



CogemeNuoveEnergie

Acque Bresciane
Servizio Idrico Integrato



RETE WHP LOMBARDIA

Workplace Health Promotion Lombardia



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

PAROLE CHIAVE
varietà, proporzioni,
moderazione

CONDIMENTI

1-3 porzioni al giorno
privilegiare olio extra vergine di oliva

DOLCI

in modica quantità

LATTE e YOGURT

2 porzioni al giorno

FORMAGGIO

2 porzioni la settimana

PESCE

3-4 porzioni la settimana

LEGUMI

2-3 porzioni la settimana

UOVA

2 porzioni la settimana

CARNE

3-4 porzioni la settimana

CEREALI

frumento, orzo, farro
riso, avena, miglio

CARBOIDRATI

2-4 porzioni al giorno

VERDURA

3 porzioni
al giorno

FRUTTA

2 porzioni
al giorno



ACQUA

almeno 8 bicchieri al giorno

ACQUE BRESCIANE E LE SOCIETÀ DEL GRUPPO COGEME ADERISCONO AL PROGRAMMA WHP

Cari colleghi,

Acque Bresciane e le Società del Gruppo Cogeme nel 2017 hanno aderito ad un progetto della Regione Lombardia che si pone come obiettivo la promozione della salute nei contesti occupazionali (**WHP-Workplace Health Promotion**), e questo d'intesa con Associazione industriali di Brescia e ATS locale. Il programma presuppone che un'azienda si impegni ad offrire ai propri lavoratori opportunità per promuovere l'adozione di stili di vita salutari. Le aziende della Rete WHP aderiscono ad uno specifico programma per la **realizzazione di buone pratiche nel campo della promozione della salute, in particolare in 6 aree tematiche: alimentazione, contrasto al fumo, attività fisica, mobilità sicura e sostenibile, contrasto all'alcol e alle altre dipendenze, benessere e conciliazione vita-lavoro.**

Le aziende aderenti si impegnano a realizzare annualmente 2 buone pratiche in 2 aree tematiche diverse. Un gruppo di lavoro interno, con la presenza anche del RSPP, RLS e del medico competente ha coordinato le attività e ha definito gli interventi prioritari, sulla base degli esiti dei questionari compilati dai dipendenti.

PER L'ANNO 2017 E L'ANNO 2018

Le aree tematiche d'intervento hanno riguardato l'**alimentazione**, l'**attività fisica**, il **contrasto alle dipendenze** e il **benessere e conciliazione vita-lavoro**.

Progetto Benessere - Cuore

Oltre a questo abbiamo deciso di offrire a tutti i dipendenti con più di 40 anni interessati l'accesso gratuito ad un check up sul rischio cardiovascolare da effettuare con il medico competente, che prevede esami del sangue mirati, elettrocardiogramma e valutazione medica del rischio.

PER L'ANNO 2019

Proseguiamo con le buone pratiche attuate nel 2017 e nel 2018 in tema di **promozione di una sana alimentazione** e di **attività fisica**, di **contrasto alle dipendenze e benessere e conciliazione vita-lavoro**. Con riferimento al **Progetto Benessere - Cuore** è poi previsto un secondo check up gratuito per i colleghi di sede Rovato. **Le nuove aree tematiche d'intervento riguarderanno invece il contrasto al fumo e la mobilità sicura e sostenibile.**

In tema di contrasto al fumo le 2 buone pratiche che ci impegniamo a realizzare:

- somministrazione di questionari e consegna di materiale informativo, a cura del medico competente;
- campagna di comunicazione e informazione con adesione aziendale alla Giornata Mondiale senza Tabacco (31/05/2019).

In tema di mobilità sicura e sostenibile le 2 buone pratiche che ci impegniamo a realizzare:

- definire criteri scritti per l'acquisto di veicoli aziendali con riferimento alle migliori dotazioni di sicurezza per la fascia del veicolo;
- un incontro con i dipendenti in merito alla guida sicura o guida difensiva.

Un cordiale saluto.

Giovanni Gardini

Responsabile Risorse Umane
Organizzazione e Sistemi

Rovato, 30 aprile 2019



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

Hai mai pensato di smettere?



Un passo decisivo per la tua salute!

TUTTE LE INIZIATIVE PROGRAMMATE NEL 2019

In tema di promozione di una sana alimentazione:

- **Campagna informativa interna** sull'alimentazione e sulle porzioni ai lavoratori;
- **Creazione di un gruppo di condivisione** di ricette sane e leggere ma gustose, da inserire periodicamente nella newsletter.

In tema di promozione dell'attività fisica:

- **Campagna informativa interna** sulla promozione e benefici dell'attività fisica, anche con affissione di poster nelle sedi aziendali nei pressi delle scale;
- **Camminata aggregante** a Montisola.

In tema di benessere e conciliazione vita-lavoro:

- Iniziativa diversa validata da ATS competente **Progetto Benessere-cuore**: è previsto un secondo check up gratuito per i colleghi di sede Rovato;
- **Sostegno allo studio per i figli dei dipendenti** (piano welfare di conversione premio di risultato per acquisto libri scolastici, borse di studio...);
- **Percorso di formazione per i Responsabili e i Coordinatori** al

fine di sviluppare una cultura aziendale anche sui temi del benessere organizzativo e della motivazione.

In tema di contrasto alle dipendenze:

- **Somministrazione di questionari** e consegna di materiale informativo, a cura del medico competente;
- **Definizione di una policy aziendale** sui rischi legati all'assunzione di alcool.

In tema di contrasto al fumo:

- **Somministrazione di questionari** e consegna di materiale informativo, a cura del medico competente;
- **Campagna di comunicazione e informazione** con adesione aziendale alla giornata mondiale senza tabacco (31/05/2019).

In tema di mobilità sicura e sostenibile:

- **Definire criteri scritti per l'acquisto di veicoli aziendali** con riferimento alle migliori dotazioni di sicurezza per la fascia del veicolo;
- **Corso di guida sicura** o guida difensiva.

Settembre-Ottobre 2019

GITA A MONTISOLA

La gita prevede il giro di Monte Isola, sarà aperta a tutti i dipendenti di Acque Bresciane e del Gruppo Cogeme e ai familiari.
Non è previsto alcun costo di partecipazione.
Seguirà programma più dettagliato.



Si ringrazia per la collaborazione



Fondazione Cogeme onlus è una fondazione operativa nata per scopi di solidarietà sociale a favore del territorio. È stata fondata da Cogeme spa, società a totale capitale pubblico, costituita da 69 Enti locali bresciani e bergamaschi. Essa promuove il tema della qualità della vita, favorendo progettualità diffuse sul territorio in sinergia con le comunità locali, il mondo dell'associazionismo, della cultura, delle realtà produttive e delle istituzioni, secondo un modello di intervento ispirati ai principi dell'economia circolare.