

**Info day: guadagnare salute 2011**  
**27 settembre 2011**  
**Palazzo della regione UDINE**

**GUADAGNARE SALUTE PROMUOVENDO  
L'ATTIVITA' FISICA :  
progetti per adolescenti, operatori e comunità**

**LOREDANA MACERA**  
**ASS 2 "ISONTINA"**

Responsabile amministrativo progetto Guadagnare Salute in  
adolescenza

Componente gruppo lavoro " Stili di vita e Wellness"

A.SS .2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute

 HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

# PUNTI CHIAVE



## La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione

### **Carta toronto febbraio 2011**

- ✓ *L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale*

4 aree strategiche:

- ✓ **REALIZZARE UNA POLITICA E UN PIANO D'AZIONE A LIVELLO NAZIONALE**
- ✓ **INTRODURRE POLITICHE CHE SOSTENGANO L'ATTIVITA' FISICA**
- ✓ **RIORIENTARE I SERVIZI E I FINANZIAMENTI PER DARE PRIORITA' ALL'ATTIVITA' FISICA**
- ✓ **SVILUPPARE PARTNERSHIP PER L'AZIONE**



# QUANDO l'attività fisica tende a diminuire?

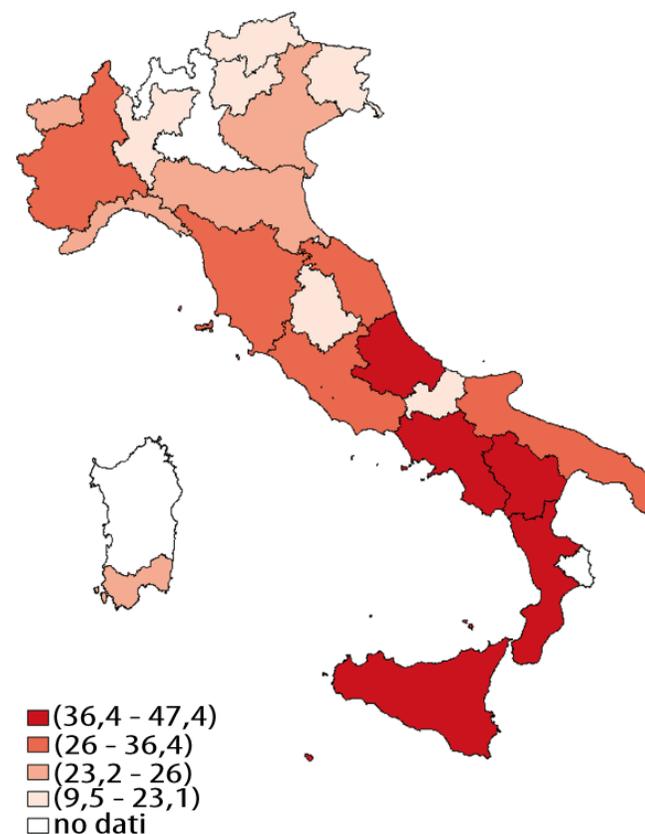
## Dati HBSC- Health Behaviour in School aged children – Comportamenti di salute dei ragazzi in età scolare – (2009 – 2010)

- I ragazzi di 15 anni svolgono meno attività fisica rispetto agli 11/13enni
- Le femmine svolgono meno attività fisica dei maschi

## Passi 2010

- La sedentarietà aumenta all'aumentare dell'età ed è più frequente nelle donne, nelle persone che hanno il minor grado di istruzione e molte difficoltà economiche.
- Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto interregionale, con un gradiente Sud-Nord. Il valore più basso si registra nella P.A. di Bolzano (9%), quello più alto in Basilicata (47%).

