

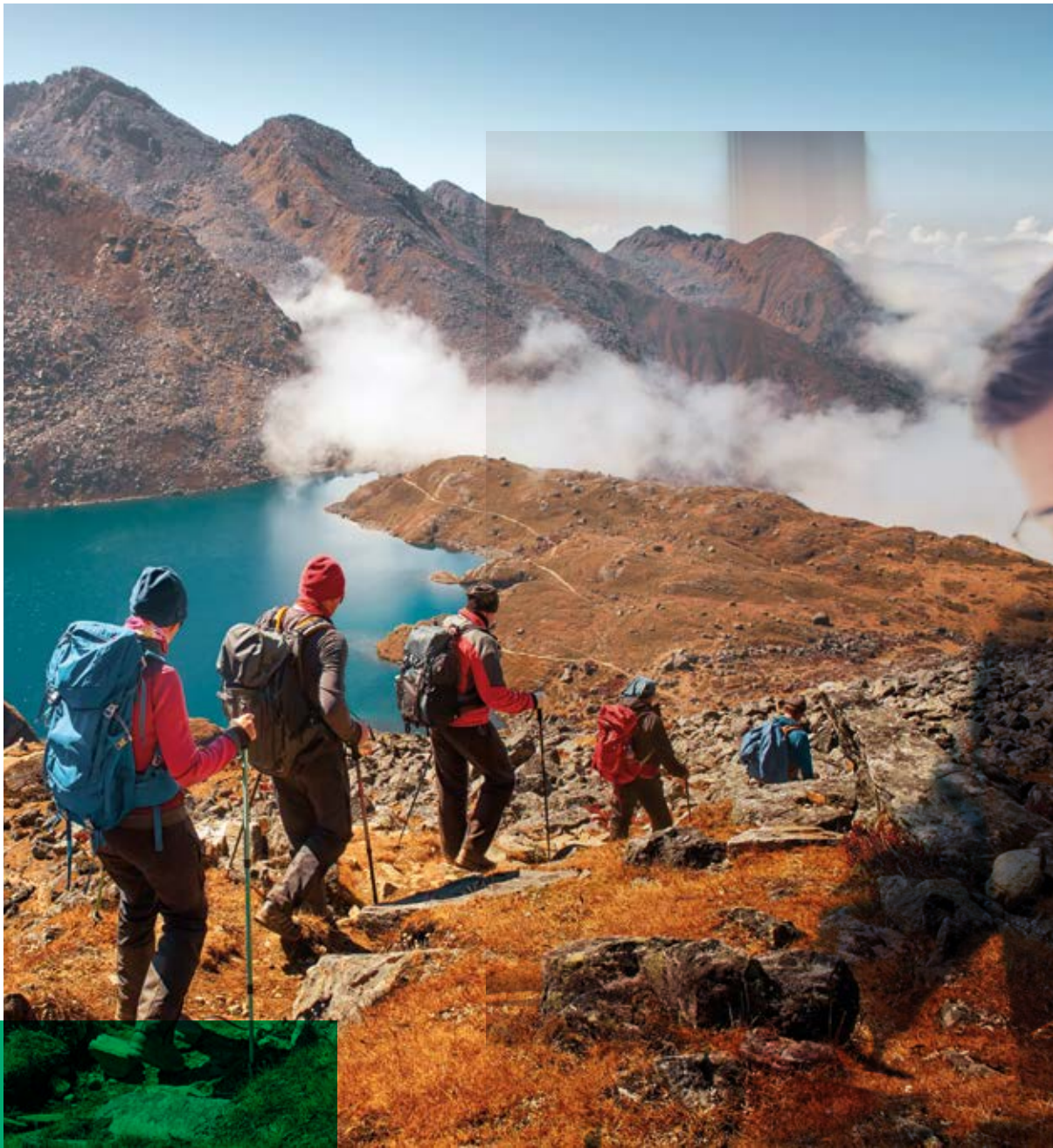
IL DIARIO WHP

REPORT ATTIVITÀ



INDICE

Editoriale	5
WHP – Workplace Health Promotion	6
Stile di vita attivo	10
Comportamenti alimentari salutari	26
Incentivare la cessazione tabagica	36
Contrasto a comportamenti additivi	44
Pratiche trasversali a tutte le altre aree	52
Altre pratiche	58





La salute dei dipendenti è il bene primario di una azienda e rappresenta il maggiore fattore competitivo.

In una realtà che tutela e promuove il benessere delle proprie persone, si lavora meglio e si conseguono risultati premianti. Sempre più aziende negli ultimi anni hanno preso consapevolezza di questo assunto, complice purtroppo anche la recente emergenza sanitaria che ha sottolineato quanto la tutela della salute a livello generale sia la priorità, sotto ogni punto di vista.

Come AB siamo state tra le prime aziende nel bresciano ad aderire già dal 2016 al programma Luoghi di lavoro che Promuovono Salute – Rete WHP Regione Lombardia, promosso da ATS e Confindustria Brescia, con l’obiettivo non solo di continuare ad attuare tutte le misure per prevenire infortuni e malattie professionali, ma anche di **offrire ai nostri lavoratori opportunità per migliorare la propria salute**, riducendo i fattori di rischio generali e in particolare quelli maggiormente implicati nella genesi delle malattie croniche.

Come luogo di lavoro che promuove la salute favoriamo l’attività fisica, offriamo opportunità per smettere di fumare o superare le dipendenze, incentiviamo un’alimentazione sana, portiamo avanti misure per migliorare il benessere sul lavoro e in famiglia e tutto ciò si traduce in un miglior affiatamento e rendimento delle persone coinvolte.

IN UNA REALTÀ CHE TUTELA E PROMUOVE IL BENESSERE DELLE PROPRIE PERSONE, SI LAVORA MEGLIO E SI CONSEGUONO RISULTATI PREMIANTI.

Il progetto WHP ha assunto una dimensione nazionale ed è sostenuto dal Ministero della Salute, a riprova dell’importanza di tali iniziative nel contesto aziendale. Grazie alla possibilità di confronto continuo con le altre realtà che aderiscono a tale network, possiamo condividere e ricevere nuovi stimoli, in un percorso verso il miglioramento continuo.

Per noi questo costituisce un tassello importante all’interno di un programma più ampio mirato all’adozione delle migliori pratiche e politiche di gestione delle risorse umane, che ci ha portato ad ottenere la **certificazione di azienda Top Employer**.

Scorrendo le seguenti pagine, che rappresentano un Diario del Progetto WHP, avrete modo di approfondire nel dettaglio le varie iniziative svolte fino ad oggi. Per un’azienda come la nostra, che ha nella sostenibilità il proprio DNA ed è sempre alla ricerca del miglior modo di fare le cose, ABetter Way, questo documento vuole rappresentare non un traguardo, ma **un importante punto di partenza verso una concreta promozione della salute dei propri lavoratori**.



**ANGELO
BARONCHELLI**

WHP – WORKPLACE HEALTH PROMOTION

LUOGHI DI LAVORO
CHE PROMUOVONO SALUTE

Il Gruppo AB aderisce al programma di **Promozione della Salute nei Luoghi di Lavoro** denominato **WHP – Workplace Health Promotion**, al fine di promuovere l'adozione di stili di vita salutari, favorire un ambiente di lavoro sano e sicuro per tutto il personale anche in un'ottica di progresso del benessere sociale.

L'idea centrale del progetto nasce dall'Organizzazione Mondiale della Sanità: «Un'azienda che promuove la salute **si impegna a costruire**, attraverso un modello partecipato, **un contesto che favorisce l'adozione**

di comportamenti e scelte positive per la salute, nel proprio interesse e nell'interesse della collettività».

È un progetto volontario:

- per l'azienda
- per i lavoratori

È gestito autonomamente dall'azienda, con il supporto di ATS e Confindustria Brescia: il Team WHP, la Direzione, il Medico e i Lavoratori, valuta gli interventi da proporre, sulla base di quelli suggeriti da un manuale di Regione Lombardia.

Il Team WHP è composto dall'ufficio Safety, Marketing ed HR.

