

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

# L'esperienza di promozione della salute nella AUSL di Bologna

*Vincenzo D'Elia*  
*U.O.C. PSAL Ovest- AUSL Bologna*

# Fumo di sigaretta

## Cancro del polmone fumo di sigaretta ed esposizione ad amianto

|              | Esposti ad asbesto                  | Affetti da asbestosi                |
|--------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Non Fumatori | <b>RR 3.6</b> con IC 95% 1,7-7,6    | <b>RR 7,4</b> con IC 95% 4,0-13,7   |
| Fumatori     | <b>RR 14.4</b> con IC 95% 10,7-19,4 | <b>RR 36,8</b> con IC 95% 30,1-46,0 |

## Cancro del polmone fumo di sigaretta ed esposizione ad silice libera cristallina

Da tempo è noto il maggior rischio di cancro del polmone nei lavoratori con silicosi che fumano rispetto ai non fumatori (**RR: 4,47 vs 2,24**)

## Altri effetti sinergici del fumo di sigaretta

- Con polveri organiche ed inorganiche nello sviluppo di BPCO;
- Con Cromo esavalente e nichel metallico nello sviluppo di neoplasie delle cavità nasali e seni paranasali;
- Con benzene, 1,3-butadiene e RI nello sviluppo di Leucemia mieloide cronica;
- Interazione sub-moltiplicativa con il radon nello sviluppo del Ca polmone;
- con il rumore nello sviluppo dell'ipoacusia professionale

# Alcol

- Incremento del **rischio infortunistico** (dal **10 al 30%** del totale sec. **l'OMS**, dal **4 al 20%** secondo **l'INAIL**) ed incidenti stradali;
- incremento del numero di **assenze dal lavoro** (3-4 volte superiore alla media)
- **maggior precarietà** (responsabile di circa 40% dei cambiamenti dei posti di lavoro)
- aumentata possibilità di **licenziamento** e **riduzione** progressiva della **capacità lavorativa** (fino al 50% dopo oltre 10 anni di abuso)

# Sovrappeso/obesità

- Patologie da sovraccarico biomeccanico;
- assenteismo (sino al 17% in più);
- presenteismo;
- maggior esposizione agli infortuni sul lavoro (sino al 26% in più se sovrappeso, sino al 76% in più se obesità);



SERVIZI ON LINE

- » Prenotazioni
- » Disdette
- » Zerocoda
- » Pagamenti
- » FSE
- » Immagini e referti
- » Anagrafe sanitaria
- » Cartelle cliniche
- » Segnalazioni
- » Formazione
- » Patrocini

INFORMAZIONI

- » Vaccini
- » Come prenotare
- » Info su esami, visite e sedi
- » Medici di famiglia
- » Cerca Professionista AUSL
- » Libera Professione
- » Turni farmacie
- » Screening

Mappa del sito

- » Per i cittadini
- » Per i professionisti
- » Bandi di gara e contratti
- » Appuntamenti
- » Chi siamo

## Datti una mossa!

Data di pubblicazione: 12/12/2011 09:50

– Ultimo aggiornamento : 13/10/2016

# Datti una mossa!

Datti una mossa! è la campagna dell'Azienda USL di Bologna che promuove i corretti stili di vita: attività fisica, alimentazione sana, niente fumo, poco alcol.

Rispettare corretti stili di vita, significa ridurre il rischio di sviluppare malattie cronico-degenerative, definite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità epidemia del terzo millennio.

Quattro i principali temi, quali sono i principali fattori di rischio per la salute: inattività fisica, scorretta alimentazione, consumo d'alcol e fumo.

In questa sezione sono disponibili:

- informazioni sicure sui quattro temi fondamentali: movimento, alimentazione, fumo e alcol
- tutti gli aggiornamenti sulle attività della Polisportiva Datti una mossa! Circolo Ravone
- il progetto di Comunicazione

Link

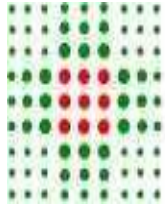
- [Muoversi è un piacere](#)
  - [Mangiare sano e con gusto...](#)
  - [Meno fumo...](#)
  - [No all'alcol!](#)
  - [La polisportiva Datti una mossa!](#)
  - [Sequici su Facebook](#)
  - [Il progetto Datti una mossa!](#)
- Dieci anni di promozione della salute



« novembre 2019 »

lu ma me gi ve sa do

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

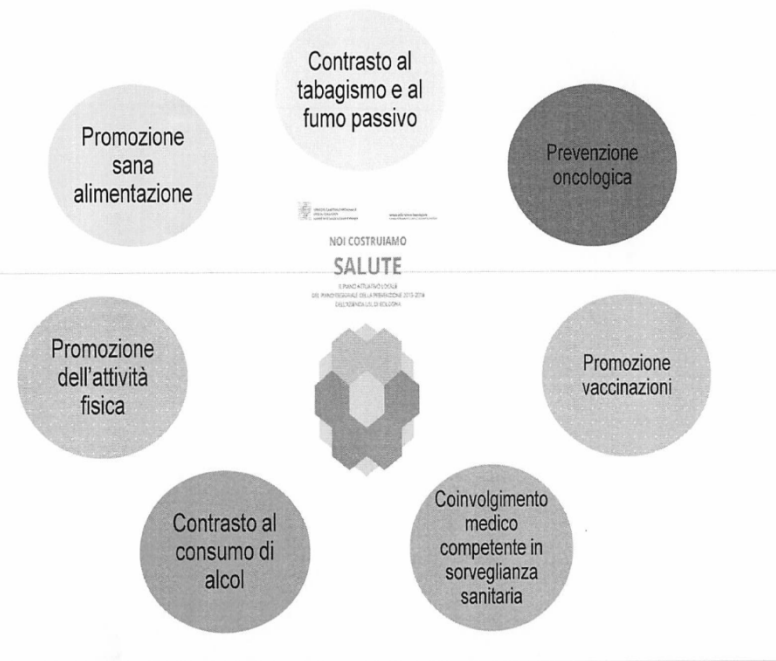


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

I temi relativi alla promozione della salute sono stati trattati durante i corsi obbligatori, previsti dal D.Lgs. 81/08, tali corsi hanno raggiunto, solo nel 2018, **circa 3000 dipendenti** della Azienda USL di Bologna

## Piano Attuativo Locale (PLA) dell'AUSL di Bologna

Il progetto 1.2 "Promozione della salute nei luoghi di lavoro"



# Benessere lavorativo Datti una mossa!<sup>®</sup> nei luoghi di lavoro

Venerdì 17 maggio 2019

dalle ore 9.00 alle 18.00

## Aula Magna Ospedale Maggiore

Saluti di

*Chiara Gibertani* - Direttore Generale Azienda Usl di Bologna

Moderatore: *Fausto Cuoghi*

**La lettura per una mente sempre in movimento**

*Paolo Pandolfi*

**A scuola di comicità. La comicità per il benessere psichico**

*Davide Dal Fiume*

**Mente, corpo e benessere in ambito lavorativo**

*Gioacchino Pagliaro*

**Benessere lavorativo: cura e prevenzione per i dipendenti**

*Daniele Tovoli*

### Accreditamento ECM

Direttore del Corso: *Gerardo Astorino*

Segreteria:

Per iscrizioni:



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico

**Alimentare la salute: consigli e ricette salutarì per lo sportivo e non**

*Emilia Guberti*

**Attività fisica, alimentazione e prevenzione oncologica**

*Antonio Maestri*

**Un artista in movimento**

*Eraldo Turra dei Gemelli Ruggeri*

**Attività fisica: il ruolo del laureato in scienze motorie**

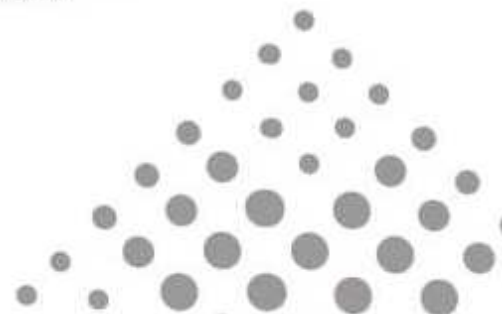
*Pasqualina Maietta Latessa*

**Benessere lavorativo: #Datti una mossa sul luogo di lavoro**

*Andrea Garulli, Simona Galli, Giacomo Nardese*

**Muoversi è un piacere**

*Gerardo Astorino*



**DIMEZZAMI!**

...e ci guadagni in salute



**#bastapoco**

Scopri come su [mappadellasalute.it](http://mappadellasalute.it)

**LASCIAMI  
PER LE SCALE**

...e ci guadagni in salute



**#bastapoco**

Scopri come su [mappadellasalute.it](http://mappadellasalute.it)

**NON ASPETTARE  
BALLA**

...e ci guadagni in salute



**#bastapoco**

Scopri come su [mappadellasalute.it](http://mappadellasalute.it)

**AGGREGATI**

...e ci guadagni in salute



**#bastapoco**

Scopri come su [mappadellasalute.it](http://mappadellasalute.it)

# CONTRASTO AL TABAGISMO ED AL FUMO PASSIVO

Campagna informativa interna

#Quinonfumo

<https://ambo.ausl.bologna.it/fumo/fumo>

o,

- predisposizione di un regolamento condiviso;
- **formazione** delle figure della prevenzione aziendale;
- formazione dei lavoratori;
- formazione degli accertatori;
- apposizione di totem e cartelloni informativi;
- creazione sul sito web aziendale di una sezione dedicata alla campagna antifumo;
- stampa e distribuzione nelle mense aziendali di 12.000 tovaglette #quinonfumo, realizzate con 9 soggetti grafici diversi;
- Premiazione dei lavoratori che hanno smesso di fumare.

Già così arrivo a sera senza fiato



Datti una mossa!®

Campagna di Promozione alla Salute dell'Azienda USL di Bologna

I polmoni mi servono per vincere



Datti una mossa!®

Campagna di Promozione alla Salute dell'Azienda USL di Bologna

# CONTRASTO AL TABAGISMO ED AL FUMO PASSIVO

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna Istituto delle Scienze Neurologiche Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Cerca nel sito Cerca

Privacy policy URP CUP Carta dei Servizi Guardia Medica Concorsi Gare LUM Servizio Civile Posta sul Web Come fare per

Distretti: Appennino bolognese Città di Bologna Pianura Est Pianura Ovest Reno, Lavino e Samoggia San Lazzaro di Savena

Tu sei qui: Portale → Campagne di comunicazione → Dati una mossa! → Meno fumo...

**Meno fumo...**  
Data di pubblicazione: 24/03/2011 17:45

**... e più guadagno**  
— Ultimo aggiornamento : 07/11/2016  
Una sigaretta contiene sostanze chimiche che si depositano nei polmoni e nelle vie respiratorie, sostanze irritanti che favoriscono infezioni, bronchite cronica ed enfisema.

La nicotina influenza il sistema cardiovascolare e nervoso ed induce dipendenza.

Se vuoi smettere di fumare, l'Azienda USL di Bologna, organizza dei corsi per aiutarti in questo percorso. Rivolgiti a:

**Poliambulatorio Tiarini**  
Via Tiarini 10 - Bologna  
051 706 269  
centroantifumo.tiarini@ausl.bologna.it

**Istituto Ortopedico Rizzoli**  
Via Pulilli 18, Bologna 051 6366823  
[redacted]@ior.it

**San Giorgio di Piano**  
Via Fariselli 4, San Giorgio di Piano  
051 6644711  
pianurasenzafumo@ausl.bologna.it

Allegati  
Campagna di comunicazione OUI NON FUMO 10.6 kB

SANITÀ on line

NIENTE FUMO

INCONTRI per la Salute

NEWS dai Distretti

ISNB IRCCS

« novembre 2019 »  
lu ma me gi ve sa do

PRENOTAZIONI TELEFONICHE 800 884 888

SERVIZI ON LINE

- » Prenotazioni
- » Disdette
- » Zerocoda
- » Pagamenti
- » FSE
- » Immagini e referti
- » Anagrafe sanitaria
- » Cartelle cliniche
- » Segnalazioni
- » Formazione
- » Patrocini

INFORMAZIONI

- » Vaccini
- » Come prenotare
- » Info su esami, visite e sedi
- » Medici di famiglia
- » Cerca Professionista AUSL
- » Libera Professione
- » Turni farmacie
- » Screening

Mappa del sito

Nel 2018 sono state tenute 12 edizioni del **corso “QUINONFUMO – corso per smettere di fumare rivolto agli operatori aziendali”**. I corsi della durata di 16 ore (2 ore alla settimana) hanno visto l’adesione di circa 200 dipendenti

# #quinonfumo

Corsi per smettere di fumare rivolti agli operatori

## Ospedale Maggiore

Auletta Tossicologia - 1° piano edificio L

Colloquio preliminare  
26 febbraio dalle 15 alle 17

Date del Corso (8 lezioni)  
marzo 5 - 12 - 19 - 26  
aprile 2 - 9 - 12 - 16  
dalle 15 alle 17

## Ospedale Bellaria

Aula Suzzi - 1° piano Direzione Sanitaria

Colloqui preliminari  
2 aprile dalle 14.30 alle 16.30  
9 aprile dalle 14.30 alle 16.30

Date del Corso (8 lezioni)  
aprile 16 - 23 - 30  
maggio 7 - 14 - 21 - 28  
giugno 4  
dalle 14.30 alle 16.30

**Le ore del corso sono riconosciute  
in orario di lavoro  
e accreditate ecm per gli operatori sanitari**

Per informazioni e iscrizioni mailto:  
[quinonfumo@ausl.bologna.it](mailto:quinonfumo@ausl.bologna.it)

# #quinonfumo

Corsi per smettere di fumare rivolti agli operatori

## Poliambulatorio Montebello

Aula Corsi Centro Antifumo - 4° piano

Colloqui preliminari  
27 febbraio dalle 14.30 alle 16.30  
28 febbraio dalle 8.30 alle 12.30

Date del Corso (8 lezioni)  
marzo 4 - 11 - 18 - 25  
aprile 1 - 8 - 15 - 29  
dalle 14.30 alle 16.30

**Le ore del corso sono riconosciute  
in orario di lavoro  
e accreditate ecm per gli operatori sanitari**

Per informazioni e iscrizioni mailto:  
[quinonfumo@ausl.bologna.it](mailto:quinonfumo@ausl.bologna.it)



# PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA – Muoversi è un piacere

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Cerca nel sito

Salvo nella sezione corrente

---

Privacy policy
URP
CUP
Carta dei Servizi
Guardia Medica
Concorsi
Gare
LUM
Servizio Civile
Posta sul Web
Come fare per

---

Distretti: [Appennino bolognese](#)
[Città di Bologna](#)
[Pianura Est](#)
[Pianura Ovest](#)
[Reno, Lavino e Samoggia](#)
[San Lazzaro di Savena](#)

---

Tu sei qui: [Portale](#) → [Campagne di comunicazione](#) → [Datti una mossa!](#) → [Muoversi è un piacere](#)



**PRENOTAZIONI TELEFONICHE**  
800 884 888

SERVIZI ON LINE

- » Prenotazioni
- » Disdette
- » Zerocoda
- » Pagamenti
- » FSE
- » Immagini e referti
- » Anagrafe sanitaria
- » Cartelle cliniche
- » Segnalazioni
- » Formazione
- » Patrocinii

INFORMAZIONI

- » Vaccini
- » Come prenotare
- » Info su esami, visite e sedi
- » Medici di famiglia
- » Cerca Professionista AUSL
- » Libera Professione
- » Turni farmacie
- » Screening

Mappa del sito

- » Per i cittadini
- » Per i professionisti
- » Bandi di gara e contratti
- » Appuntamenti
- » Chi siamo

## Muoversi è un piacere

Data di pubblicazione: 24/03/2011 17:45

**Una vita attiva è lo strumento migliore per prevenire molte patologie**

– Ultimo aggiornamento : 26/03/2019

Uomini e donne di qualsiasi età possono trarre vantaggio da un'attività fisica regolare e continuativa.

Da 5 a 17 anni l'Organizzazione Mondiale della Sanità suggerisce di praticare almeno 300 minuti di attività fisica moderata alla settimana (oppure 150 minuti di attività fisica intensa).

Da 18 a 64 anni l'Organizzazione Mondiale della Sanità suggerisce di praticare almeno 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana (oppure 75 minuti di attività fisica intensa).

Dai 65 anni in poi l'Organizzazione Mondiale della Sanità suggerisce di praticare almeno 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana (oppure 75 minuti di attività fisica intensa) ed inoltre si consiglia di praticare anche esercizi di equilibrio e rinforzo muscolare.

L'attività fisica può essere di tipo sportivo oppure connessa con le attività quotidiane, ad esempio, spostarsi a piedi o in bicicletta per andare a lavoro o a scuola, usare le scale invece dell'ascensore.

L'importante è mantenersi attivi sfruttando ogni possibile occasione: dedicarsi ai lavori di giardinaggio, fare la spesa, portare a spasso il cane, ballare.

Praticare con regolarità attività sportive almeno 150 minuti alla settimana aiuta a:

- aumentare la resistenza;
- aumentare la potenza muscolare;
- migliorare la flessibilità delle articolazioni;
- migliorare l'efficienza di cuore e vasi e la funzionalità respiratoria;
- migliorare il tono dell'umore.
- previene vari tipi di patologie tumorali tra cui il tumore del colon e tumore alla mammella.

In alternativa è consigliabile utilizzare il fine settimana per lunghe passeggiate e/o gite in bici, ballo e nuotate in piscina.

Un buon livello di attività fisica contribuisce ad abbassare i valori della pressione arteriosa, e quelli dell'ipercolesterolemia, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete, osteoporosi, contribuisce, inoltre, al benessere psicologico riducendo ansia, depressione



**SANITÀ**  
*on line*



**INCONTRI**  
*per la Salute*



**NEWS**  
*dai Distretti*

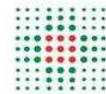


**ISNB**  
**IRCCS**

« novembre 2019 »

| lu | ma | me | gi | ve | sa | do |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

## PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Promozione della Salute nei luoghi di lavoro

# PalestrAUSL



Salute

Prevenzione

Movimento

Attività motoria

Lezioni di attività motoria, riconosciute in orario di lavoro, rivolte a tutto il personale

Iscrizioni online tramite l'intranet aziendale o contattando

[gna.it](#)

[il.bologna.it](#)

**Datti una mossa!**  
Campagna di Promozione alla Salute dell'Azienda USL di Bologna

Progetto dedicato a tutti i dipendenti che permette di aderire, gratuitamente, ad un percorso di sedute (1/sett.) in palestra coordinate da laureati in scienze motorie. Prevede anche una attività di rieducazione posturale per contrastare le problematiche dovute alle posture scorrette, attività di notevole importanza in una popolazione lavorativa spesso soggetta a sovraccarico biomeccanico.

**Dal 2017 ad oggi hanno aderito oltre 1000 dipendenti.**

# PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA – Pillole di movimento, circa 700 partecipanti



| UISP sportpertutti   | UISP sportpertutti  | PISCINE SCIGESE   |
|--|---|---|
| <b>COMUNE DI BOLOGNA</b><br>QUARTIERE SORIANO FRANCESCO ROMO<br>PALESTRA GQ e Palestra USP tel. 345.68.31.538<br>QUARTIERE NAUSEA<br>ATC - Palestra USP tel. 333.69.65.513<br>POL LAME tel. 051.75.24.55<br>SEMPRE AVANTI - DLF tel. 375.86.57.376<br>QUARTIERE MARABOTTO E FIORITO<br>USP - Palestra tel. 345.68.31.538<br>SEMPRE AVANTI - TOSCANO tel. 86.84.090<br>AQUADARA Pol. tel. 051.43.56.10<br>QUARTIERE SANTI E SANTI STEFANO<br>PALESTRA FOSSATO USP tel. 346.00.37.824<br>QUARTIERE SAN DONATO E SAN VITOLO<br>ORIZZONTE BENESSERE e Palestra USP<br>tel. 333.69.65.513<br>UP CALDERARA tel. 051.72.3893 - CALDERARA<br>PALESTRA GIMI SPORT - CLUB tel. 051.57.84.23 -<br>CASCALCINO DI RENO<br>POL. PAVANUSO tel. 051.71.00.98<br>CASTELMAGNONE<br>RECORD TEAM OZZANO tel. 051.78.81.35 -<br>OZZANO DELLA TOSCANA<br>POL. SPORT 2000 tel. 051.77.48.53 - PANDINO<br>USP SAN PIETRO IN CAVALA tel. 347.38.08.132 -<br>SPIRITO DI CASAL<br>PALESTRA GREEN ENERGY tel. 338.37.74.897 -<br>S. LAZZARO DI SIVIGNA<br>S.P. PREDOSA tel. 051.82.36.37 - S. GIOVANNI<br>IN FERRECCIO<br>G.S. RIALE tel. 051.75.24.55 - ZOLA PREDOSA<br>POL. ZOLA tel. 051.75.93.76 - ZOLA PREDOSA<br>SO. DI FONDO<br>AQUADARA Pol. tel. 051.43.56.10 | <b>COMUNE DI BOLOGNA</b><br>NUOTO USP MACCHIONE tel. 346.00.37.824<br>NUOTO USP CANNA tel. 383.00.34.007<br>NUOTO USP SIMONE tel. 346.00.37.824<br>COMUNE DI CALAFIORINO DI BRNO<br>POL. GIOVANNI MASI tel. 051.57.13.53<br>COMUNE DI OZZANO DELLA TOSCANA<br>NUOTO USP MOURELLA tel. 051.88.08.62<br>COMUNE DI OZZANO DELLA TOSCANA<br>REGIONE TEAM OZZANO tel. 051.78.81.35<br>COMUNE DI PANDINO<br>POL. SPANI tel. 051.71.48.53<br>COMUNE DI S. GIOVANNI IN FERRECCIO<br>UP - MARABOTTO tel. 345.68.31.538<br>COMUNE DI S. LAZZARO DI SIVIGNA<br>POL. SPORT 2000 tel. 051.44.70.08<br>COMUNE DI S. LAZZARO DI SIVIGNA<br>POL. SPORT 2000 tel. 051.44.70.08<br>COMUNE DI S. LAZZARO DI SIVIGNA<br>ADONAPORTOSA tel. 051.81.03.807<br>G.S. RIALE tel. 051.75.24.55 | COMUNE DI BOLOGNA<br>CAPINA tel. 051.48.43.12<br>VENEZIA tel. 051.57.53.20<br>SINDRO tel. 051.61.52.226<br>COMUNE DI CASTELMAGNONE<br>COMUNALE tel. 051.59.48.79<br>COMUNE DI MOLA RILLA<br>COMUNALE tel. 051.88.08.62<br>COMUNE DI OZZANO DELLA TOSCANA<br>COMUNALE tel. 051.78.81.35<br>COMUNE DI PANDINO<br>MONTEGROSSI tel. 051.77.48.53<br>COMUNE DI S. LAZZARO DI SIVIGNA<br>ENERGY tel. 051.78.81.35<br>COMUNE DI S. GIOVANNI IN FERRECCIO<br>PISCINE ENERGY tel. 051.44.70.08<br>COMUNE DI SASSO MARCONI<br>COMUNALE tel. 051.88.08.62<br>COMUNE DI S. LAZZARO DI SIVIGNA<br>COMUNALE tel. 051.44.70.08 |

| UISP sportpertutti  | COMITATO UISP BOLOGNA                  | POL. PROGRESSO   |
|---|--|--|
| ACQUADELA Pol.<br>www.acquadela.it - info@acquadela.it<br>ACQUASPORTOLA<br>www.uspbologna.it - info@acquasportola@uspibologna.it<br>G.S. RIALE<br>www.gsriale.it - info@gsriale.it<br>PALESTRA GQ<br>www.uspbologna.it - info@palestragq@uspibologna.it<br>PALESTRA ORIZZONTE BENESSERE<br>www.uspbologna.it - info@palestraob@uspibologna.it<br>PISCINE SO.CE.SE<br>www.piscinesocese.com - info@piscinesocese.com<br>POL. GIOVANNI MASI<br>www.polmasi.it - info@polmasi.it<br>POL LAME<br>www.polisportviamela.com - info@polisportviamela.com | www.uspbologna.it<br>www.uspbologna.it | POL. RECORD TEAM OZZANO<br>www.recordteamozzano.it - info@recordteamozzano.it<br>POL. SPORT 2000<br>www.sport2000.com - info@sport2000.com<br>POL. ZOLA<br>www.polzola.com - info@polzola.com<br>SEMPRE AVANTI<br>www.sempreavanti.it - info@sempreavanti.it<br>U.P. PERSICATERA<br>www.uspbologna.it - info@uppersicatera.com<br>U.P. CALDERARA<br>www.upcalderara.com - info@upcalderara.com |



**Datti una mossa!**

Fai movimento in sicurezza, il certificato medico medico ti rassicura. **IL CERTIFICATO È OBBLIGATORIO PER POTER FARE LE ATTIVITÀ.**

**P**artecipa 150 minuti di attività alla settimana  
**F**ai movimento in sicurezza  
**A**ziende dal divano  
**L**ascia l'auto e vai a piedi  
**N**on fumare  
**A**limentati con molta frutta e verdura  
**E**vita l'ascensore

UISP sportpertutti  
 Comitato UISP Bologna  
 www.uspbologna.it

**UISP sportpertutti**  
 Comitato UISP Bologna

## PILLOLE DI MOVIMENTO

**È UN PROGETTO RIVOLTO ALLE PERSONE SEDENTARIE**

### REGOLAMENTO

Possono usufruire della gratuità solo le persone maggiorenni che non risultano già iscritte da settembre 2017 nelle palestre o piscine in cui intendono utilizzare il buono.

### OCCORRE

contattare le segreterie delle Polisportive, delle palestre e delle piscine per conoscere i termini della promozione, le attività e gli orari disponibili.

La promozione è valida fino ad esaurimento dei posti che ogni società ha messo a disposizione.

L'attività GRATUITA del mese in omaggio terminerà per tutti il **31 MARZO 2018**

federfarmabologna  
 LloydsFarmacia

## PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA – Walk&Bike

Utilizzando un'apposita APP su smartphone i dipendenti hanno potuto registrare i propri spostamenti casa-lavoro e nel tempo libero effettuati a piedi e/o in bicicletta o con i mezzi pubblici. L'iniziativa, disciplinata da apposito Regolamento aziendale, ha premiato i primi 100 classificati, fra coloro che hanno comunque effettuato almeno 150 minuti di attività fisica a settimana in almeno 15 settimane durante le 24 settimane del periodo dell'iniziativa mediante spostamenti a piedi o in bicicletta.



# PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA – Parchi in Wellness

## BUDOKAN INSTITUTE

**PARCO MELLONI** Q.RE PORTO-SARAGOZZA:

**"YOGA NEL PARCO"**

Mart/Giov dalle 18.30 alle 19.30 - fino al 29/10 - nessuna sospensione estiva

## ASSOCIAZIONE BORG ALICE

**PARCO DEI NOCI, PARCO DEI PINI** Q.RE BORGGO-RENO:

**"I CAMINANTI"**

Merc dalle 9.00 alle 11.00 e Ven dalle 17.30 alle 19.30 - fino al 28/10  
sospensione estiva dal 5/8 al 20/8

## ASD CORRI CON NOI

**PARCO DEI NOCI** Q.RE BORGGO-RENO:

**"CAMMINA E MUOVITI CON NOI"**

Mart/Giov dalle 17.30 alle 19.30 - fino al 27/10  
sospensione estiva dal 5/8 al 20/8

## ASSOCIAZIONE INTERNO YOGA

**PARCO VILLA ANGELETTI** Q.RE NAVILE:

**"HATHA YOGA"**

Lun/Giov dalle 09.30 alle 10.30 - fino al 01/10  
sospensione estiva dal 7/8 al 20/8

## ASD LEAF

**PARCO N.GREEN** Q.RE PORTO-SARAGOZZA:

**"CONDOMINI NEI PARCHI"**

Lun/Sab dalle 08.30 alle 9.30 e dalle 9.30 alle 10.30 - fino al 28/10  
sospensione estiva dal 5/8 al 20/8

## ASD POLISPORTIVA SAN DONNINO

**PARCO SAN DONNINO** Q.RE SAN DONATO-SAN VITALE:

**"GINNASTICA DOLCE"**

dal 26/06 al 13/08 dal Mart al Gio dalle 18.00 alle 19.00 e dalle 19.00 alle 20.00 e dal 21/08 al 01/10 dalle 17.30 alle 18.30 e dalle 18.30 alle 19.30 -  
sospensione estiva dal 14/8 al 20/8

## ASD POLISPORTIVA PONTEVECCHIO

**LUNETTA GAMBERINI** Q.RE SANTO STEFANO:

**"STRETCHING-CAMMINATA"**

Lun/merc dalle 9.00 alle 10.00 fino al 15/10 - nessuna sospensione estiva

**PARCO DEI CEDRI** Q.RE SAVENA:

**"STRETCHING-CAMMINATA"**

Lun/merc dalle 18.30 alle 19.30 - nessuna sospensione estiva

## SPORTFUND-FONDAZIONE PER LO SPORT ONLUS

**PARCO VILLA GHIGI** Q.RE PORTO-SARAGOZZA:

**"IL CAMMINO PER IL WELLNESS"**

Mart/Giov dalle 17.30 alle 19.30 - fino al 29/10  
sospensione estiva dal 7/8 al 20/8

## M'OVER WALKING ASD

**GIARDINO LUNETTA GAMBERINI** Q.RE SANTO STEFANO:

Mart 18.00/20.00

**PARCO DEI CEDRI** Q.RE SAVENA:

Giov 18.00/20.00

**"NORDIC WALKING, DUE BASTONCINI PER IL BENESSERE FISICO E PSICOLOGICO"**

fino al 28/10 - sospensione estiva dal 14/8 al 27/8

Cambia il nome, quest'anno si chiama "Parchi in wellness", ma l'obiettivo rimane lo stesso: diffondere la buona pratica del movimento e dell'attività motoria all'aperto per promuovere la salute e il wellness per i cittadini di tutte le età e avvicinarli a un sano stile di vita e a un'attività fisica costante unita a una corretta alimentazione. Il Comune di Bologna, in collaborazione con il Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Ausl di Bologna, promuove il percorso di attività all'interno dei parchi e dei giardini pubblici della città, in stretta collaborazione con società, associazioni ed enti del territorio.

Per partecipare ai corsi è indispensabile dotarsi di copertura assicurativa, attraverso l'adesione alle società/Enti di promozione sportiva proponenti, corrispondendo una tantum la quota richiesta.

## CONTATTI

|   |             |
|---|-------------|
| ASD CORRI CON NOI .....                       | 348/7381252 |
| SPORTFUND-FONDAZIONE PER LO SPORT ONLUS ..... | 333/5897689 |
| BORG ALICE.....                               | 335/6910173 |
| BUDOKAN .....                                 | 328/8644967 |
| ASSOCIAZIONI INTERNO YOGA.....                | 339/5229385 |
| ASD LEAF .....                                | 335/6910173 |
| SELENE CENTRO STUDI EKO .....                 | 338/6929080 |
| M'OVER WALKING ASD.....                       | 335/7853622 |
| ASSOCIAZIONE PARA TAN CENTER .....            | 339/5461755 |
| AICS  |             |
| COMITATO PROVINCIALE DI BOLOGNA               |             |
| "PREPARAZIONE ATLETICA DI BASE" .....         | 347/0908740 |
| "TESSUTI AEREI E TRAPEZIO" .....              | 329/0083439 |
| "LIBERTA' DI MOVIMENTO" .....                 | 328/9565823 |
| "YOGA MULTI LIVELLO" .....                    | 328/8644967 |
| "GREEN DI GONG" .....                         | 347/0908740 |
| "CALCIO IN STRADA" .....                      | 392/1264323 |
| ASD POLISPORTIVA SAN DONNINO .....            | 329/4126521 |
| ASD POLISPORTIVA PONTEVECCHIO .....           | 335/7565656 |
| ASD INTERNATIONAL BA GUA ZHANG .....          | 339/3429216 |

## INFO

[www.comune.bologna.it/sport](http://www.comune.bologna.it/sport)



Comune di Bologna



**parchi in wellness**

Ecco tutti gli appuntamenti per muoversi all'aperto negli spazi verdi della città fino ad Ottobre 2017

A cura di:  
U.I. Sport



Un'opportunità gratuita per fare movimento nei parchi e giardini cittadini

[www.comune.bologna.it/sport](http://www.comune.bologna.it/sport)

## PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA – Altre iniziative

- Campagna informativa per la promozione dell'uso delle **scale** al posto degli ascensori;
- Corsi di formazione per **Walking Leader** (tre giornate in cui vengono date nozioni di primo soccorso e tecniche di cammino con rilascio finale di un attestato) ed organizzazione di gruppi di cammino;
- **Go AUSL**: attività fisica gratuita con AICS Bologna. Dal 2017 al 2018 hanno aderito circa 500 dipendenti;



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
FORLÌ, RICCIONE  
Azienda Unità Sanitarie Locali di Bologna

Settore di Public Health Management  
Servizi di Prevenzione e Cure Primarie

Datti una mossa!  
Campagna di promozione alla salute dell'Azienda USL di Bologna

CONSTRUIRE  
SALUTE  
Prevenzione e Cura

CONVINCIMENTO  
SALUTE  
SALUTE

partecipando al corso di formazione, ha conseguito il titolo di

**WALKING LEADER**

Bologna, 18 maggio 2018

Responsabile Scientifico

The image shows a certificate for the 'Walking Leader' course. At the top, there are logos for the Servizio Sanitario Regionale Forlì, Riccione, Azienda Unità Sanitarie Locali di Bologna, the Settore di Public Health Management, and the Azienda USL di Bologna. Below the logos, it says 'partecipando al corso di formazione, ha conseguito il titolo di' followed by 'WALKING LEADER' in large, bold, white letters on a blue background. Underneath, there is a row of hands making the 'OK' gesture, with the last hand on the right being larger and more prominent. At the bottom left, it says 'Bologna, 18 maggio 2018' and at the bottom right, there is a box for the 'Responsabile Scientifico'.

## CORRETTA ALIMENTAZIONE

- Accordi con l'azienda in appalto per l'introduzione di **pane integrale a basso contenuto di sale; frutta e verdura non sostituibili**;
- Informazioni su una corretta alimentazione attraverso le iniziative **Codice Colore** nelle mense aziendali;
- Introduzione di **macchine distributrici con presenza anche di alimenti salutaris**: ad es. yogurt, parmigiano etc;
- Sono stati organizzati a FICO 22 incontri sulla corretta alimentazione a cui hanno partecipato 1020 persone, almeno il 50% erano operatori della nostra azienda.

# Progetto per il benessere organizzativo

Serie di incontri tenuti presso la UO di Psicologia Ospedaliera con frequenza 1/sett. dalle 7.15 alle 8.00, finalizzati ad imparare la gestione dello stress.

Corsi di formazione

“Le dinamiche all’interno di un gruppo di lavoro riconoscere e fronteggiare le criticità del lavorare in gruppo”

“Basi Neurofisiologiche e Tecniche di Gestione dello Stress”

Grazie