Sedentari  
Pool Asl – Passi 2010 (%)



A.SS .2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

# LINEE PROGETTUALI sulla promozione dell'attività fisica in ASS 2

- *Le linee di lavoro della rete HPH agiscono su operatori, pazienti e cittadinanza*  
*Oltre alle azioni sugli stili di vita coordinate dalle dietiste dell'ASS 2 che integrano gli aspetti alimentari con quelli dell'attività fisica*

NELLO SPECIFICO ATTUALMENTE CI SONO DUE PROGETTI AZIENDALI

- **Progetto Guadagnare Salute in adolescenza – area attività fisica e alimentazione-**
- **Stili di vita e wellness**

*Una menzione al progetto appena concluso*  
*“Non aver paura di provare” svolto in alleanza*  
*tra ASS 2 e numerosi partners,*  
*finanziato dalla Provincia,*  
*finalizzato alla diffusione delle discipline sportive*  
*con particolare attenzione all'integrazione*  
*dei giovani portatori di disabilità.*



A.SS .2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute

● HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

> **IN ADOLESCENZA**  
GUADAGNARE SALUTE

alimentazione  
attività  
fisica

# Il Progetto GUADAGNARE SALUTE IN ADOLESCENZA

## Alimentazione e Attività Fisica

A.SS .2 "Isontina"

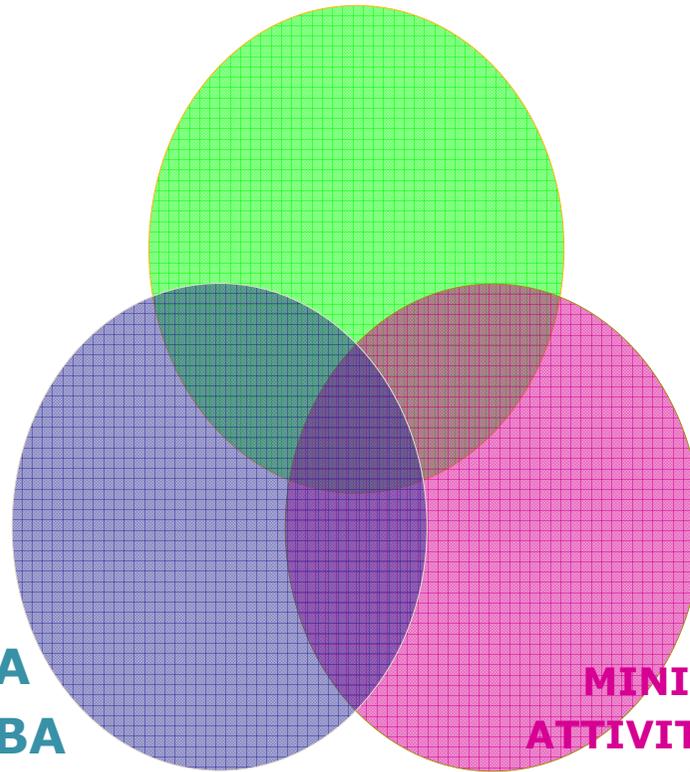
HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

# FVG DIREZIONE CENTRALE SALUTE INCARICO ASS 2 in sinergia con ASS 3



**ATTIVITA' FISICA  
RAGAZZI IN GAMBA  
ULSS VERONA**

**MINISTERO SALUTE PIEMONTE  
ATTIVITA' FISICA E ALIMENTAZIONE  
Coordinatore PIO RUSSO KRAUS**

**> IN ADOLESCENZA**  
GUADAGNARE SALUTE



A.SS .2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute

● HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

# GRUPPO DI LAVORO

> **IN ADOLESCENZA**  
GUADAGNARE SALUTE



## LE RISORSE INTERNE

- Dirigente medico in Ortopedia con laurea in scienze motorie
- Dirigente medico fisiatra con laurea in scienze motorie
- Pediatra referente ambulatorio obesità infantile
- Psichiatra
- Psicologa esperta in genitorialità
- Dirigente SOC SIAN
- Responsabile aziendale SPPA, allenatore rugby

## LE ALLEANZE

- Referente ristorazione collettiva regionale
- CONI
- Ufficio scolastico provinciale sezione attività fisica
- Provincia e Comuni

A.SS .2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

# ASS 2 e ASS 3 in sinergia per la promozione dell'attività fisica

- PROTOCOLLO D'INTESA con il CONI - sezione Provincia Gorizia –
- CONVENZIONE Università Studi di Udine Facoltà di SCIENZE MOTORIE
- PROTOCOLLO DI INTESA con la PROVINCIA

A.SS .2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute

 HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

# FASI DEL PROGETTO

> **IN ADOLESCENZA**  
GUADAGNARE SALUTE



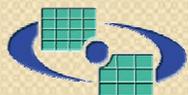
**Formazione degli insegnanti –  
6 ottobre 2011 -**

**Svolgimento dei percorsi  
educativi col supporto dei  
sussidi didattici e della  
consulenza degli  
organizzatori**

**20 ottobre : Spettacolo  
interattivo con gruppi scuole**

**Mappatura e Verifica aree  
verdi : livelli di attrazione e di  
carenze riscontrabili**

- **Coinvolgimento dei genitori a cura della psicologa**
- **Manifestazione conclusiva con esposizione dei lavori delle classi e consegna attestati – maggio 2012 –**
- **VERIFICHE DI SOSTENIBILITA' NEGLI ANNI SUCCESSIVI**



A.S.S. 2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITAL  
Ospedali e Servizi Sanitari per la



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

# Com'è organizzato il workshop docenti

> **IN ADOLESCENZA**  
GUADAGNARE SALUTE

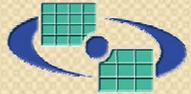


- **PAROLA CHIAVE: MULTIDISCIPLINARIETA'**
- **INCONTRO TRA DOCENTI E DIRIGENTI SCOLASTICI, ESPERTI AZIENDALI, REFERENTI CONI, REFERENTI UFFICIO SCOLASTICO PROVINCIALE ATTIVITA' FISICA**

**Corso interattivo, teso all'operatività**

**illustrazione progetti ministeriali "Quadrifoglio" e "Ragazzi in Gamba", visione e analisi materiali di supporto per la traduzione didattica**

- **consegna ai partecipanti di una pendrive con i materiali utilizzati (La scatola degli attrezzi).**



A.S.S. '2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute

HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

# RETI E ALLEANZE PER

> **IN ADOLESCENZA**  
GUADAGNARE SALUTE

alimentazione  
attività  
fisica

- Ricognizione attività territorio
- Sinergie con progetti già attivi
- Monitoraggio bisogni e impatto efficacia azioni
- Sostenibilità negli anni



A.SS .2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

# INIZIATIVE PROVINCIA GORIZIA

23 Febbraio 2011

- *23 Comuni dell'Isontino sottoscrivono il Patto di corresponsabilità fra ragazzi, adulti e istituzioni*

Si tratta di un progetto che vuole proporsi come un mezzo per raggiungere il numero più ampio possibile di soggetti responsabili della formazione delle nuove generazioni, **offrendo nuove cognizioni psicologiche ed educative capaci di rendere lo sport quella “palestra di vita” dove le persone imparano valori fondamentali** come la condivisione, il senso di responsabilità, la gioia, la disciplina, l'amicizia e altri aspetti che esulano dalla competizione fine a sé stessa e che conducono l'individuo alla scoperta delle sue potenzialità.



A.S.S. 2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

## IL POSTO DI LAVORO PUO' ATTIVARSI COME SETTING DI SALUTE?

**La gente passa circa 2/3 della vita sul posto di lavoro.**

**Per stare bene c'è la necessità di integrare l'attività fisica nel lavoro giornaliero.**

Piccoli accorgimenti possono migliorare la vita:

- ❖ fare le scale ogni giorno, non usare l'ascensore
- ❖ Camminare almeno 30-45 min a passo deciso
- ❖ Usare la bicicletta
- ❖ Postazione di lavoro: es. posizionare il telefono a distanza in modo da muoversi per raggiungerlo e rispondere  
(Walk and work- British Journal of sport)

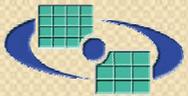


# 4 STANDARD promuovere un posto di lavoro sano

Come sostenere la valutazione sul benessere psico-emotivo nelle "Aree Sanitarie"?  
Un contributo della rete HPH del Friuli Venezia Giulia

I Standard Politici dell'Organizzazione

Standard	Descrizione	Indicatore	Valore
1.1	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	SI
1.2	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	SI
1.3	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	SI
1.4	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	SI
1.5	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	SI
1.6	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	SI
1.7	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	SI
1.8	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	SI
1.9	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	SI
1.10	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	La valutazione del benessere del dipendente è un obiettivo strategico dell'organizzazione.	SI



A.S.S. 2 "Isontina"