GLI OBIETTIVI DEL PROGRAMMA

Il programma “Luoghi di lavoro che promuovono salute – Rete WHP Lombardia” rientra nelle azioni previste dal Piano Regionale di Prevenzione di Regione Lombardia in riferimento all'obiettivo di ridurre il carico prevenibile ed evitabile di morbosità, mortalità e disabilità.

Esso contribuisce ai processi di **promozione della salute negli ambienti di lavoro, presidiando specificatamente la prevenzione dei fattori di rischio comportamentali delle malattie croniche e degenerative** (scorretta alimentazione, sedentarietà, tabagismo, consumo dannoso di alcool), pertanto, sulla base delle migliori evidenze di efficacia, ha quale obiettivo prioritario promuovere l'adozione nei luoghi di lavoro di pratiche raccomandate al fine di renderli ambienti favorevoli alla adozione competente e consapevole di stili di vita salutari.

L'azienda si impegna a mettere in atto buone pratiche in **6 aree tematiche** (le prime 4 principali e le altre secondarie):

1. **STILE DI VITA ATTIVO**
2. **COMPORTAMENTI ALIMENTARI SALUTARI**
3. **INCENTIVARE LA CESSAZIONE TABAGICA**
4. **CONTRASTO A COMPORTAMENTI ADDITIVI**
(alcool, droghe, gioco d'azzardo)
5. **PRATICHE TRASVERSALI A TUTTE LE ALTRE AREE**
6. **ALTRE PRATICHE** - Conciliazione vita-lavoro, Welfare, Responsabilità Sociale d'Impresa, Adesione a comportamenti preventivi



STILE DI VITA
ATTIVO



COMPORTAMENTI
ALIMENTARI
SALUTARI



INCENTIVARE
LA CESSAZIONE
TABAGICA



CONTRASTO A
COMPORTAMENTI
ADDITIVI



PRATICHE
TRASVERSALI
A TUTTE LE
ALTRE AREE



ALTRE PRATICHE

LE AREE TEMATICHE

1. **STILE DI VITA ATTIVO**
2. **COMPORTAMENTI ALIMENTARI SALUTARI**
3. **INCENTIVARE LA CESSAZIONE TABAGICA**
4. **CONTRASTO A COMPORTAMENTI ADDITIVI**
(alcol, droghe, gioco d'azzardo)
5. **PRATICHE TRASVERSALI A TUTTE LE ALTRE AREE**
6. **ALTRE PRATICHE** - Conciliazione vita-lavoro, Welfare, Responsabilità Sociale d'Impresa, Adesione a comportamenti preventivi

01. STILE DI VITA ATTIVO

→ PAG. 10



02. COMPORTAMENTI ALIMENTARI SALUTARI

→ PAG. 26



03. INCENTIVARE LA CESSAZIONE TABAGICA

→ PAG. 36



04. CONTRASTO A COMPORTAMENTI ADDITIVI

→ PAG. 44



05. PRATICHE TRASVERSALI A TUTTE LE ALTRE AREE

→ PAG. 52



06. ALTRE PRATICHE

→ PAG. 58



01.

STILE DI VITA ATTIVO

Per mantenersi in buona salute è necessario “muoversi” cioè camminare, ballare, correre, fare attività fisica.

La sedentarietà abituale, oltre a predisporre all'obesità, può compromettere altri aspetti della salute. Uno stile di vita poco attivo è un fattore di rischio per patologie.

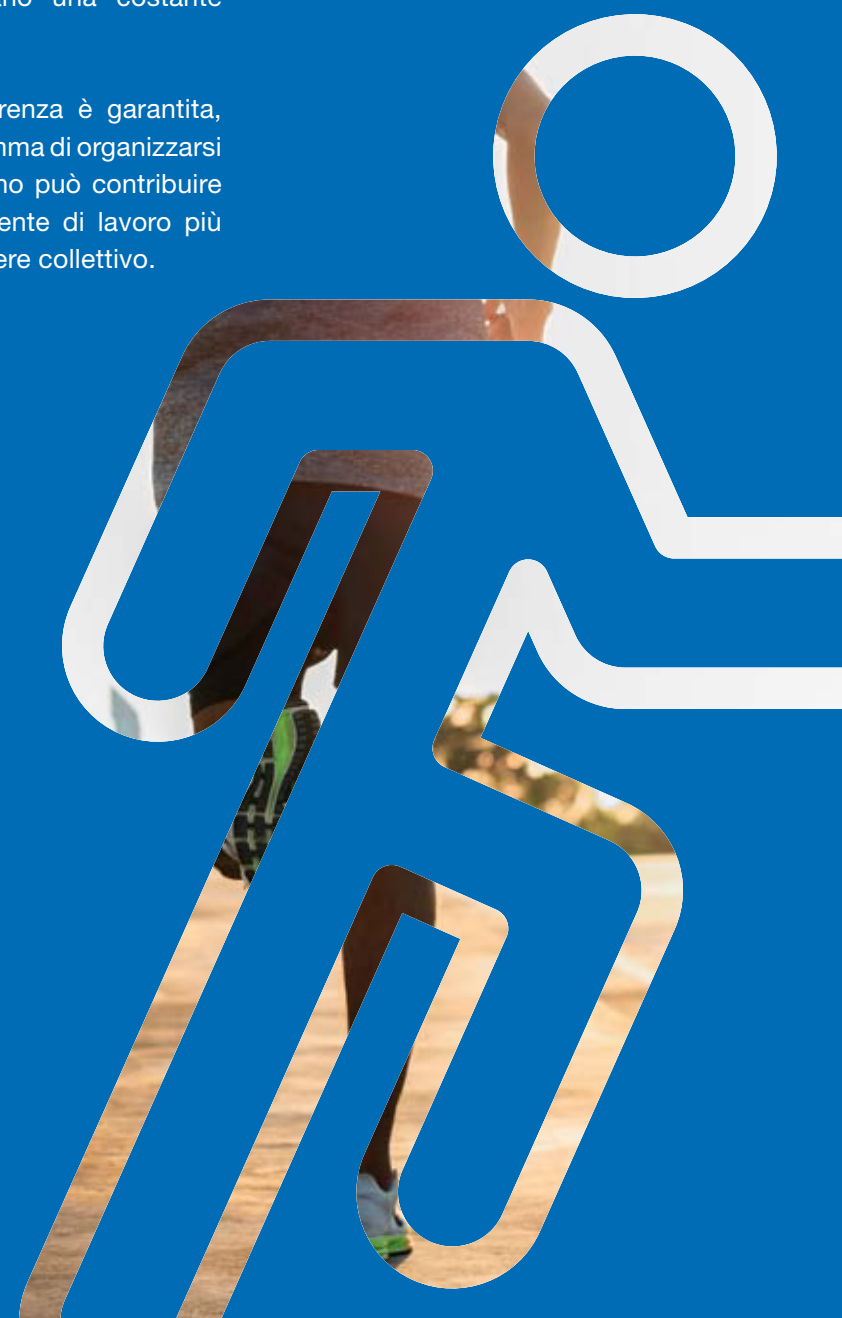
Una vita attiva è lo strumento migliore per prevenire molte patologie! Un buon livello di attività fisica contribuisce ad abbassare i valori della pressione arteriosa e quelli dell'ipercolesterolemia, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete, osteoporosi; contribuisce, inoltre, al benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.

Stile di vita attivo (regione.lombardia.it)

Ogni anno viene creato un calendario strutturato per il WHP (Workplace Health Promotion), un prezioso strumento per orientare le attività e incoraggiare una partecipazione attiva e consapevole. Questo calendario, disponibile nella sezione dedicata AB Safe sulla piattaforma ToBeAB, offre una panoramica completa di eventi, iniziative e appuntamenti programmati nel corso dell'anno.

Nella stessa sezione, i partecipanti possono esplorare la raccolta di articoli dedicati, dove sono documentati gli eventi passati, le attività future già pianificate e quelle iniziative periodiche che rappresentano una costante all'interno dell'azienda.

