenimento della spesa pubblica sanitaria con la trasformazione dei sedentari in motori

□ Il progetto propone al mondo aziendale una serie di interventi teorico-pratici per facilitare la “**coscientizzazione**” del concetto di salute e di benessere attraverso:

- educazione alla vita attiva ed al movimento come potenziatore biologico
- alimentazione funzionale
- ottimizzazione degli stili di vita
- gestione dello stress

- L'intervento prevede n.2 ore alla settimana di attività motoria (thai-chi, ginnastica respiratoria, nordic walking, stretching, etc...): "stretch one's legs" sino ad un max di 20 partecipanti a gruppo
- periodicamente l'intervento sarà integrato con 1 ora di formazione: back-school, igiene alimentare, gestione dello stress

- Data l'ubicazione della struttura aziendale si propone un intervento “out-door” atto a sensibilizzare l'attenzione all'integrazione ambientale con tutte le sollecitazioni multisensoriali in modo da restituire la persona al suo ambiente naturale
- Sarà predisposto un percorso di mezz'ora da ripetersi due volte con modalità soggettive e stazioni di lavoro per la mobilità, la propriocezione, l'allungamento muscolare e la capacità vitale
- Con condizioni atmosferiche avverse l'attività verrà proposta in uno spazio “in-door” dedicato

- Le proposte possono essere attivate durante:
 - cambi di turno
 - in modo da offrire al dipendente in uscita o in entrata l'ottimizzazione dei tempi
 - la pausa
 - orario di servizio
 - a discrezione della piattaforma aziendale
- Il personale sarà laureato e perfezionato per il ruolo di " health's coach" nel mondo del lavoro dalla SUISM di Torino e laureati TRP (Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica)