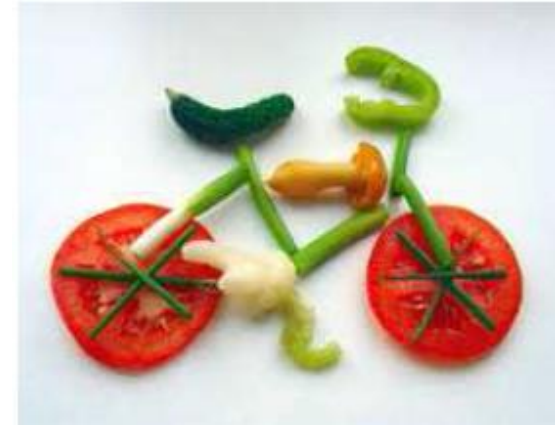


Workshop WHP

12 giugno, 2017

La Sterpaia – Tenuta di S. Rossore

Pisa



Alice Cattaneo
Alessandro Bissola

Il team WHP

Caterina Tancini
RESPONSABILE RISORSE UMANE



Nicola Troiano
ISPETTORE DI COMMESSA



Alice Cattaneo
ASSISTENTE DI DIREZIONE



Maurizio Zonca
ADDETTO ESAMI NON DISTRUTTIVI



Alessandro Bissola
RESPONSABILE HSE



Aree tematiche

Il **primo anno** il programma WHP prevede lo sviluppo di almeno 3 buone pratiche in almeno 2 delle 6 aree tematiche.

Il **secondo anno** si dovranno aggiungere altre 3 buone pratiche in altre 2 diverse aree tematiche.

Alla fine del **terzo anno** occorrerà aver realizzato almeno 3 buone pratiche in ciascuna delle 6 aree tematiche.



Aree tematiche 2014

Il Programma WHP prevede lo sviluppo di attività (buone pratiche) in 6 aree tematiche:

2014	2014				
					
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
					

Promozione di un'alimentazione corretta

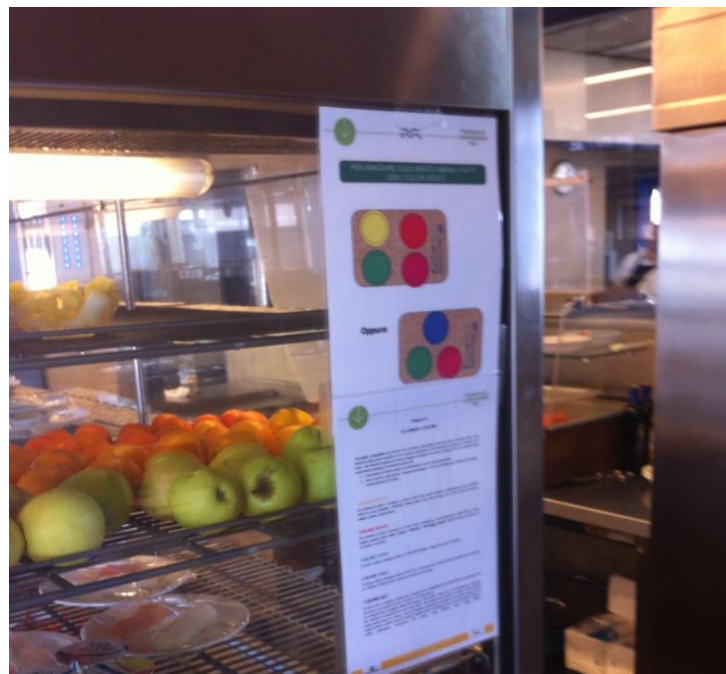
3 buone pratiche per quest' area

1

Frutta e verdura presenti nel menù di tutti i pasti serviti in azienda (senza pagamenti aggiuntivi e non sostituibili con dolce o altri piatti). Pane con ridotto contenuto di sale. Pane integrale sempre disponibile.



Contenitore del pane con ridotto contenuto di sale



Frutta sempre disponibile senza costi aggiuntivi

Promozione di un'alimentazione corretta

2

Iniziativa **Codice Colore** relativa alla tipologia del cibo e agli abbinamenti dei piatti presso la mensa aziendale



Poster sul Codice colore



Etichette colorate per aiutare nella comprensione del codice colore

Promozione di un'alimentazione corretta

3

Campagna informativa con messaggi promozionali sull'alimentazione

- Poster
- Consegna di materiale promozionale a tutti i dipendenti
- Messaggi sulle tovaglette della mensa
- Allegati alle buste paga



Poster - La piramide alimentare



Lavagna con i poster relativi al programma WHP all'interno della nostra azienda.

Promozione di un'alimentazione corretta

Per mangiare equilibrato abbinai i piatti con i colori giusti!



GIALLO

pasta, riso, orzo, farro, pane, gnocchi, patate, polenta e cereali

ROSSO

carne, pesce, uova, formaggi, yogurt, legumi, salumi

VIOLA

frutta

VERDE

verdura

BLU

riso e piselli, pasta al ragù, polenta con formaggio, patate con spezzatino di carne, pasta alla carbonara, pizza, ravioli di carne, risotto alla marinara, spaghetti con le vongole, sformato di patate e formaggio



oppure



Mangia sano!

Frutta e verdura: 5 porzioni al giorno

Frutta e verdura sono cibi essenziali per un'alimentazione sana e varia. Contengono acqua, vitamine, minerali, fibre e altre sostanze protettive, capaci di rafforzare le difese del nostro organismo. Danno un senso di sazietà che aiuta a controllare l'apporto calorico (ma attenzione a non esagerare con i condimenti), contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e a combattere i radicali liberi, responsabili di malattie degenerative e invecchiamento delle cellule.

Per ottenere tutti questi vantaggi, è necessario scegliere ogni giorno 5 porzioni tra frutta e verdura di stagione e di colori diversi, ognuno dei quali corrisponde a principi nutritivi. Così si coprono i fabbisogni dell'organismo.

UNA PORZIONE CORRISPONDE A

- Un frutto medio o due-tre piccoli
- Un piatto di insalata o di verdure cotte o crude
- Una coppetta di macedonia
- Un bicchiere di succo di frutta

COSÌ È PIÙ FACILE ARRIVARE A 5

- Aggiungi frutta fresca ai cereali della colazione o allo yogurt
- Scegli un frutto, un frullato o una macedonia come spuntino
- Usa la frutta per farcire e decorare i dolci
- Comincia il pasto con un'insalata mista e colorata
- Aggiungi ai tuoi piatti verdura cruda o cotta

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) include il consumo di frutta e verdura tra le principali raccomandazioni per una dieta sana.



PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO
programma WHP



Tovaglietta con programma codice colore



PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO
programma WHP



Tovaglietta con consigli alimentari

www.alfaval.com

Contrasto al fumo di tabacco

3 buone pratiche per quest' area

1

Attività di formazione da parte del Medico

Competente aziendale sul minimal advice ai fumatori; esecuzione regolare del minimal advice durante le visite; consegna sistematica di materiale informativo ai fumatori visitati che includa indirizzi e recapiti dei servizi antifumo del SSR presentisul territorio dell'ASL di competenza.

2

Valutazione da parte del Medico Competente di tutti i fumatori visitati nell'anno mediante test di West o in alternativa **test di Fagerstrom + test di Marino** con inserimento del risultato dei test nelle cartelle sanitarie e di rischio; con inserimento dei dati aggregati nella relazione periodica e trasmissione degli stessi dati contestualmente alla rendicontazione annuale WHP.

3

Campagna di sensibilizzazione con manifesti sul tabacco; incontro di sensibilizzazione in azienda aperto a tutti i dipendenti.

Luoghi di lavoro senza fumo
Consigli per i fumatori

fumatori

Gli effetti del fumo sulla salute

Al giorno d'oggi gli effetti nocivi del fumo, sia sui fumatori, sia sulle persone esposte al fumo passivo, sono ben documentati.

Nell'Unione Europea, si stima che ogni anno oltre mezzo milione di morti siano correlate al fumo. Al fine di proteggere i non fumatori sul luogo di lavoro si incoraggia i fumatori a smettere, sono state recentemente elaborati raccomandazioni a livello europeo per promuovere ambienti di lavoro senza fumo. In diversi Paesi UE è stato introdotto il divieto di fumare sul luogo di lavoro. Quanto appreso sta già dando i primi risultati: il numero delle persone colpite da infarto si è, infatti, ridotto.

Occorre sapere che:

- Il fumo di sigaretta contiene oltre 4000 sostanze chimiche, 70 delle quali cancerogene. Inoltre, aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e respiratorie.
- Il fumo riduce la fertilità femminile e le sostanze tossiche contenute nel tabacco possono avere effetti dannosi sullo sviluppo del feto. Le conseguenze più frequenti sono: aborto, ritardo nello crescita e disturbi malformativi della placenta (che nutre l'embrione).

- Il fumo aumenta il rischio di distorsioni antrici e può avere effetti negativi sulla fertilità maschile.
- Il fumo altera la percezione di odori e sapori, provoca alitosi e aumenta fino a tre volte il rischio di perdita dei denti nei forti fumatori. Tale rischio si riduce dopo aver smesso di fumare.
- Gli effetti nocivi del fumo non si limitano al solo fumatore, poiché anche il fumo ambientale (noto anche come fumo passivo) contiene sostanze pericolose. Il fumatore, pertanto, mette a repentaglio la salute dei colleghi, dei clienti, degli amici e delle persone che gli stanno intorno.

La salute e la sicurezza sul lavoro riguardano tutti. Un bene per te. Un bene per l'azienda.

Un'impresa si può considerare realmente competitiva solo se garantisce un'ottima salute, sicurezza e benessere ai propri dipendenti.

Per informazioni e per ricevere il materiale informativo visita il sito www.alfalaval.com

www.alfalaval.com

Accreditamento dell'azienda

Cerimonia, 3 dicembre 2014



Aree tematiche 2015

Il Programma WHP prevede lo sviluppo di attività (buone pratiche) in 6 aree tematiche:

2014	2014			2015	2015
					
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
					

Alcol e sostanze

3 buone pratiche per quest' area

1

Valutazione da parte del Medico Competente dei lavoratori che consumano alcolici con:
Somministrazione sistematica da parte del Medico Competente del questionario AUDIT C per i dipendenti con consumo di alcolici potenzialmente a rischio/dannoso; inserimento del punteggio nella cartella sanitaria; inserimento dei risultati della somministrazione (in forma aggregata) nella relazione sanitaria periodica.

2

Corso su alcol e dipendenze per dirigenti e figure di sistema (datore di lavoro, RSPP, preposti, RLS, incaricati di primo soccorso) con contenuti minimi in presenza di uno specialista del SERT.

3

Campagna informativa interna su alcol/dipendenze e/o incidenti correlati.

A.U.D.I.T.-C
ALCOHOL USE DISORDERS IDENTIFICATION TEST

1) Con quale frequenza consumi bevande alcoliche?

<input type="checkbox"/>	mai	(0 punti)
<input type="checkbox"/>	meno di 1 volta / 1 volta al mese	(1 punto)
<input type="checkbox"/>	2-4 volte al mese	(2 punti)
<input type="checkbox"/>	2-3 volte a settimana	(3 punti)
<input checked="" type="checkbox"/>	4 o più volte a settimana	(4 punti)

2) Quanti bicchieri standard di bevande alcoliche consumi in media al giorno?

<input type="checkbox"/>	1 o 2	(0 punti)
<input checked="" type="checkbox"/>	3 o 4	(1 punto)
<input type="checkbox"/>	5 o 6	(2 punti)
<input type="checkbox"/>	7 o 8	(3 punti)
<input type="checkbox"/>	10 o più	(4 punti)

3) Con quale frequenza ti è capitato di bere sei o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione?

<input type="checkbox"/>	mai	(0 punti)
<input type="checkbox"/>	meno di 1 volta / 1 volta al mese	(1 punto)
<input checked="" type="checkbox"/>	2-4 volte al mese	(2 punti)
<input type="checkbox"/>	2-3 volte a settimana	(3 punti)
<input type="checkbox"/>	4 o più volte a settimana	(4 punti)

Esempio di questionario AUDIT C

Benessere personale e sociale e conciliazione famiglia-lavoro

5 buone pratiche per quest'area

1

Kit nascita per i figli dei dipendenti (valore 150,00€)

2

Part-time temporaneo reversibile come previsto dal contratto aziendale.

3

Iniziative di sostegno allo studio per i figli dei dipendenti (buoni spesa, rimborso tasse scolastiche)

4

Attività di supporto, sponsorizzazione o donazione rivolte a realtà no profit locali (sponsor squadra di pallavolo del territorio, onlus locali)

5

Maternity&Paternity Master: corso per neogenitori o futuri genitori per aiutarli nella conciliazione famiglia-lavoro.



ASSOCIAZIONE AMICI DELLA PEDIATRIA ONLUS



Egregio ing.
Stefano Villa

Alfa Laval Onlus Spa
Viale Europa, 43
IT - 20130 Sesto (Bg) - Italy
PRT +39 Tel. 035 959111
RFX +39 fax: 035 902613
www.alfalaval.com

Caro Stefano, |
siamo molto lieti di dare il benvenuto al piccolo Francesco.



L'arrivo di un figlio segna l'inizio di un nuovo percorso, un'esperienza significativa ricca di emozioni, che spesso sfinisce ma che arricchisce in positivo la vita.

Per l'occasione, abbiamo preparato un piccolo presente (kit nascita) che siamo lieti di consegnarti, insieme al buono del valore 75 Euro previsto per i neogenitori nel programma WH-P 2016 e nell'accordo integrativo del 31 dicembre 2014.

Con i migliori saluti e auguri al piccolo Francesco e ai suoi genitori

La Direzione

Accreditamento dell'azienda

Cerimonia, 31 ottobre 2015

Padiglione Italia, Expo - Milano



Aree tematiche 2016

Il Programma WHP prevede lo sviluppo di attività (buone pratiche) in 6 aree tematiche:

2014	2014	2016	2016	2015	2015
					
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
					

Promozione dell'attività fisica

4 buone pratiche per quest'area

1

Campagna informativa interna sulla promozione dell'attività fisica attraverso l'affissione di poster, messaggi in busta paga o messaggi sulle tovagliette della mensa aziendale.

2

OLMIADI: competizione sportiva che prevede diverse «discipline» che possano coinvolgere tutti: pallavolo; ping-pong, calciobalilla e gioco delle carte.

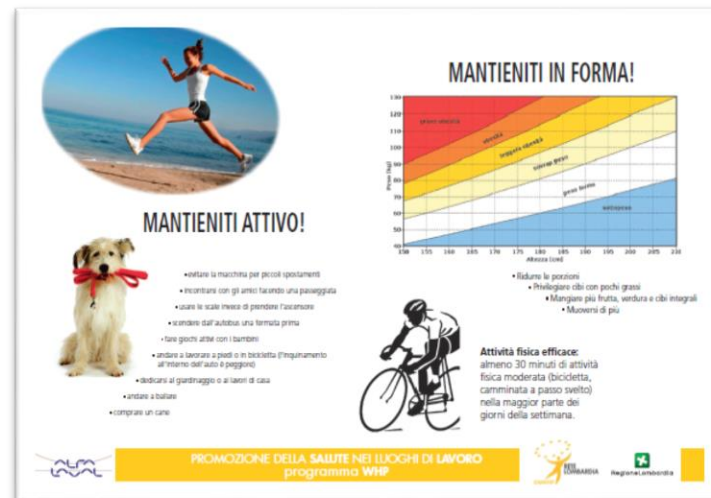


3

Gruppo di cammino aziendale con walking leader.

4

Convenzioni con palestre e piscine del territorio.



Tovaglietta con messaggi sull'attività fisica



Gruppo di cammino aziendale

Sicurezza stradale e mobilità sostenibile

4 buone pratiche per quest'area

1

Acquisto di **un'auto aziendale ecologica**.

2

Partecipazione alla **realizzazione di interventi** volti al miglioramento della sicurezza delle infrastrutture stradali in prossimità del luogo di lavoro (semafori, illuminazione, attraversamenti pedonali).

3

Convenzioni con negozi specializzati per l'acquisto in tema di sicurezza stradale (caschi per moto, paraschiena per moto o tute con protezioni...).

4

Veicoli aziendali dotati delle migliori misure di sicurezza (airbag frontali e laterali, Kit di sicurezza...); cambio programmato degli pneumatici (estivi/invernali)



Interventi aziendali per implementare la sicurezza stradale nei pressi della nostra azienda.

Accreditamento dell'azienda

Cerimonia, 13 dicembre 2016

Cinema Conca Verde, Bergamo



Aree tematiche 2017

Il Programma WHP prevede lo sviluppo di almeno una buona pratica in ciascun area tematica:

2017	2017	2017	2017	2017	2017
					
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
					

Aree tematiche 2017

- 3 buone pratiche per un'alimentazione corretta
- 1 buona pratica per il contrasto al fumo
- 1 buona pratica per la conciliazione famiglia-lavoro
- 1 buona pratica per la sicurezza stradale
- 2 buone pratiche per l'attività fisica

1

Biologa nutrizionista a disposizione per i dipendenti a tariffe agevolate



2

Banner WHP collocato all'interno della nostra mensa aziendale riportante suggerimenti e consigli per un'alimentazione sana.

3

Spesa Amica! Possibilità di acquisto direttamente in azienda di frutta e verdura proveniente da rivenditori del territorio. **Iniziativa in corso!**

Banner WHP

Alimentazione corretta

PER MANGIARE IN MODO EQUILIBRATO ABBINA I PIATTI CON I COLORI GIUSTI

pane, riso, orzo, farro, grano duro, pasta, polenta e cereali	carne, pesce, uova, formaggi, yogurt, salumi	frutta	verdura
---	--	--------	---------

riso e piselli, pasta al ragù, polenta con formaggio, patate con spicchio di carne, pasta alla carbonara, pizza, ravioli di carne, risotto alla milanese, spaghetti con le vongole, stinco di vitello e formaggi

LA PIRAMIDE ALIMENTARE
MANGIARE SANO, MANTENERSI IN FORMA, PREVENIRE LE MALATTIE

IL DECALOGO PER UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

1. Consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
2. Preferire i cereali integrali
3. Limitare il consumo di carne e pesce
4. Preferire il pesce azzurro
5. Limitare il consumo di latte e latticini
6. Preferire il latte magro
7. Limitare il consumo di dolci e grassi saturi
8. Preferire i grassi mono e polinsaturi
9. Limitare il consumo di sale
10. Bere acqua

La tua salute ci sta a cuore
Alfa Laval e WHP Workplace Health Promotion Lombardia

Regione Lombardia
ASL - Monza e Brianza

Aree tematiche 2017



Francesco Leoni

Alice Cattaneo

ringraziamenti "Direzione ALFA LAVAL OLMI" - "TEAM WHP"

i You replied to this message on 06/06/2017 10:30.

Ringrazio di tutto cuore per il pensiero gentile e inaspettato che mi avete rivolto. Dopo molti anni non e' stato facile per me abbandonare questa cattiva abitudine , ma la strada intrapresa per condurre una vita sana non sara' lasciata perche' i benefici, nel poco tempo trascorso senza dipendenza da tabacco, gia' li avverto . Ancora un grazie per l'organizzazione perfetta e l'opportunita' che mi avete dato.

Saluto e torno al lavoro
Francesco LEONI

Diploma di partecipazione al corso



4


**Incontro di sensibilizzazione e
Terapia di gruppo per la
disassuefazione al fumo di tabacco**
(mese di maggio – 9 partecipanti)

Cesto di frutta



www.alfalaval.com

Aree tematiche 2017



Suisio, 27 aprile 2017

A TUTTO IL PERSONALE

Alfa Laval Olmi Spa
Viale Europa, 43
IT - 24040 Suisio (Bg), Italy
INT. +39 Tel.: 035 999111
INT. +39 fax: 035 902613
www.alfalaval.com

Oggetto : recapito in azienda di acquisti personali


Nell'ambito delle attività WHP 2017, dal 1 maggio il personale avrà a disposizione un servizio di recapito in azienda per acquisti on-line a titolo privato, purchè di dimensioni contenute e non ingombranti.

Per poter usufruire di questo servizio, sarà necessario:

- indicare, al momento dell'ordine, il nominativo del dipendente come destinatario del pacco, unitamente al nome e all'indirizzo dell'azienda presso la quale è prevista consegna (es. Mario Rossi presso Portineria Alfa Laval Olmi);
- avvisare la portineria attraverso la compilazione e la consegna del modulo dedicato (che viene allegato, disponibile anche in portineria);
- provvedere in anticipo al pagamento del proprio acquisto on-line tramite carta di credito personale o carta prepagata. Non è ammesso il pagamento tramite contrassegno. Il personale di portineria non sarà tenuto ad effettuare alcun tipo di pagamento o anticipo in denaro per conto del destinatario del pacco;
- ritirare in portineria il pacco preferibilmente il giorno stesso della consegna, durante la pausa pranzo o al termine della propria attività lavorativa. Il destinatario dovrà provvedere di persona alla verifica on-line dell'avvenuta consegna. Per facilitare il ritiro, nel caso venga indicato un indirizzo e-mail di riferimento sul modulo (sia aziendale che privato), la portineria invierà una mail al destinatario per informarlo dell'arrivo del pacco.

Si precisa che l'azienda non si ritiene in alcun modo responsabile di eventuali anomalie o danni arrecati al vostro acquisto.
Il servizio sarà attivo in via sperimentale per 3 mesi, dopodichè si valuterà se proseguire.

Cordiali saluti
La Direzione



5

Consegna in azienda degli acquisti online personali. Stesura di una procedura.

6

Incontro aperto a tutti i dipendenti sul tema della sicurezza stradale in presenza della **Polizia di Stato di Bergamo**.



Aree tematiche 2017

7

Partecipazione alla **Stramilano** il 19 marzo 2017



8

Creazione di una squadra di pallavolo

Volley Ball

Vorremmo creare la nostra squadra di pallavolo.

Gli allenamenti saranno fatti i martedì alle 18.30, presso l'Oratorio di San... a partire dal 28 marzo 2017.

Per informazioni e adesioni rivolgiti a Laura Pelizzoli, Ufficio HR. Termine raccolta adesioni: 20 marzo 2017.



Seguendo il programma WHP che sensibilizza ad una alimentazione bilanciata, accompagnata da un buon esercizio fisico, abbiamo deciso di porci un **OBIETTIVO**:

partecipare alla **STRAMILANO** competitiva di **21 km** il 19 marzo 2107

Per ulteriori informazioni e modalità di adesione all'iniziativa, si prega di contattare **ANGIOLETTI M.** (reparto meccanica).

L'azienda sosterrà i costi d'iscrizione di ciascun partecipante.



*"Non è la vittoria che conta,
ma la tenacia ed il coraggio,
con cui abbiamo lottato."*

Anonimo



Grazie a tutti!