4.6	AMBIENTE: GLI STRUMENTI DI RIEQUILIBRIO The balance- space
4.6.1	Presenza di <b>ambienti</b> per il riequilibrio psico-fisico e il rilassamento, presenza di un luogo di ristoro nella struttura, presenza di biblioteca, presenza di punto di incontro, punto benessere, punto musicale/zona decompressione per mini-break, <b>presenza ambienti dedicati alla pratica di attività fisica</b>
4.6.2	Presenza di mezzi di trasporto alternativi per i lavoratori o facilitazioni per l'utilizzo di mezzi alternativi propri.(es. spazi protetti per deposito biciclette)

Windows Internet Explorer  
 http://www.retephfvfg.it/portale/dettaglioProgettoAzienda.asp?scheda=10&lang=1  
 fenardo

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?  
 pdfforge explore with YAHOO! SEARCH Search PDFCreator eBay Amazon Options

Logo: SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA  
**AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N. 2 «ISONTINA»**  
 CENTRO COORDINAMENTO REGIONALE HPH

**NEWS**

03 Dicembre 2010  
**19^ CONFERENZA INTERNAZIONALE TURKU 2011 1-3 GIUGNO**  
 invio ABSTRACT entro 31/01/2011...

27 Ottobre 2010  
**2^ Conferenza "Incidenti domestici FVG" 25/10/2010 Trieste- Museo Revoltella**  
 L'evento è il proseguo della 1^ Conferenza "Una casa Sicura per ..."

[tutte le news »](#)

**EVENTI**

non ci sono eventi pubblicati

[tutti gli eventi »](#)

**DETTAGLIO PROGETTO**

Martedì, 01 Febbraio 2011

home page  
 centro coordinamento  
 aziende aderenti  
 progetti  
 news  
 eventi  
 la rete HPH  
 conferenze  
 formazione "HPH"  
 come aderire alla rete "HPH" del Friuli Venezia Giulia

**Azienda per i Servizi Sanitari n° 2 Isontina**  
**Stili di vita e Wellness: attività fisica per il personale**  
**Aree di intervento:** Strategie per la soddisfazione dei pazienti, dei familiari e del personale  
**Standard:**  
 Standard 1 - Politica dell'organizzazione  
 Standard 4 - Promozione di un posto di lavoro sano  
 Standard 5 - Continuità e cooperazione

**descrizione generale**  
 Pratica di attività fisica non agonistica in contesto lavorativo per favorire il benessere degli operatori aziendali, il rilascio delle tensioni mentali, muscolari e posturali derivanti dall'attività lavorativa attraverso la musica e le tecniche di guarigione tradotte in movimenti di danza.

**analisi dei bisogni**  
 Il Servizio di Promozione /Educazione alla Salute del Dipartimento di Prevenzione ha inteso affiancare al classico stile di vita dell'attività motoria un progetto di benessere rivolto all'equilibrio psicologico ed emozionale oltre che fisico. La rilevazione dell'aumentare dello stress dovuto agli aumentati ritmi di lavoro, alla riduzione del tempo e della qualità delle relazioni interprofessionali e l'abitudine a posture coatte legate alle mansioni lavorative, hanno indotto il bisogno di una pratica che coniugasse aspetti di scarico di tensioni fisiche ed emozionali.

**obiettivo generale**  
 Promuovere stili di vita salutari per i dipendenti aziendali

**scopo**  
 Pratica di attività motoria non agonistica basata su tecniche miste che utilizzino la musica come supporto per modulare armonicamente i movimenti e favorire il rilascio delle tensioni posturali, derivanti dall'attività lavorativa. L'obiettivo è quello di abituare il corpo a svolgere attività fisica divertendosi, al di fuori della competizione, ma in una sana ottica di consapevolezza del movimento come stile di vita.

**azioni**

- Studio di fattibilità (pre - iscrizioni)
- Divulgazione dell'evento; informazione relativamente agli aspetti organizzativi e logistici
- Raccolta adesioni
- Programmazione dell'attività sulla base del numero di partecipanti; definizione dei gruppi a seconda delle fasce orarie prescelte. Elaborazione di un "programma misto" (più proposte tecniche) con caratteristiche di sperimentazione.
- Avvio sperimentazione: attività fisica per un totale di 4 ore settimanali

**target**

Internet 100%

A.S.S .2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & I  
 Ospedali e Servizi Sanitari per la Prom

HPH Una Rete dell'

Regione Autonoma Friuli Ver

## La tecnica N.I.A. (acronimo: Azione Neuromuscolare Integrata)

- Disciplina nata negli USA California (anni '80) dove oggi è molto diffusa
- Si fonda sul principio del **piacere**
- Parte dal fitness fino alla cura del **corpo** e della **mente**, delle emozioni e **spirito**
- La **gioia** del movimento è il principio guida
- Fondata su un **approccio sistemico** multidimensionale rivolto alla **centralità del corpo**
- Nia **combina** forme di movimento orientali e occidentali, danza, arti marziali, yoga e terapie corporee
- Allena la **flessibilità, la mobilità, l'agilità, la forza e l'equilibrio** utilizzando 52 movimenti di base combinati in forme diverse. Si tratta di movimenti organici e naturali per il corpo seguendo "The body's way"

A.SS .2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia



## N.I.A. la Salute attraverso il movimento un approccio olistico

- **Indicata a tutte le età, sesso e condizione fisica**
- **Non serve una specifica preparazione preliminare**
- **Si pratica a piedi nudi su tracce musicali. La musica è un ingrediente base delle lezioni**
- **Nia tranquillizza la mente e aiuta ad eliminare lo stress misurando equilibrio rapidità e precisione**
- **Movimento e musica creano la magia- LE 3 M del NIA**



A.SS .2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

## N.I.A. in ASS 2 “Isontina”

- **Avvio** progetto dicembre 2007
- **Continuità** : 2008-2012
- **Sede** : **Palestra aziendale ASS 2- parco Basaglia**
- **Estensione dell’iniziativa al territorio dal 2009- UTENZA ESTERNA**
- **Tempi di realizzazione** : attualmente **settembre-luglio**
- **Verifiche a marzo-luglio** con sondaggi di gradimento
- **Ampliamento dal 2011**, della convenzione ai mesi escluso agosto.



A.SS .2 “Isontina”



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

## DATI MEDI DI PRESENZA: n° partecipanti

2007-2008	2008-2009	2009-2010	2010-2011
43	40	60	150 33 DIP. 144 EST. 14 PROV.
(interni)	(interni)	(esteso agli esterni)	(esteso agli esterni) <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Richiesta di giornate aggiuntive</i></li> <li>• <i>Richieste sedute serali</i></li> <li>• <i>Alleanza con altri enti locali INPS-PROV (EVEN. SLOVENIA)</i></li> </ul>

2011-2012

Iniziata l'attività il 13 settembre, 4 sessioni settimanali ( 2 sessioni pomeridiane e 4 serali),



A.SS. 2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute

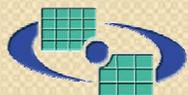


HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

## OUTCOME INDICATIVI

- *Aumento progressivo del numero degli iscritti*
- *Richiesta di informazione sul progetto aziendale e la tecnica Nia*
- **Rappresentazioni** di fine attività con la partecipazione degli iscritti :“saggio finale” con esterni...per mettere in gioco le emozioni in movimento...
- *Attività in esterna: weekend in centri termali*



A.S.S. 2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

# PUNTI DI FORZA

- **Palestra in Azienda**  
(Benefit di lusso : USA le palestre aziendali sono nate 30 anni fa. Da noi primi anni 2000)
- **Inaugurata 18.12.07**  
progetto interreg “senza muri”-2000-2006 ITALIA-SLOVENIA  
programma di iniziativa comunitaria
- **Convenzione con consorzio di coop. sociali “il Mosaico” - POLISPORTIVA**
- **Condizioni favorevoli per i dipendenti:**
  - costi inferiori e posti riservati
  - Attività psico-fisica emozionale
  - Già alla prima prova, la pratica risulta accessibile e soddisfacente senza bisogno di particolari abilità

A.SS .2 “Isontina”



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

# Considerazioni

raccolte dai partecipanti/ report

- Difficoltà nella gestione di figli piccoli

*Il punto relativo alla gestione dei figli minori potrebbe essere risolto attraverso l'avvio di una ludoteca-spazio animazione attraverso un animatore, in parallelo all'attività, presso gli spazi annessi alla palestra, attraverso specifica convenzione con le cooperative locali.( educatore/animatore/ecc. per 4 ore settimanali).*

- Difficoltà nella gestione di turni per il personale sanitario e orari di eventuali rientri pomeridiani per il personale amministrativo
- In fase di implementazione il monitoraggio del progetto con particolare attenzione alle diverso approccio tra operatori aziendali e cittadinanza esterna partecipante