Grazie a questo strumento, la trasparenza è garantita, consentendo a tutti i membri del programma di organizzarsi in modo ottimale. Così facendo, ognuno può contribuire attivamente alla creazione di un ambiente di lavoro più salubre, inclusivo e orientato al benessere collettivo.



AB ENERGY RUN

INIZIATIVA

Corsa e camminata amatoriale

DESCRIZIONE

Corsa non competitiva aperta ai dipendenti e ai famigliari di ogni età.

Possibilità di scegliere tra due percorsi, uno breve e uno più lungo, che partendo dalla sede di Villachiera va in direzione di Villagana e a seguire nel Parco dell'Oglio per ritornare al punto di partenza.

Consegna maglietta personalizzata per l'evento a tutti i partecipanti.

Premio di partecipazione per tutti i bambini e ai primi assoluti categoria uomo e donna.

Ristoro durante e a fine percorso.

Possibilità di pranzo presso il campo sportivo attrezzato con giochi per i bambini.

OBIETTIVO

- Promuovere attività fisica in un contesto naturalistico (Parco dell'Oglio)
- Creare gruppo
- Coinvolgimento dello stabilimento produttivo con sede a Villachiera
- Coinvolgimento durante l'evento del comune di Villachiera e dei volontari della guardia del Parco Nord a cui poi si riconosce un sostegno economico

APERTA AI FAMIGLIARI

sì

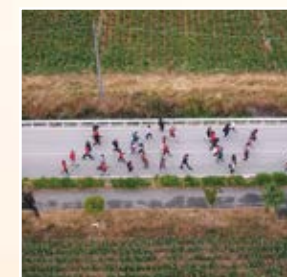
EVENTO

Periodo Maggio

**ENERGY
RUN**



STILE DI VITA ATTIVO



ENERGY WALKING

INIZIATIVA

Gruppo di cammino



DESCRIZIONE

Nell'ambito del progetto WHP, nell'area di promozione dell'attività fisica, abbiamo organizzato un Gruppo di Cammino per promuovere uno stile di vita più sano e attivo, che favorisce la socializzazione e migliora lo stato di salute fisico e mentale.

COS'È UN GRUPPO DI CAMMINO: Un gruppo di persone che si ritrova regolarmente, al punto di ritrovo, tre volte alla settimana e cammina lungo un percorso predefinito e sicuro, sotto la guida di un conduttore debitamente formato (*walking leader*), seguendo le indicazioni contenute nelle linee guida.

DOVE SI SVOLGE: la camminata si svolge ad Orzinuovi, il punto di ritrovo è sulla curva tra AB Engineering, AB Ambiente e AB Service. Il percorso base si sviluppa nei dintorni, su vie pedonali, ed ha una lunghezza di circa 4 km e richiede circa 35-40 min.

Al raggiungimento di precisi obiettivi si ricevono gadget.

OBIETTIVO

- Aiutare a mantenersi in forma
- Mantenere sane ossa e muscolatura
- Favorire la circolazione e ridurre la pressione
- Ridurre lo stress
- Aiutare a regolare i livelli di insulina
- Ridurre il rischio di malattie croniche

APERTA AI FAMILIARI

no

EVENTO

Attivo tutto l'anno (sospesa nei mesi di Agosto e Dicembre)

STILE DI VITA ATTIVO



HEALTHY VIRTUOSO

INIZIATIVA ————— VIRTUOSO

APP per la promozione di attività fisica e uno stile di vita salutare.

DESCRIZIONE

Adesione ad una APP (*Healthy Virtuoso*) di motivazione a mantenere uno stile di vita sano: attività fisica, riposo, meditazione, sfide tra colleghi e team. Ai dipendenti che alla fine della challenge raggiungono i migliori risultati sono assegnati dei premi.

È un'iniziativa aperta a tutti i dipendenti, incluse le sedi estere.

OBIETTIVO

- Incentivare uno stile di vita attivo migliorando le abitudini dei dipendenti di AB
- Aumentare il coinvolgimento tra i dipendenti e la fidelizzazione nei confronti dell'azienda
- Dare un focus ampio al tema della sostenibilità
- Consentire di avere dati aggregati dei vari team

APERTA AI FAMILIARI

no

EVENTO

anno 2022



STILE DI VITA ATTIVO



AB HEALTH CHALLENGE

I RISULTATI RAGGIUNTI:

257 Alberi piantati - uno per ogni dipendente coinvolto

ABBIAMO FATTO TUTTI INSIEME

116 Milioni di passi → + 35% nella media passi dall'inizio della competizione

ABBIAMO PERCORSO OLTRE

86 mila km → Pari a 13 volte la distanza tra Milano e New York

+ 80% nella media di minuti di attività sportiva praticata per partecipante

15 PAESI COINVOLTI

50 PREMIATI

1300 SFIDE

AB CHALLENGE

INIZIATIVA

Evento sportivo a torneo.

DESCRIZIONE

Dopo i primi anni in cui si organizzava una serata con tornei sportivi a squadre (calcio, pallavolo, basket) l'evento si è evoluto in una serata piena di tornei, discipline singole, musica e cena in compagnia.

Tra i vari sport che abbiamo avuto l'opportunità di praticare ricordiamo:

- Calcio a 7
- Pallavolo
- Tennis da tavolo
- Arrampicata sportiva
- ... e tanto altro ancora.
- Attività di atletica
- Tiro con l'arco
- Badminton
- Padel

Per i più piccoli... sport, divertimento e area gonfiabili.

Per tutti i partecipanti dell'evento ricezione buoni consumazione.

OBIETTIVO

- Promozione dell'attività fisica e stili di vita salutari
- Momento di aggregazione
- Coinvolgimento durante l'evento di associazioni di Calcio, Pallavolo, Padel, Atletica a cui poi si riconosce un sostegno economico.

APERTA AI FAMILIARI

sì

EVENTO

Periodo Giugno

STILE DI VITA ATTIVO



CONVENZIONE PISCINA ANDREANA

INIZIATIVA

Convenzione piscina andreana.



DESCRIZIONE

AB ha stipulato una convenzione con la **Piscina Andreana di Orzinuovi**, dando così la possibilità a tutti i dipendenti di usufruire di prezzi scontati per praticare attività fisica in piscina (sia nuoto che corsi). Inviando all'indirizzo mail whp@gruppoab.com la propria fototessera o quella del familiare riceverai la tessera che ti consente di accedere alla piscina e ai suoi servizi a prezzi agevolati. L'azienda AB sostiene direttamente i costi che consentono la scontistica.

OBIETTIVO

- Promozione dell'attività fisica e stili di vita salutari

APERTA AI FAMILIARI

sì

EVENTO

Attiva tutto l'anno



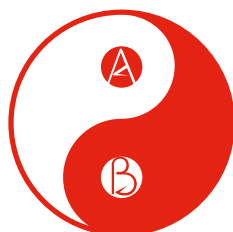
STILE DI VITA ATTIVO



CORSO TAI CHI

INIZIATIVA

Corso Tai Chi.



DESCRIZIONE

Nell'ambito del progetto WHP – area promozione dell'attività fisica, è stato organizzato un corso di Tai Chi, tenuto in azienda in orario post-lavorativo. Il corso è stato tenuto da un maestro riconosciuto a livello internazionale.

OBIETTIVO

- Promozione dell'attività fisica e stili di vita salutari
- Ritrovare equilibrio e benessere
- Aumentare la vitalità del corpo e della mente
- Momento di aggregazione

APERTA AI FAMIGLIARI

no

EVENTO

Anno 2017



STILE DI VITA ATTIVO



ABE TOGETHER

INIZIATIVA

Gite aziendali.

DESCRIZIONE

Al fine di conciliare l'attività fisica con momenti di aggregazione si organizzano periodicamente delle gite aziendali.

La frequenza di questi eventi è di **uno/due all'anno**.

2017 – Lago di Molveno

2018 – Gargnano, escursione all'eremo di San Valentino

2019 – Ponte di Legno

2019 – Castagnata a Paspardo con pranzo e visita alla panchina gigante

2020 – Ciaspolata notturna al Maniva con pernottamento (*sospesa causa Covid*)

OBIETTIVO

- Promozione dell'attività fisica e stili di vita salutari
- Momento di aggregazione
- Conoscersi meglio
- Dialogare fuori dagli orari di lavoro
- Condividere belle esperienze fra natura e cultura

APERTA AI FAMIGLIARI

sì

EVENTO

Periodo Autunno e inverno

STILE DI VITA ATTIVO



02.

COMPORTAMENTI ALIMENTARI SALUTARI

La considerazione della salute come un fattore dinamico in continua evoluzione, è strettamente legato al concetto di qualità della vita, educazione e prevenzione.

Il comportamento alimentare può rappresentare sia un fattore di rischio che, se corretto, **un fattore protettivo nell'insorgenza di numerose patologie.**

Alimentazione (regione.lombardia.it)



FRUTTA SNACK

INIZIATIVA

Frutta fresca.

DESCRIZIONE

Due giorni a settimana, il martedì e giovedì, l'azienda mette a disposizione, nelle principali sedi del Gruppo, della frutta fresca.

OBIETTIVO

- Promozione di una sana alimentazione
- Proporre prodotti per snack salutari

APERTA AI FAMIGLIARI

no

EVENTO

Attiva tutto l'anno



**COMPORTAMENTI
ALIMENTARI SALUTARI**



SNACK SALUTARI

INIZIATIVA

Prodotti salutari all'interno dei distributori.

DESCRIZIONE

L'azienda ha stipulato un accordo con il gestore dei distributori per garantire la presenza di almeno il 30% di prodotti salutari, che rispettino quindi precise indicazioni prescritte dal manuale WHP:

- porzioni con contenuto calorico non superiore a 150 Kcal
- contenuto in grassi non superiore a 5 g/porzione
- preferire prodotti che contengono negli ingredienti olio extravergine di oliva, di mais, di girasole evitando grassi idrogenati e parzialmente idrogenati, oli vegetali generici non specificati in etichetta, olio di cocco, olio di palma, ecc.
- succhi di frutta e spremute senza zuccheri aggiunti

OBIETTIVO

- Promozione di una sana alimentazione
- Proporre prodotti per snack salutari

APERTA AI FAMIGLIARI

no

EVENTO

Attiva tutto l'anno

**COMPORTAMENTI
ALIMENTARI SALUTARI**



DISTRIBUTORI ACQUA

INIZIATIVA

Distributori acqua.

DESCRIZIONE

L'azienda mette a disposizione nelle principali sedi erogatori di acqua (con possibilità di acqua fredda e calda). Inoltre, i classici boccioni verranno gradualmente sostituiti da distributori a rete idrica, dotati di sistemi di microfiltrazione che permettono di erogare acqua ad una qualità ottimale, contribuendo al contempo a ridurre i consumi di plastica. Inoltre, sono stati eliminati i bicchieri usa e getta, prediligendo il refill delle borracce, come quella brandizzata AB "Be sustainABLE!" che è stata fornita ai dipendenti.

OBIETTIVO

- Promozione di una sana alimentazione
- Incentivare l'assunzione regolare di acqua
- Ridurre l'uso di plastica
- Evitare costi di acquisto per i lavoratori

APERTA AI FAMIGLIARI

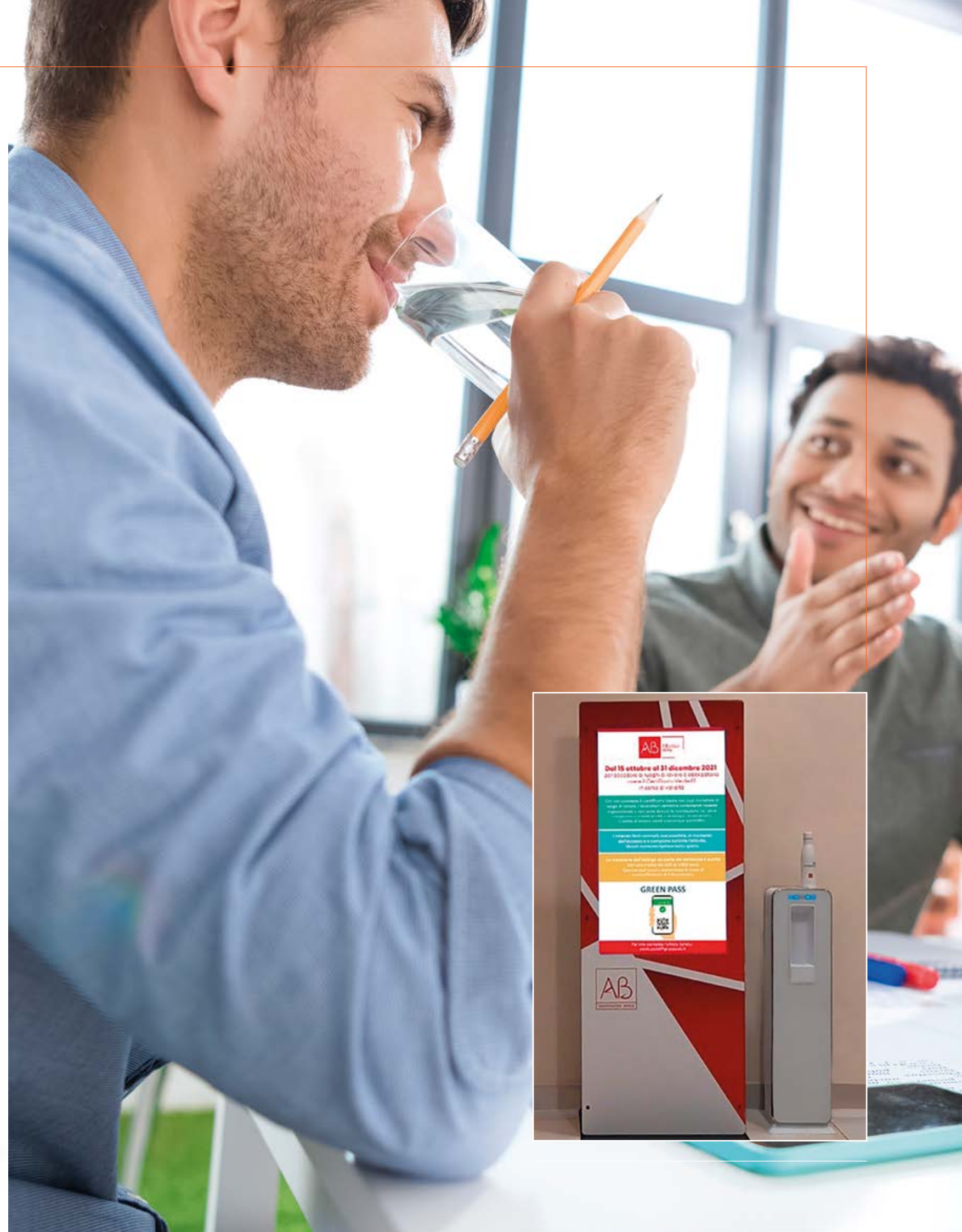
no

EVENTO

Attiva tutto l'anno



**COMPORTAMENTI
ALIMENTARI SALUTARI**



COMUNICAZIONE SANA ALIMENTAZIONE

INIZIATIVA

Comunicazione informativa

DESCRIZIONE

Nell'ambito del progetto WHP, per la promozione di uno stile di vita sano, l'azienda mette a disposizione delle locandine appese nei refettori.

OBIETTIVO

- Promozione di una sana alimentazione

APERTA AI FAMILIARI

no

EVENTO

Attiva tutto l'anno

**COMPORTAMENTI
ALIMENTARI SALUTARI**



03.

INCENTIVARE LA CESSAZIONE TABAGICA

Il fumo di tabacco, sia primario sia secondario, è uno dei maggiori fattori di rischio per malattia, specialmente tumori, malattie cardio-cerebro-vascolari e broncopneumopatie croniche ostruttive.

Per la prevenzione, cura e contrasto del tabagismo i provvedimenti più efficaci sono quelli che prevedono il rinforzo delle azioni di rete.

Fra questi, hanno particolare importanza le policy che promuovono un contesto per i cittadini, quale quello lavorativo, favorevole alle scelte di comportamenti salutari.

Smettere di fumare (regione.lombardia.it)



CAMPAGNA ANTIFUMO

INIZIATIVA

Campagna di comunicazione e informazione.

DESCRIZIONE

La campagna antifumo è un'azione prevista a supporto di altre iniziative per contrasto al fumo:

- ATTIVITÀ DEL MEDICO COMPETENTE
- PERCORSI DI DISASSUEFAZIONE

OBIETTIVO

- Sensibilizzare e formare i dipendenti dell'azienda sui fattori di rischio per la salute legati al fumo da tabacco
- Fornire un sostegno motivazionale alla disassuefazione

APERTA AI FAMIGLIARI

no

EVENTO

Attiva tutto l'anno

**INCENTIVARE
LA CESSAZIONE TABAGICA**



POLICY FUMO

INIZIATIVA

Campagna di comunicazione e informazione.

DESCRIZIONE

L'obiettivo dell'iniziativa è quello di definire e attuare una policy, attraverso un adeguato percorso di condivisione e preparazione con le principali figure aziendali (Dirigenza, Rappresentanti dei lavoratori, Risorse umane, Medico Competente ecc.) e del relativo regolamento attuativo comprensivo delle iniziative di informazione e promozione con i lavoratori e altri soggetti frequentanti l'azienda e degli strumenti di monitoraggio dell'applicazione della policy nel tempo.

OBIETTIVO

- Proteggere i non fumatori dall'esposizione al fumo passivo;
- Favorire la disassuefazione dal fumo;
- Essere in regola nei confronti delle leggi vigenti;
- Ridurre la prevalenza di fumatori tra i dipendenti;
- Accrescere la cultura della salute e sicurezza nell'azienda;
- Sostenere il ruolo dell'Azienda come promotore di salute.

APERTA AI FAMILIARI

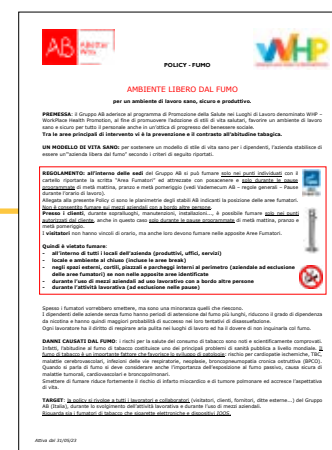
si

EVENTO

Attiva tutto l'anno



**INCENTIVARE
LA CESSAZIONE TABAGICA**



INIZIATIVA

Attività del medico competente.

DESCRIZIONE

Un ruolo importante nella gestione della salute dei lavoratori è dato dal Medico Competente il quale è coinvolto a pieno nel Progetto WHP. Per questo motivo il Medico Competente ha seguito specifici percorsi formativi per essere in grado di effettuare, in occasione delle visite mediche, ad intervallo di alcuni anni, questionari per valutare il livello di dipendenza dal fumo e sul livello di volontà a smettere. Contestualmente il medico dà un supporto motivazionale al lavoratore.

I soggetti che risultano fortemente motivati a smettere vengono indirizzati verso le strutture apposite dell'ATS a sostegno di un percorso di disassuefazione dal fumo.

OBIETTIVO

- Sensibilizzare e formare i dipendenti dell'azienda sui fattori di rischio per la salute legati al fumo da tabacco
- Fornire un sostegno motivazionale alla disassuefazione
- Raccogliere statistiche a livello aziendale sulla dipendenza dal fumo di tabacco

APERTA AI FAMIGLIARI

no

EVENTO

Durante visite periodiche ad anni alterni

[illegible]

INCENTIVARE LA CESSAZIONE TABAGICA



PERCORSI DI DISASSUEFAZIONE

INIZIATIVA

Offerta percorsi di disassuefazione.

DESCRIZIONE

Offerta e promozione di un percorso di disassuefazione ai lavoratori fumatori (parzialmente in azienda) eseguito dall'ATS competente.
L'azienda sostiene parte dei costi (una quota viene comunque lasciata al lavoratore al fine di responsabilizzarlo sulla scelta di intraprendere questo percorso).

OBIETTIVO

- Sensibilizzare e formare i dipendenti dell'azienda sui fattori di rischio per la salute legati al fumo da tabacco
- Fornire un sostegno motivazionale e psicologico alla disassuefazione

APERTA AI FAMIGLIARI

no

EVENTO

Possibilità di iscriversi tutto l'anno

**INCENTIVARE
LA CESSAZIONE TABAGICA**



04.

CONTRASTO A COMPORTAMENTI ADDITIVI

L'abuso di bevande alcoliche, il consumo di sostanze stupefacenti ed il gioco patologico sono fattori che influenzano negativamente non solo chi ne dipende, ma anche i colleghi, arrivando a condizionare il benessere lavorativo.

Migliorare la consapevolezza rispetto a queste dipendenze significa quindi migliorare la qualità della propria vita, il proprio lavoro ed i livelli di benessere e sicurezza generali.

Prevenzione gioco d'azzardo patologico
(regione.lombardia.it)

Bere alcolici consapevolmente
(regione.lombardia.it)



“SMART BRAIN”

INIZIATIVA

Formazione generale.

DESCRIZIONE

Corso teorico per la prevenzione dell'uso di sostanze psicotrope o stupefacenti o dell'abuso di alcol.

Lo scopo del progetto formativo è quello di spiegare ai partecipanti i rudimenti alla base dei meccanismi cerebrali ed il loro funzionamento nell'induzione alla dipendenza da alcol e sostanze stupefacenti.

OBIETTIVO

- Sensibilizzare sul tema dipendenze
- Fornire maggiore consapevolezza relativamente all'uso di droghe ed alcol
- Ottenere agevolazioni INAIL

APERTA AI FAMIGLIARI

no

EVENTO

Con più sessioni all'anno

**CONTRASTO
COMPORTAMENTI
ADDITIVI**



COMPORTAMENTI ADDITIVI - POLICY

INIZIATIVA

Definizione di una policy per il contrasto dei comportamenti additivi.

DESCRIZIONE

L'obiettivo dell'iniziativa è quello di definire e attuare una policy, attraverso un adeguato percorso di condivisione e preparazione con le principali figure aziendali (Dirigenza, Rappresentanti dei lavoratori, Risorse umane, Medico Competente ecc.) e del relativo regolamento attuativo comprensivo delle iniziative di informazione e promozione con i lavoratori e altri soggetti frequentanti l'azienda e degli strumenti di monitoraggio dell'applicazione della policy nel tempo. L'abuso di bevande alcoliche, il consumo di sostanze stupefacenti ed il gioco patologico sono fattori che influenzano negativamente non solo chi ne dipende, ma anche i colleghi, arrivando a condizionare il benessere lavorativo.

OBIETTIVO

- Promuovere una diversa cultura rispetto ai comportamenti di uso/abuso di sostanze o ad altri comportamenti a rischio
- Acquisire familiarità con le procedure necessarie per ottenere aiuto, in caso di bisogno, per sé stessi, per un collega, per la propria famiglia

APERTA AI FAMIGLIARI

sì

EVENTO

Attiva tutto l'anno



**CONTRASTO
COMPORTAMENTI
ADDITIVI**



MOSTRA INTERATTIVA

INIZIATIVA

Mostra aziendale sul tema delle dipendenze a sostegno dell'attività informativa.

DESCRIZIONE

Formazione generale a tutti i lavoratori finalizzata ad aumentare conoscenza e consapevolezza dei rischi legati ai comportamenti additivi, a rinforzare la resilienza, ad acquisire familiarità con le procedure per ottenere supporto. Vista la complessità organizzativa e la numerosità della platea che si vuole coinvolgere è prevista una modalità innovativa di interazione che, partendo video, domande stimolo, immagini, porta le persone a produrre un contributo personale. È previsto l'allestimento di un percorso in stile «mostra interattiva»

OBIETTIVO

- Attivare un processo di riflessione e scambio sul concetto di dipendenza e come questo possa influenzare la performance aziendale e di come si possono sviluppare dei comportamenti rivolti al benessere
- Sviluppare una maggiore sensibilità

APERTA AI FAMIGLIARI

sì

EVENTO

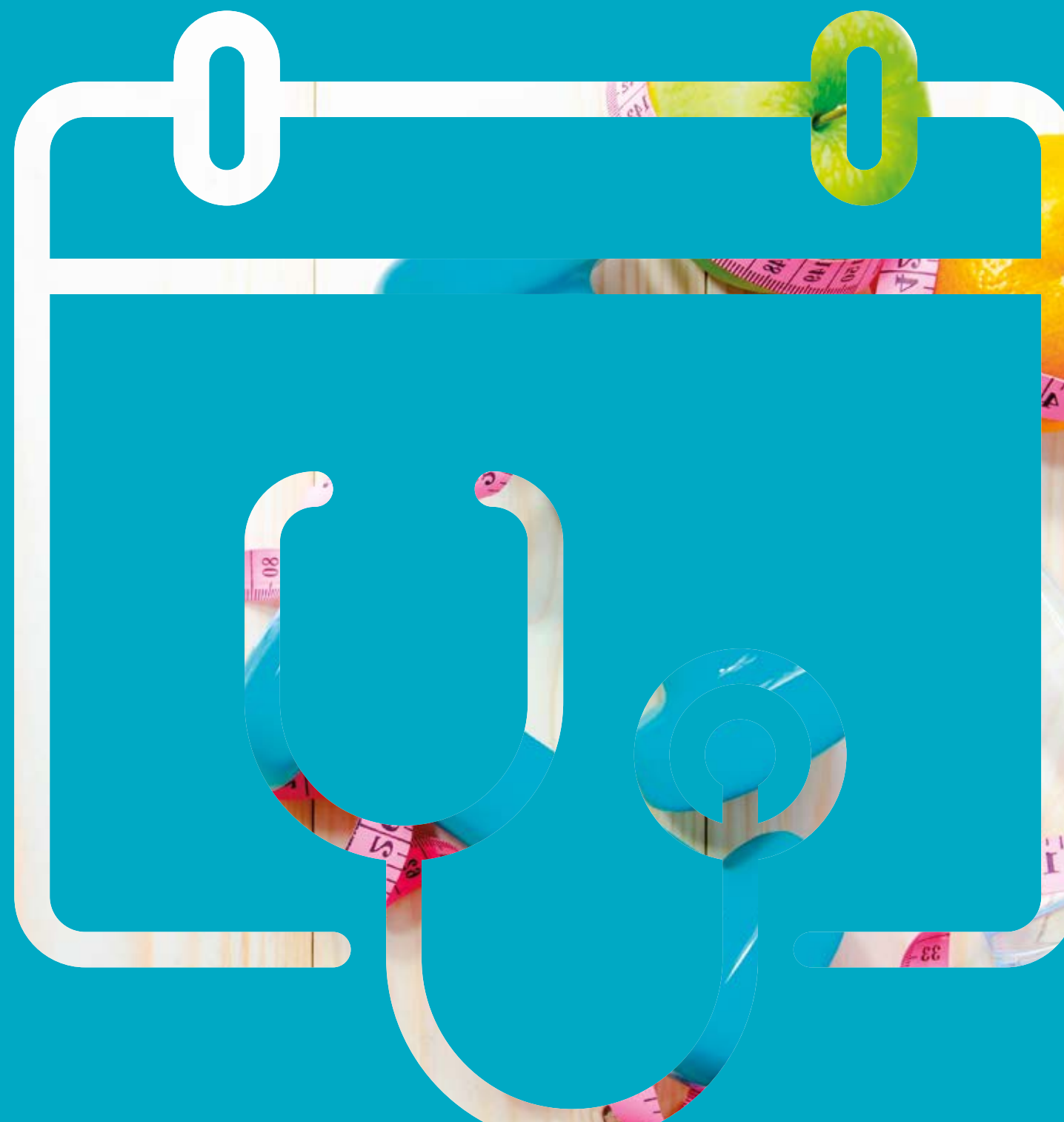
Ottobre 2022

**CONTRASTO
COMPORTAMENTI
ADDITIVI**



05.

**PRATICHE
TRASVERSALI
A TUTTE
LE ALTRE AREE**



SETTIMANA DELLA SALUTE AB

INIZIATIVA

Incontri informativi.

DESCRIZIONE

In occasione della giornata mondiale della salute, istituita dall'OMS, l'azienda ha organizzato per tutta la settimana una serie di incontri online e in presenza su diverse tematiche nell'ambito della salute:

- La Settimana della Salute è un'iniziativa pensata in occasione della giornata mondiale della salute, istituita dall'OMS, dove si vuole promuovere il benessere nei luoghi di lavoro, offrendo un programma ricco di attività e approfondimenti dedicati alla salute fisica, mentale ed emotiva dei dipendenti, attraverso sessioni formative ed esperienziali. Tra i partecipanti vengono estratti dei vincitori con premi legati alla prevenzione e alla salute.

OBIETTIVO

- Sensibilizzare e informare su diverse tematiche della salute

APERTA AI FAMILIARI

Alcuni eventi

EVENTO

Prima settimana di Aprile

PRATICHE TRASVERSALI

 SETTIMANA DELLA SALUTE 2024  dal 15 al 20 Aprile						
Lunedì 15/04 AGOSTINI Sida e virus per una gestione efficace Dott.ssa Gennaro Novara - Psicologa Pomeriggio 15:30 - 17:30 Presenza	Martedì 16/04 TRATTAMENTI Sessant'anni da 30 Minuti Dr. Gennaro Dott.ssa Gennaro Pomeriggio 09:00 - 12:30 Presenza	Mercoledì 17/04 LA Sessant'anni da 30 Minuti Dr. Gennaro Dott.ssa Gennaro Pomeriggio 14:00 - 17:30 Presenza	Giovedì 18/04 NON È MAI TEMPO Sessant'anni da 30 Minuti Dr. Gennaro Dott.ssa Gennaro Pomeriggio 14:00 - 17:30 Presenza	Venerdì 19/04 UNA CORRETTA Sessant'anni da 30 Minuti Dr. Gennaro Dott.ssa Gennaro Pomeriggio 14:00 - 17:30 Presenza	Sabato 20/04 ESPOSIZIONE Sessant'anni da 30 Minuti Dr. Gennaro Dott.ssa Gennaro Pomeriggio 14:00 - 17:30 Presenza	REGOLE DI PARTECIPAZIONE: Ogni partecipante deve essere iscritto al corso di salute aziendale... PREMIO IN PALLO: In occasione della Settimana della Salute... E-LEARNING: In occasione della Settimana della Salute...



FISIOTERAPISTA IN AZIENDA

INIZIATIVA

Offerta fisioterapista in azienda

DESCRIZIONE

Per sostenere la salute muscolo-scheletrica e facilitare l'accesso a servizi sanitari, AB ha deciso di portare il fisioterapista in azienda. Questo servizio è stato pensato per rendere più accessibile la fisioterapia, offrendo trattamenti a un prezzo ridotto e direttamente in sede.

OBIETTIVO

- Prevenire i disturbi muscolo-scheletrica dei dipendenti

APERTA AI FAMIGLIARI

no

EVENTO

Ogni primo e terzo martedì del mese

Per prenotare:

contattare la Dott.ssa Giovanna Tiraboschi
al numero 348.7921050



PRATICHE TRASVERSALI



VIDEO PILLOLE

INIZIATIVA

Incontri informativi.

DESCRIZIONE

Nell'ambito del progetto WHP, per la promozione di uno stile di vita sano, l'azienda mette a disposizione alcuni brevi video:

- Lo stile della prevenzione
- Legumi. La prevenzione comincia a tavola
- Fai attività fisica è tutta salute
- Con l'alcol, vacci piano
- Non fumare, scegli la salute

OBIETTIVO

- Promozione di una sana alimentazione e in generale stili di vita salutari

APERTA AI FAMIGLIARI

no

EVENTO

Attiva tutto l'anno

PRATICHE TRASVERSALI



06.

ALTRE PRATICHE

Conciliazione vita-lavoro

Welfare

Responsabilità Sociale d'Impresa

Adesione a comportamenti preventivi



YOGA E MEDITAZIONE

INIZIATIVA

Corsi di yoga e meditazione.

DESCRIZIONE

L'azienda mette a disposizione, all'interno dei propri spazi, in orario di pausa pranzo, la possibilità di partecipare a corsi di yoga e meditazione una volta a settimana.

OBIETTIVO

- Migliorare la concentrazione, memoria e attenzione
- Favorire le relazioni interpersonali
- Ridurre lo stress lavorativo
- Aumento della sensibilità umana nel contesto aziendale
- In generale un miglioramento dello stato di benessere psicofisico

APERTA AI FAMIGLIARI

no

EVENTO

Continuativo

ALTRE PRATICHE



PILATES IN AZIENDA

INIZIATIVA

Corsi di pilates

DESCRIZIONE

L'azienda mette a disposizione, all'interno dei propri spazi, in orario di pausa pranzo, la possibilità di partecipare a corsi di pilates due volte a settimana.

OBIETTIVO

- Favorire rilassamento e connessione mente-corpo
- Prevenire e alleviare dolori e tensioni muscolari

APERTA AI FAMIGLIARI

no

EVENTO

Continuativo

ALTRE PRATICHE

Yoga e pilates sono adatti a tutti

WHP    

Iscriviti ai corsi di yoga e pilates
Scegli lo stress e riporti equilibrio nella tua vita



I benefici della pratica di questi esercizi sul posto di lavoro sono davvero tanti:

- Riduzione dello stress
- Miglioramento della postura con conseguente riduzione e prevenzione dei dolori
- Miglioramento della concentrazione
- Aumento delle difese immunitarie
- Aumento del tono dell'umore
- Miglioramento della capacità di lavorare in team

CALENDARIO e ORARI

A partire dal **20 febbraio 2024** fino a **giugno 2024** (20 lezioni)

- **PILATES:** ogni **MARTEDÌ** dalle **12:15** alle **13:15**
- **YOGA:** ogni **VENERDÌ** dalle **12:40** alle **13:50**

SEDE
I corsi si svolgeranno presso la sala corsi di via G. Agnelli, 9 (Città del Lavoro)

PER NUOVE ISCRIZIONI e INFO
Scrivi a info@gruppoagnelli.com o chiama il numero 800.700.000



GUIDA SICURA

INIZIATIVA

Corso teorico e pratico di guida sicura.

DESCRIZIONE

Corso teorico (in aula) e pratico (in spazio esterno) di guida sicura rivolto a tutti i dipendenti che utilizzano un mezzo aziendale (auto, furgone o camion). Tra i contenuti: statistiche incidenti e lavoro; responsabilità del lavoratore; uso del cellulare ed effetti alla guida; alcol e droghe; uso etilometro; la corretta posizione di guida; tempi di reazione e controllo del veicolo; migliorare il consumo di carburante.

Comprende un test finale di valutazione.

OBIETTIVO

- Sensibilizzare e formare i dipendenti dell'azienda sui fattori di rischio legati alla guida
- Far apprendere comportamenti di guida più protettivi nel normale utilizzo del mezzo
- Ridurre gli incidenti stradali
- Ridurre gli infortuni in itinere
- Ottenere agevolazioni INAIL

APERTA AI FAMILIARI

no

EVENTO

Con più sessioni all'anno



ALTRE PRATICHE



MOBILITÀ SOSTENIBILE AB | BIKE TO WORK & CAR POOLING

INIZIATIVA

Spostamenti casa-lavoro secondo principi di Mobilità Sostenibile

DESCRIZIONE

AB ha aderito alla Settimana Europea della Mobilità promuovendo l'utilizzo di metodi alternativi all'auto privata, come la bicicletta e il car pooling, iniziando da qui a incoraggiare un cambiamento positivo nella quotidianità. Tutti coloro che hanno partecipato hanno ricevuto in esclusiva la nuova maglietta del WHP creata da una nostra collega.

OBIETTIVO

- Sensibilizzare e informare su diverse tematiche della Mobilità Sostenibile, in particolare per salute, ambiente e sicurezza stradale
- Promuovere l'attività fisica

APERTA AI FAMILIARI

no

EVENTO

16-22 settembre 2024

ALTRE PRATICHE



4YOU: TANTI VANTAGGI A PORTATA DI MANO

INIZIATIVA

Tessera convenzioni.

DESCRIZIONE

Quattro vantaggi in un'unica CARD: Facilitazioni, Sconti, Privilegi, Benefit. L'azienda ha stipulato oltre convenzioni con fornitori e attività commerciali, prevalentemente nella zona limitrofa della sede, che consentono ai lavoratori di usufruire di sconti e in generale condizioni vantaggiose nei principali settori:

- **Food & beverage** (ristoranti, bar, gelateria, pasticceria, fornerie e negozi alimentari,...)
- **Health care** (ortopedico, dentista, ottico, farmacia, visite specialistiche in ambulatori e ospedali)
- **Life** (asilo nido, scuola d'infanzia, cartolerie, lavanderia, istituti di credito)
- **Fitness** (palestra)
- **Beauty & free time** (parrucchiere, estetista, massaggi, ottico, gioielleria, abbigliamento)
- **Travelling** (agenzia viaggi e parcheggi auto)
- **Vehicles** (carrozzeria, meccanico, gommista, rivendita, autolavaggio, noleggio)
- **Forniture** (materiale elettrico, idraulico, chiusure, porte e automazioni, arredamento, ferramenta)

Le convenzioni ti permetteranno di risparmiare tempo (es. consegna prodotti in sede, ritiro e riconsegna auto in sede) e risparmiare soldi.

Hai una convenzione da proporre? Verifica l'interesse e la disponibilità e manda una mail di segnalazione a whp@gruppoab.it

OBIETTIVO

- Risparmio di tempo e economico per i lavoratori
- Favorire l'accesso ad attività sportive
- Favorire l'accesso a trattamenti medici

APERTA AI FAMILIARI

Sì*

EVENTO

Attiva tutto l'anno

*Prima di usufruire della convenzione verificare che sia aperta ai familiari



ALTRE PRATICHE



PORTALE CORPORATE BENEFITS

INIZIATIVA

Portale convenzioni.

DESCRIZIONE

L'azienda mette a disposizione un portale di convenzioni aziendali, in continua espansione, riservate esclusivamente ai collaboratori AB. È possibile accedere al portale su gruppoad.convenzioniazionali.it, anche dal computer di casa. La prima volta che si accede al sito, verrà chiesto di effettuare una registrazione con la email personale e il codice di registrazione: AB4YOU. È possibile rimanere sempre aggiornato sulle novità iscrivendosi alla newsletter mensile direttamente dal portale.

Vantaggi per i lavoratori:

1. Ampio ventaglio di offerte vantaggiose di marchi rinomati
2. Offerte fruibili negli shop online e nei punti vendita
3. Servizio di geolocalizzazione
4. Portale di convenzioni facile e intuitivo
5. Accessibile da qualsiasi dispositivo connesso alla rete
6. Coupon mobile erogabili anche da APP

Principali settori:

motori; salute e sport; tempo libero; viaggi; tickets; casa; tecnologia; enogastronomia; moda; finanza.

1. Scarica l'APP
2. Clicca su "scansiona codice QR"
3. Inquadra il codice QR
4. Completa il collegamento all'APP



OBIETTIVO

- Risparmio di tempo e economico per i lavoratori
- Favorire l'accesso ad attività sportive
- Favorire l'accesso a trattamenti medici

APERTA AI FAMILIARI

sì*

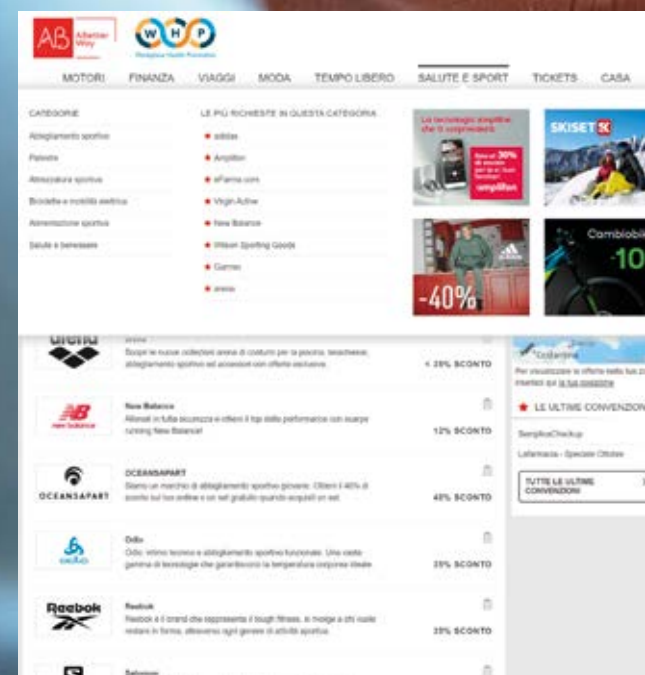
EVENTO

Attiva tutto l'anno

*Prima di usufruire della convenzione verificare che sia aperta ai familiari

ALTRE PRATICHE

corporatebenefits
convenzioni aziendali



SPAZI DI DIALOGO E ASCOLTO

INIZIATIVA

Supporto psicologico.

DESCRIZIONE

L'azienda ha aderito alla proposta fatta dall'ATS locale di Brescia che dà la possibilità a tutte le aziende che aderiscono al Progetto WHP, di far partecipare i loro dipendenti ad un incontro di dialogo e ascolto, al fine di dare un supporto a chi ha un vissuto di incertezza e fatica emotiva.

I temi trattati sono, ad esempio, la gestione dello stress e dell'ansia, le strategie per affrontare le fatiche quotidiane, la cura delle relazioni e del dialogo.

Si tratta di Incontri di gruppo interaziendali (6-12 persone di aziende diverse) da remoto, tramite la piattaforma zoom, della durata di circa 90 minuti.

Psicologi esperti faciliteranno il dialogo tra i partecipanti all'incontro.

OBIETTIVO

- Entrare in dialogo con le persone, le situazioni, i contesti. Un confronto che parte accettando l'altro, senza volersi imporre, ma proponendo nuovi spunti, letture, emozioni
- Valorizzare l'incertezza come spinta creativa e trasformativa
- Creare un dialogo aperto che liberi il pensiero, consenta nuove letture dei problemi, e diversifichi i punti di vista, ma realizzi anche una esperienza significativa e un vero cambiamento emotivo

APERTA AI FAMILIARI

no

EVENTO

Periodo Settembre - Dicembre 2021

ALTRE PRATICHE

**SPAZI DI DIALOGO
E ASCOLTO**

L'idea da te proiettata a tutte le aziende che aderiscono al Progetto WHP, di far partecipare i loro dipendenti ad un incontro di dialogo e ascolto, al fine di dare un supporto a chi ha un vissuto di incertezza e fatica emotiva.

Cosa Sono?
Incontri di gruppo interaziendali di 12 persone di aziende diverse da remoto, tramite la piattaforma zoom, della durata di circa 90 minuti.

Metodologia
Psicologi esperti faciliteranno il dialogo tra i partecipanti all'incontro.

PUOI DECIDERE A QUALE DATA ADERIRE TRA QUELLE PROPOSTE:

DATE E ORARI
04 SETTEMBRE 2021 11.00 - 12.00
05 SETTEMBRE 2021 17.00 - 18.00
04 OTTOBRE 2021 17.00 - 18.00
15 OTTOBRE 2021 09.00 - 10.00
04 OTTOBRE 2021 11.00 - 12.00
11 NOVEMBRE 2021 17.00 - 18.00
11 NOVEMBRE 2021 09.00 - 10.00
01 NOVEMBRE 2021 17.00 - 18.00
01 DICEMBRE 2021 11.00 - 12.00

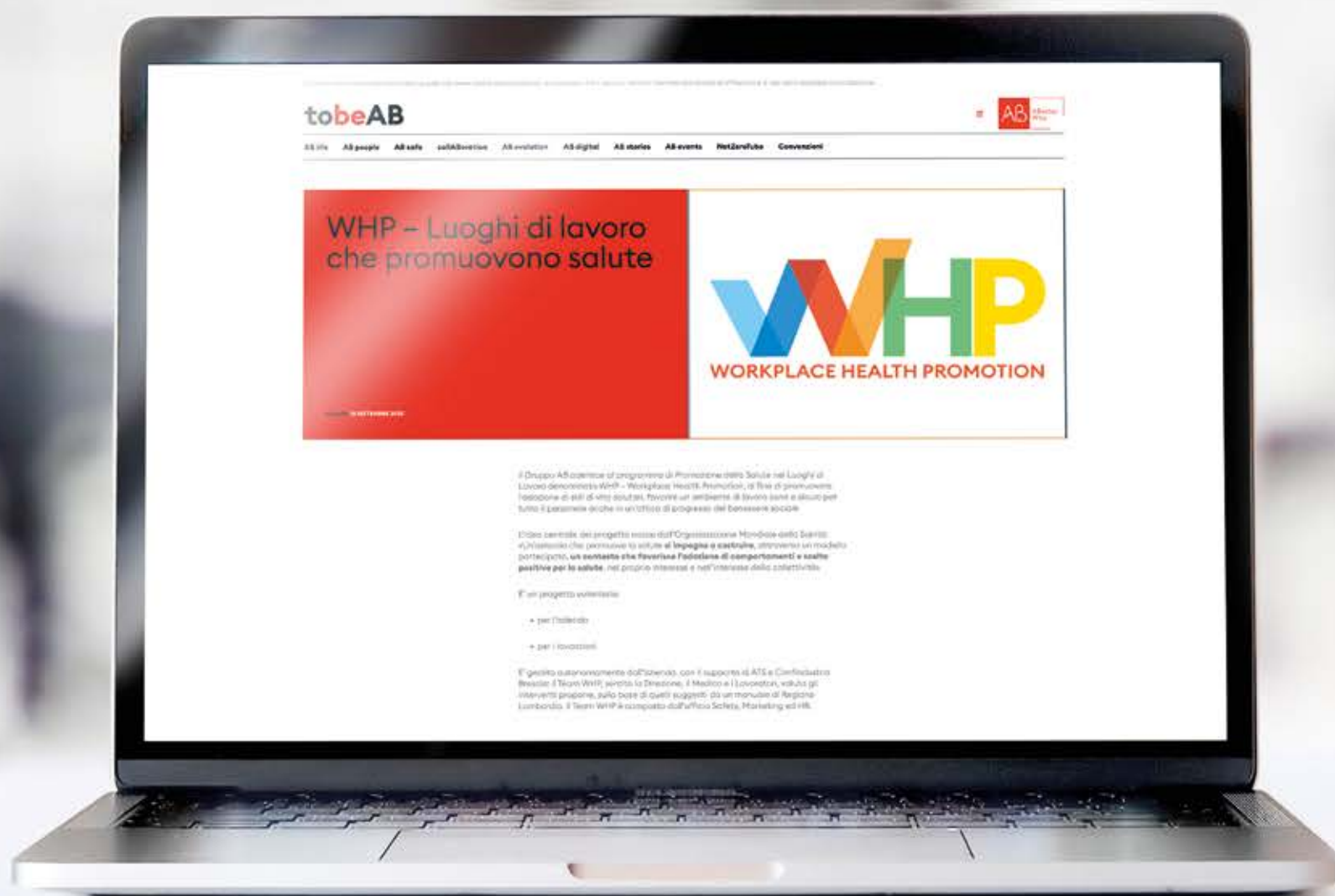
L'ISCRIZIONE È OBBLIGATORIA
Fai iscrizioni e per informazioni contattaci:
e-mail: wfp@gruppoab.com mob: 030 9403119 - 36000





**COME PUOI
RIMANERE AGGIORNATO
SULLE PROSSIME
INIZIATIVE?**

VISITA
tobeAB



**AB CI TIENE
ALLA TUA SALUTE!**

IERI



OGGI



E DOMANI