A.SS .2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

# I° premio - sessione poster ( Reggio nell'Emilia )- 2009

HEALTH PROMOTING HOSPITALS  
Ospedali per la Promozione della Salute

HPH Una Rete dell'OMS  
Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

Coordinatore Centro:  
HPH Friuli Venezia Giulia Regione  
Lombarda Mercati Azienda per i Servizi Sanitari 2  
Chiera, 24/09/2009, 10:00:00

Azienda per i Servizi Sanitari n. 2  
"Isontina"  
Rete HPH Friuli Venezia Giulia

Reggio Emilia  
24, 25, 26 settembre 2009

XIII Conferenza Nazionale della Rete HPH  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute  
"EMPOWERMENT DELLA PERSONA: COME STRATEGIA DI  
PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI CURA, NELL'IN-  
TEGRAZIONE SOCIO-SANITARIA E NELLA COMUNITÀ"

Nia

## "Stili di vita e Wellness"

### UNA NUOVA ATTIVITÀ FISICA...

Questo progetto avviato nel 2007, è collegato agli standard del Manuale di Autovalutazione HPH ed è finalizzato al benessere del dipendente, attraverso una pratica di fitness chiamata N.I.A. (neuromuscular integrated action). Con la conduzione di un teacher NIA, è stato impostato un programma di danza-movimento praticabile in ambito aziendale. Questa tecnica ha la particolarità di non essere solo attività fisica ma è una disciplina che coniuga il benessere del corpo e della mente, integrando varie discipline (arti marziali, danza, tecniche di guarigione orientali su tracce musicali). Si fonda sul principio del piacere e dell'armonia con il corpo, stimolato dalla musica e dalla danza. NIA tranquillizza la mente e aiuta ad eliminare lo stress da lavoro, allevia problemi emozionali quali depressione ed ansia.

**GRUPPO TARGET:**  
Operatori ASS2 Isontina

**VALUTAZIONE**  
L'attività ha avuto "un successo rilevante".  
I questionari di gradimento hanno messo in evidenza:

- un miglioramento dello stato fisico ed emozionale dei partecipanti
- armonia tra operatori aziendali e un ritrovato equilibrio di gruppo.

**RISULTATI**

- E' stato realizzato un video dell'iniziativa e due rappresentazioni conclusive del percorso aperte al pubblico.
- Richiesta di continuità del progetto.
- Il progetto è stato rinnovato annualmente dal 2007.

**OBIETTIVI**

- Praticare attività fisica in contesto lavorativo per favorire il benessere degli operatori.
- Abituare il corpo a svolgere attività fisica basata sul principio del piacere e del benessere psico-fisico.

**AZIONI**

- Avvio e continuità dell'attività NIA 2009-2010
- Rappresentazioni dell'attività itineranti
- Apertura del progetto a dipendenti di entità/istituzioni esterne

**Benessere, danza, armonia, corpo, mente, emozioni...**

Autori:  
Chiara Tunini, Cristina Aguzzoli,  
Loredana Mercati Azienda per i Servizi Sanitari 2 Isontina  
Friuli Venezia Giulia  
chiara.tunini@ass2.sanita.fvg.it - cristina.aguzzoli@ass2.sanita.fvg.it

## Promozione Salute sul posto di lavoro

XIII Conferenza nazionale HPH  
2009

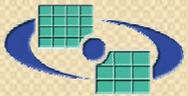
A.S.S .2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute

HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia



A.S.S. "2 Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia



# **CORSO PILATES PALESTRA BASAGLIA**

# CORSO NIA palestra Basaglia



A.S.S .2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

# WORK SHOP 11-12 dicembre 2010- DOBRNA (Slovenia)



A.SS .2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute

● HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia



**NIA  
WORK SHOP**



**OD 11.12.2010 DO 12.12.2010**

**26-27 febbraio 2011  
- ARTA TERME -**

# WORK SHOP 11-12 dicembre 2010- DOBRNA (Slovenia)



A.S.S. "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



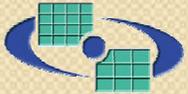
HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

# FOTO di GRUPPO in... GRAN BENESSERE



... **ALLA PROSSIMA**



A.SS .2 "Isontina"



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES  
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia