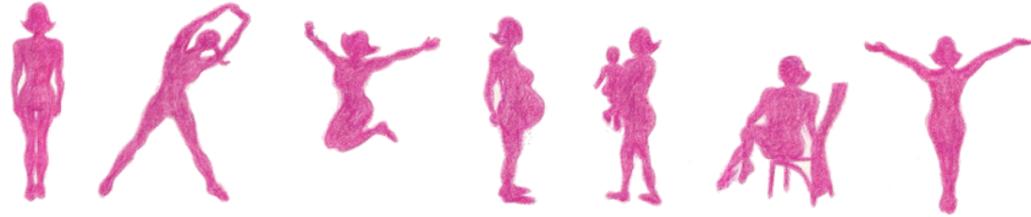


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

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



Datti una mossa!



Promuovere la salute della donna nei luoghi di lavoro

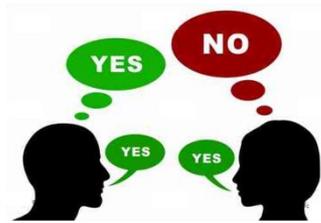
PRP 2015-2019 Costruire salute

Promozione della salute nei luoghi di lavoro

Promuovere la salute di genere,
strategie per l'invecchiamento
nei luoghi di lavoro



Luana Valletta
Gerardo Astorino
Andrea Garulli
Promozione della Salute
AUSL di Bologna



Dimmi ed io dimentico, mostrami ed io ricordo, coinvolgimi ed io imparo.

Benjamin Franklin



E camminando che si fa il cammino

Antonio Machado



Health topics

Women's health



While poverty is an important barrier to positive health outcomes for both men and women, poverty tends to yield a higher burden on women and girls' health due to, for example, feeding practices (malnutrition) and use of unsafe cooking fuels (COPD).

Sessismo & genere

Pregiudizi, stereotipi, discrimination basati sul sesso e contro le donne.



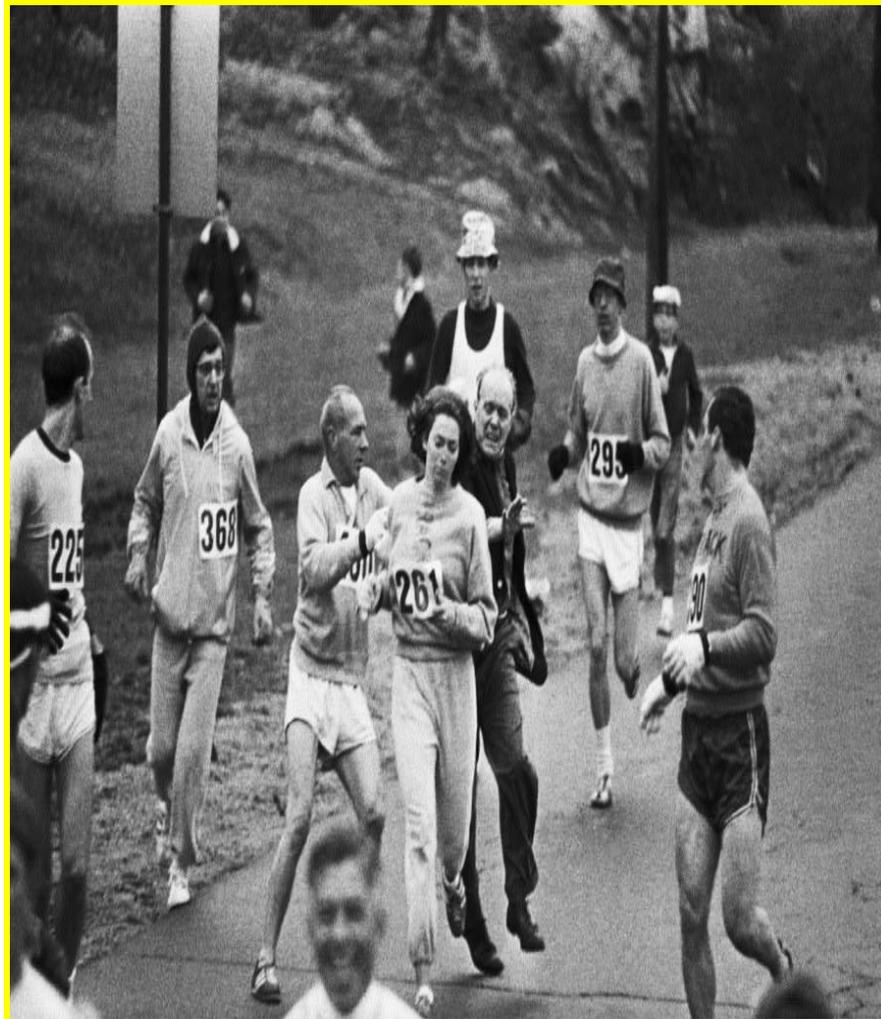
Genere

Ruoli socialmente costruiti, relazioni, comportamenti, attività e attributi dalla società che considerata come appropriati o non per donne e uomini. Femminile e maschile sono categorie di genere.



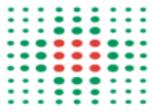
Maratona di Boston Kathrine Switzer

1967



Medicina di genere

La medicina di genere indaga sulle **relazioni tra l'appartenenza al genere sessuale e l'efficacia delle terapie nel trattamento di determinate patologie**: fra uomini e donne vi sono infatti **differenze biologiche, psicologiche e culturali** anche dal punto di vista della salute, che vanno tenute in considerazione per un approccio medico appropriato. **Le donne vivono più a lungo degli uomini, ma hanno l'onere di un maggior numero di anni di vita in cattiva salute; è il cosiddetto "paradosso donna": l'8,3% delle donne italiane denuncia un cattivo stato di salute contro il 5,3% degli uomini.** Per fare alcuni esempi, nelle **malattie cardiache, la cardiopatia ischemica è la principale causa di morte per le donne di tutti i paesi**, con un tasso di mortalità lievemente superiore a quello maschile. **Le donne affette da diabete hanno più spesso complicanze renali. Le donne fumano di meno, ma gli effetti nocivi del fumo sono però maggiori, inoltre le donne fanno più fatica a smettere di fumare e le fumatrici hanno un rischio più elevato di sviluppare il cancro ai polmoni.** Un discorso simile vale per l'alcol: **le donne producono una minore quantità dell'enzima gastrico che metabolizza l'etanolo**, a parità di consumo presentano una maggiore concentrazione di alcool nel sangue. Le donne hanno un fabbisogno di sonno maggiore degli uomini: **l'insonnia ha effetti più negativi nelle donne ed è più diffusa**, anche se le donne tendono a riprendersi dall'anestesia più velocemente degli uomini, in media 7 minuti contro gli 11 degli uomini; dei punti a favore vi sono sotto il profilo del dolore, visto che **gli oppioidi hanno maggiore efficacia sulle donne.** In sintesi le donne consumano più frutta e verdura, sono più attente al proprio peso e quindi sono meno a rischio degli uomini per sovrappeso e obesità, consumano meno alcol e fumano meno; vi sono però alcune malattie per le quali le donne presentano una maggiore prevalenza rispetto agli uomini, come: cataratta (+80%), ipertensione arteriosa (+30%), tiroide (+500%), artrosi e artrite (+49%), osteoporosi (+736%), calcolosi (+31%), cefalea ed emicrania (+123%), depressione e ansia (+138%), malattia di Alzheimer (+100%). **La disabilità è poi più diffusa tra le donne (6,1%, contro 3,3% degli uomini), come anche la sedentarietà.**



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

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

Whoo-Hoo!

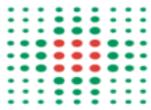


Datti una mossa![®]

#TAKETIME4U

Focus on your health.





La popolazione residente nell'AUSL di Bologna al primo gennaio 2017 ammonta a **876.884** persone e corrisponde a quasi il 20% di quella regionale.

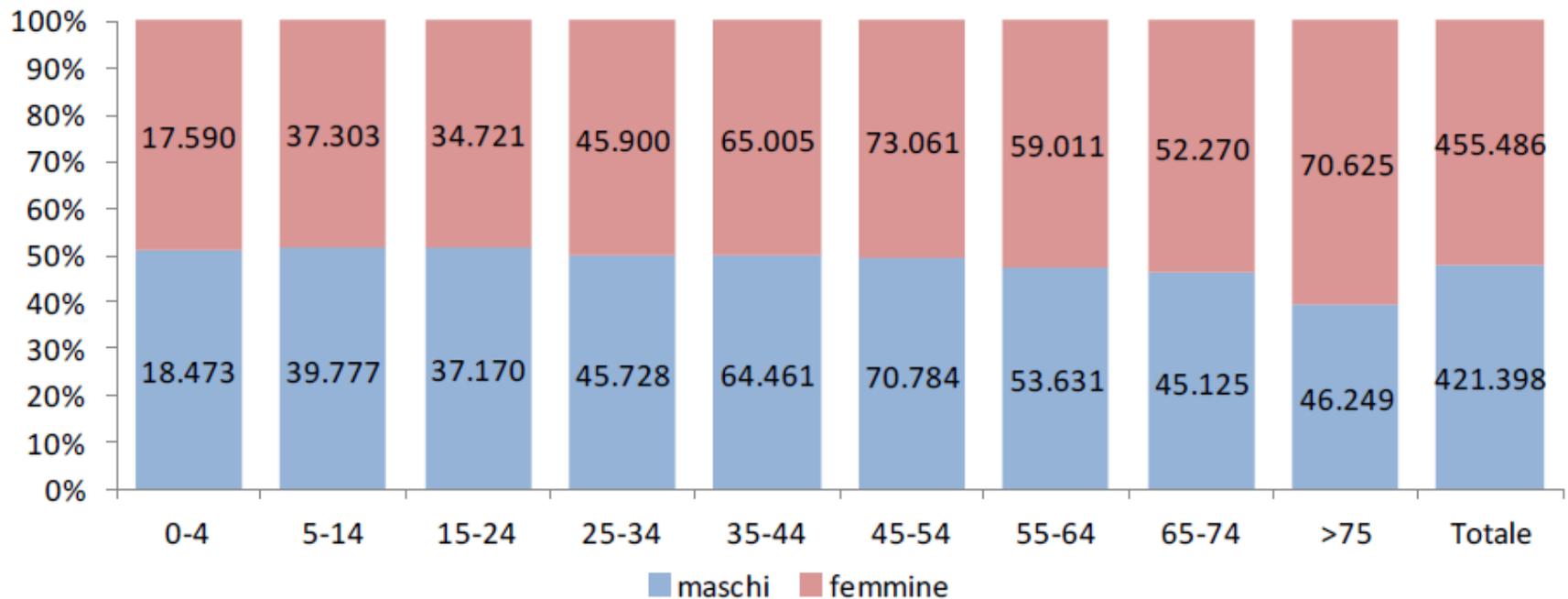
- La struttura per età della popolazione evidenzia un processo di invecchiamento rilevante.
- I residenti con più di 64 e più di 74 anni risultano in aumento e sono rispettivamente il 24,4% e il 13,3% della popolazione totale.
- Aumenta la speranza di vita nei maschi (da 76,9 anni nel 2000 a **81,0** nel 2016) e ciò riduce la storica differenza con le femmine che restano comunque più longeve (83,0 anni nel 2000 e **85,3** nel 2016).



Datti una mossa![®]



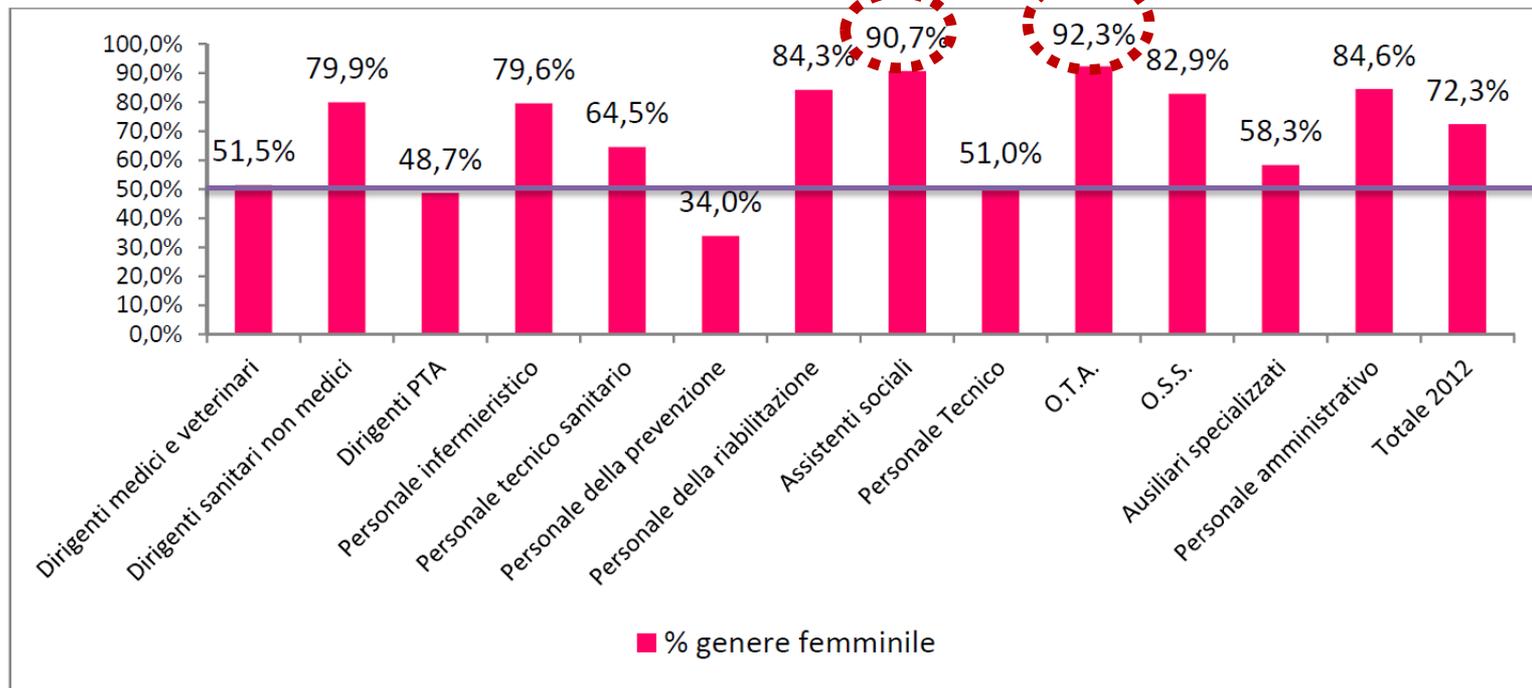
Popolazione residente per classe di età e genere al 1/1/2017

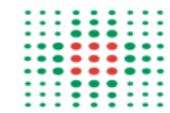


CATEGORIA PROFESSIONALE DIPENDENTI AUSL

Personale infermieristico	3336	Assistenti sociali	83
Dirigenti medici e veterinari	1334	Dirigenti PTA	78
Personale amministrativo	848	OTA	38
OSS	750	Ausiliari specializzati	11
Personale Tecnico	514	Qualif.atipiche ruolo prof.	1
Personale tecnico sanitario	415	Totale anno 2013	8130
Personale della riabilitazione	381	Totale anno 2012	8.223
Dirigenti sanitari non medici	190	Totale anno 2011	8.419
Personale della prevenzione	151		

Percentuali di genere femminile nelle categorie di personale dipendente dell'Azienda USL di Bologna

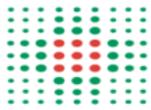




Differenze di genere

- Variabili di genere, lavoro e contesto
- Variabili di genere, lavoro e sicurezza
- Differenze di genere e rischi organizzativi
- Rischi psicosociali: stress, burn-out, mobbing
- Misure di sicurezza

Datti una mossa![®]



Differenze di genere

- **Attività professionali e ruoli diversi**

si trovano ad affrontare pericoli specifici riferiti di tali ambiti

- **Differenti carichi in ambito familiare**

per le donne si parla di doppio carico

- **Percezione diverse di salute e di pericolo**

diverse forme di vulnerabilità ed esiti di salute legati anche alla diversa posizione nella società

- **Esposizione a rischi diversi**

Fisico vs psichico

- **Ergonomia** (settori appannaggio maschile e oggi anche femminile)

Datti una mossa![®]



Differenze di genere

Segregazione verticale presenza femminile inferiore alla media (rispetto a % di donne sul totale occupati) in

- Impieghi di maggior prestigio e meglio retribuiti
- Funzionari a livello direttivo di aziende

Segregazione orizzontale presenza femminile concentrata in settori specifici o aree aziendali

Donne sono il 75% nei settori dell'istruzione e della sanità e il 55% in quello del commercio all'ingrosso e al dettaglio. Questi settori insieme occupano quasi il 50% delle lavoratrici.

Datti una mossa![®]

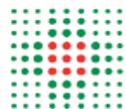
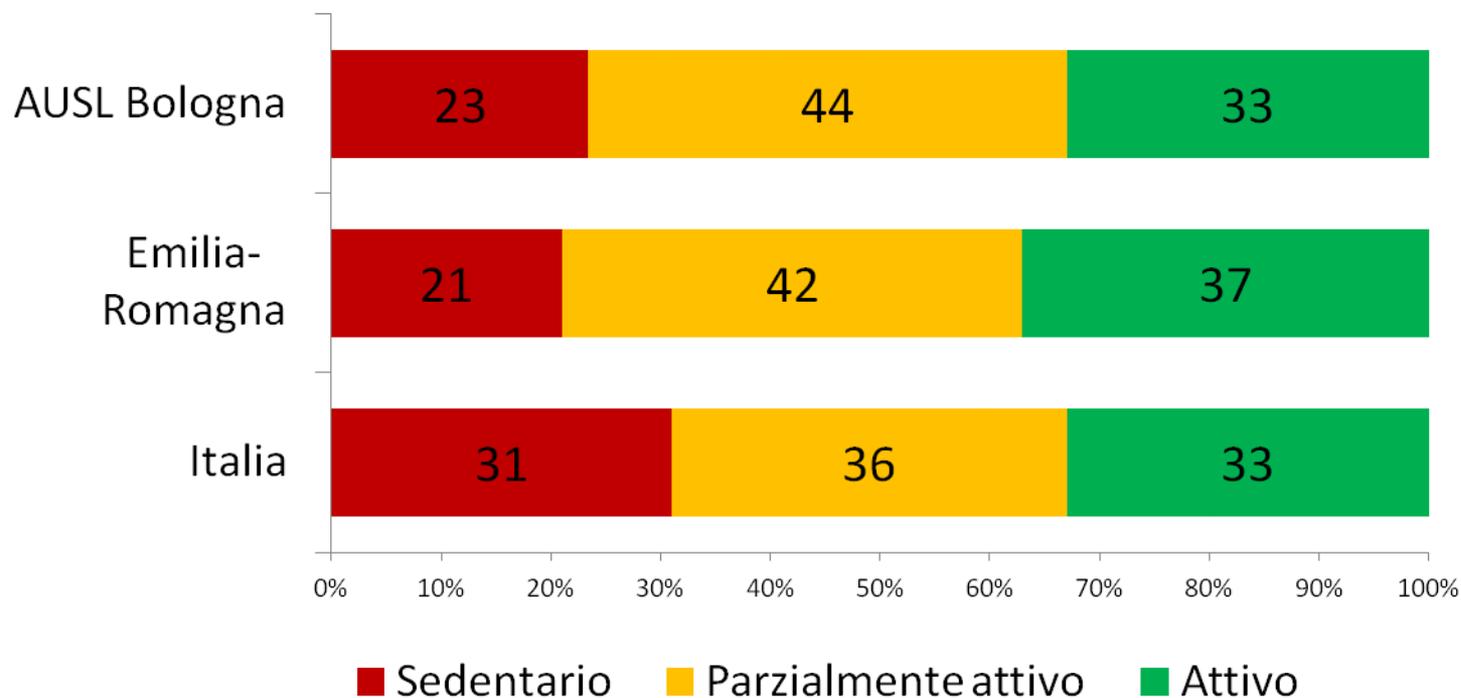
STILI DI VITA (SISTEMA DI SORVEGLIANZA PASSI 2013-2016)



- La prevalenza di **fumatori** (31%) è superiore al dato regionale (28,3%); i valori sono più alti negli uomini, nelle classi d'età più giovani con valore massimo nella classe di età 25-34 anni, nelle persone con un livello socio-economico basso e nelle persone con basso livello di istruzione.
- Il **consumo di alcol** a maggior rischio per la salute coinvolge il 24,8% della popolazione adulta, valore più alto di quello regionale (22,3%). E' più diffuso tra gli uomini, nella classe 18-24 anni e si associa inoltre ad un livello socio-economico alto.
- L'eccesso ponderale (**sovrappeso e obesità**) interessa più di quattro persone su dieci (32,3% in sovrappeso e 10,3% obeso); i valori sono in linea con la media regionale. Aumenta con l'età (56,5% fra i 50-69enni), è più frequente negli uomini e nelle persone con basso livello di istruzione.
- Per quanto riguarda **l'alimentazione**, solo il 9,6% delle persone consuma 5 o più porzioni al giorno di frutta o verdura e il 3,1% non ne consuma affatto.
- **La sedentarietà** interessa quasi una persona adulta su cinque (**18,4%**); i valori sono più alti rispetto alla media regionale (**15,6%**). Aumenta all'aumentare dell'età, è più diffusa nelle donne e nelle persone con basso livello di istruzione.
- Per quanto riguarda **la sicurezza domestica**, il 2,8% delle persone tra 18 e 69 anni ha subito un infortunio domestico negli ultimi 12 mesi (valore sovrapponibile a quello regionale). La percezione del rischio di infortunio domestico appare scarsa: solo il 6,2% degli intervistati di età 18-69 anni ha dichiarato di considerare questo rischio alto o molto alto.

Livello di attività fisica praticato (%)

PASSI 2011-2014



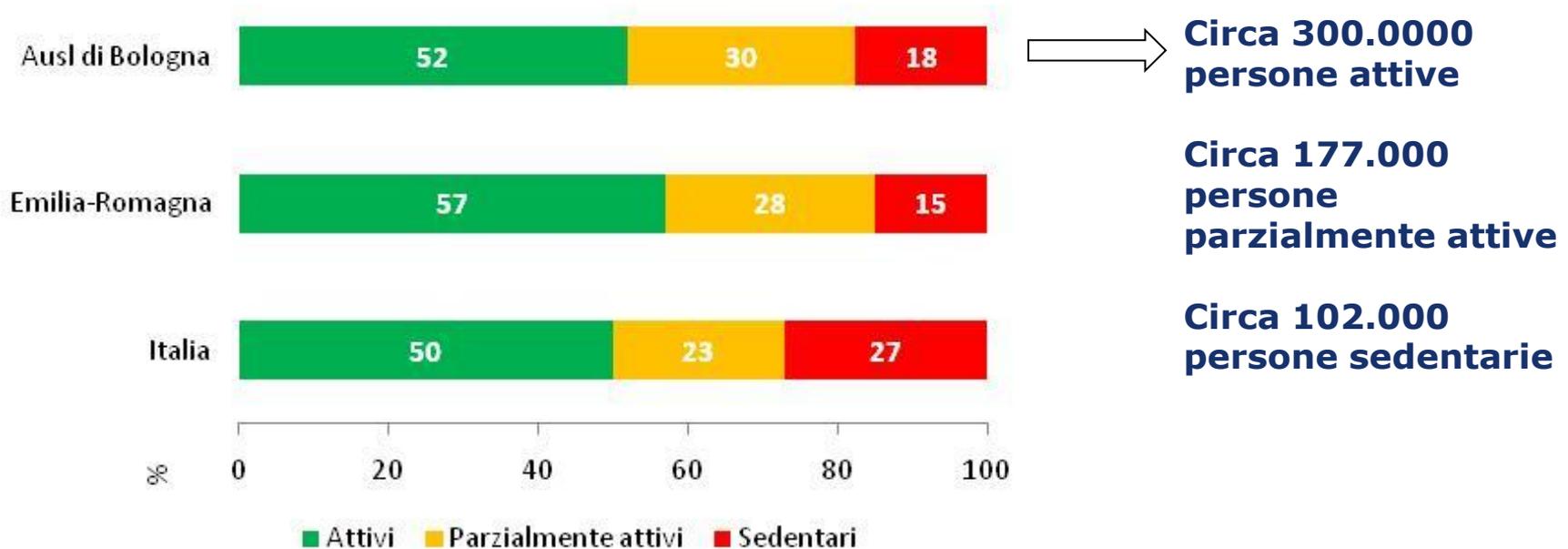
Attività fisica

nell'Azienda USL di Bologna

I dati 2013-2016 del Sistema di Sorveglianza PASSI

Livello di attività fisica praticata (%)

Attività fisica praticata nel tempo libero* e attività lavorativa svolta (se pesante dal punto di vista fisico)



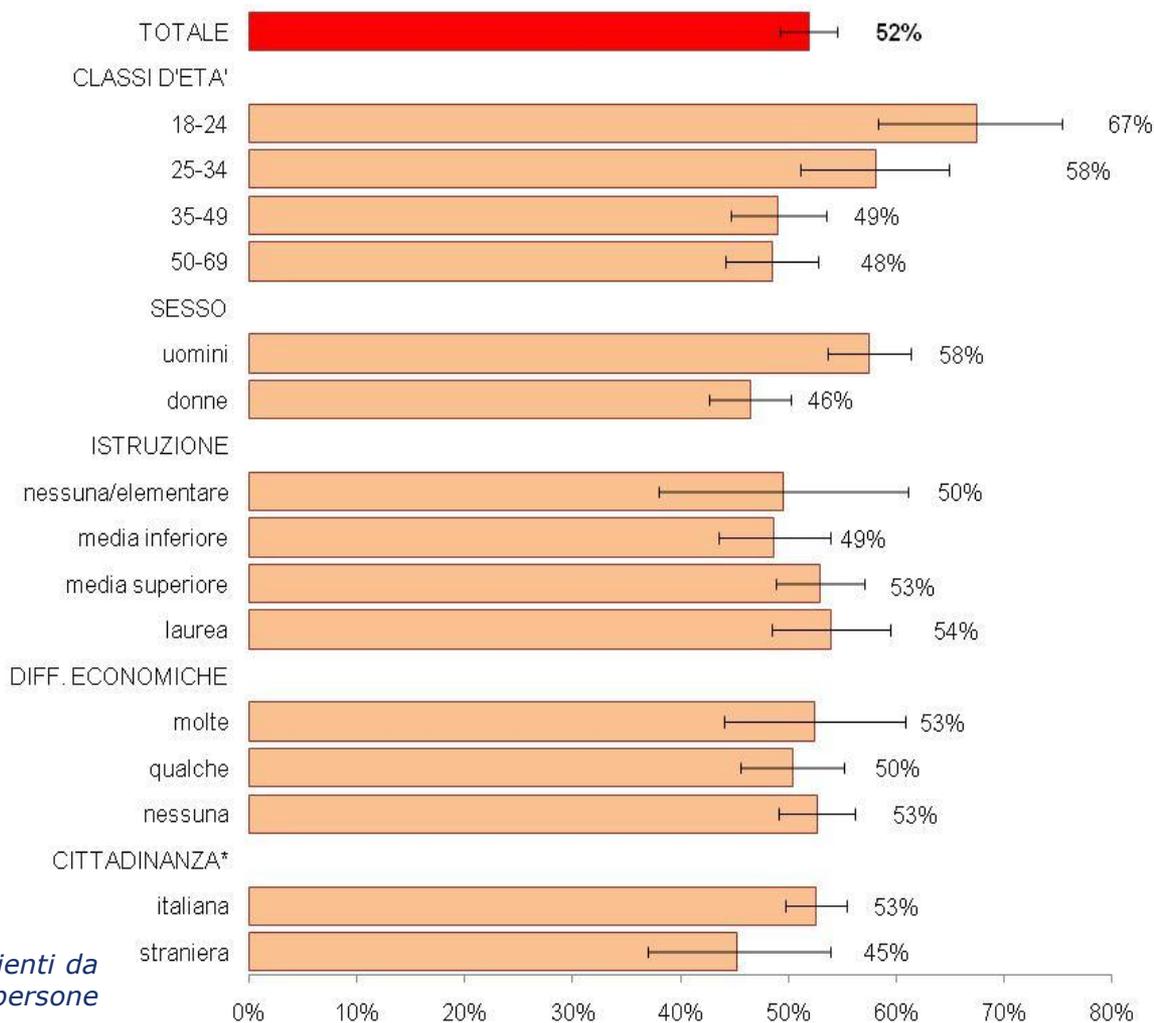
(*) Livelli raccomandati dall'OMS agli adulti (18-64 anni): attività aerobica moderata di almeno 150 minuti oppure intensa di almeno 75 minuti alla settimana; le attività moderate e intense possono essere combinate ed entrambe devono durare almeno 10 minuti

Attività fisica

nell'Azienda USL di Bologna

I dati 2013-2016 del Sistema di Sorveglianza PASSI

Attivi fisicamente - caratteristiche



(*): Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA); Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)

Abitudine al fumo di sigaretta

nell'Azienda USL di Bologna
I dati 2013-2016 del Sistema di Sorveglianza PASSI

Abitudine al fumo di sigaretta (%)

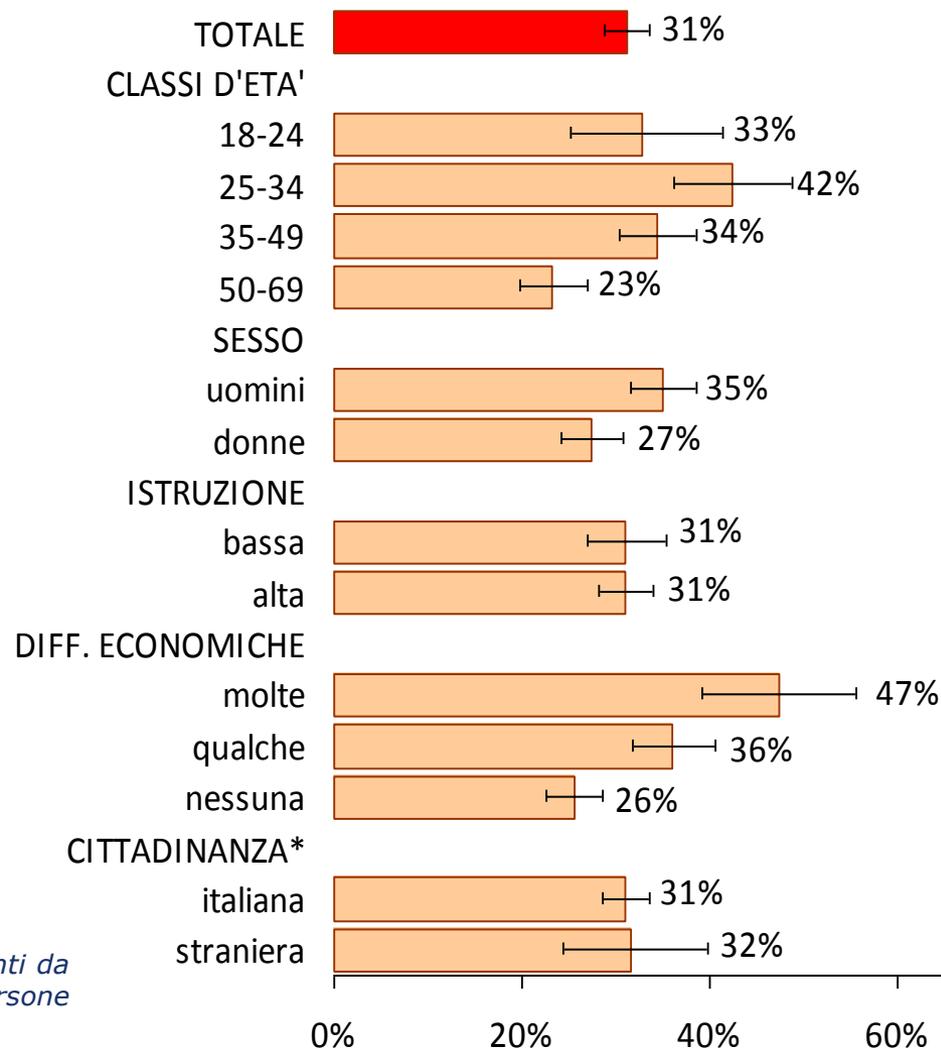


Abitudine al fumo di sigaretta

nell'Azienda USL di Bologna

I dati 2013-2016 del Sistema di Sorveglianza PASSI

Fumatori (%)



(*): Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA); Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)

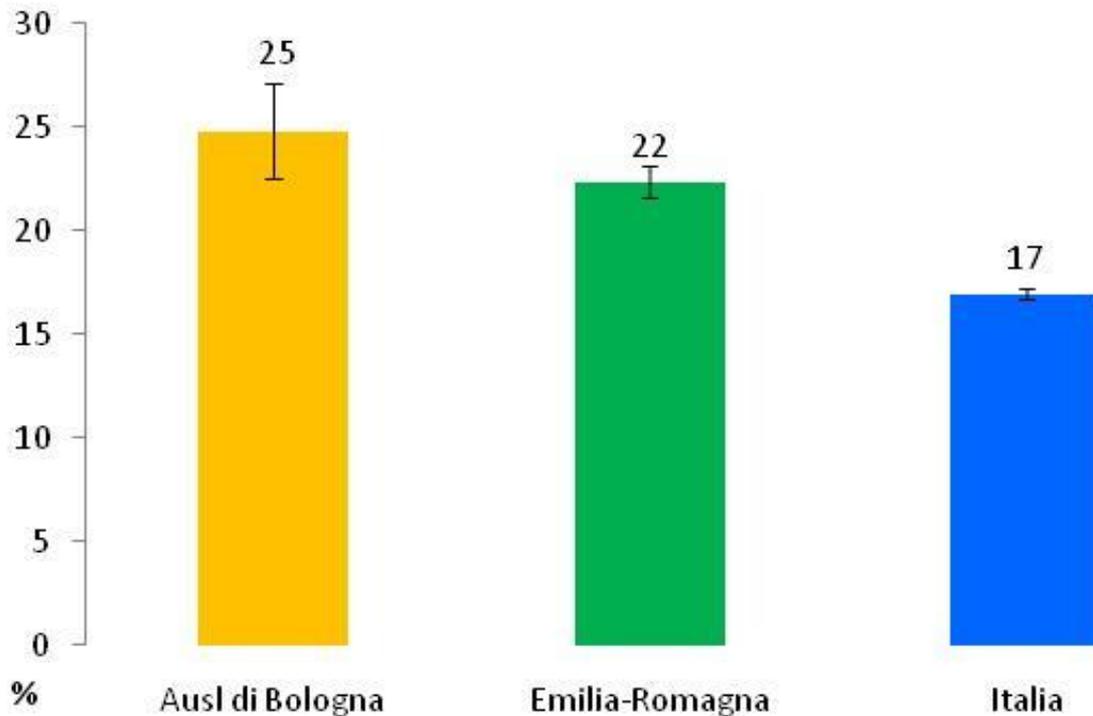
Consumo di alcol

nell'Azienda USL di Bologna

I dati 2013-2016 del Sistema di Sorveglianza PASSI

Consumatori di di alcol **a maggior rischio** (%)

*forti consumatori abituali e/o consumatori di alcol fuori pasto e/o consumatori binge**



Circa 144.000
consumatori di alcol a
maggior rischio nel
territorio aziendale

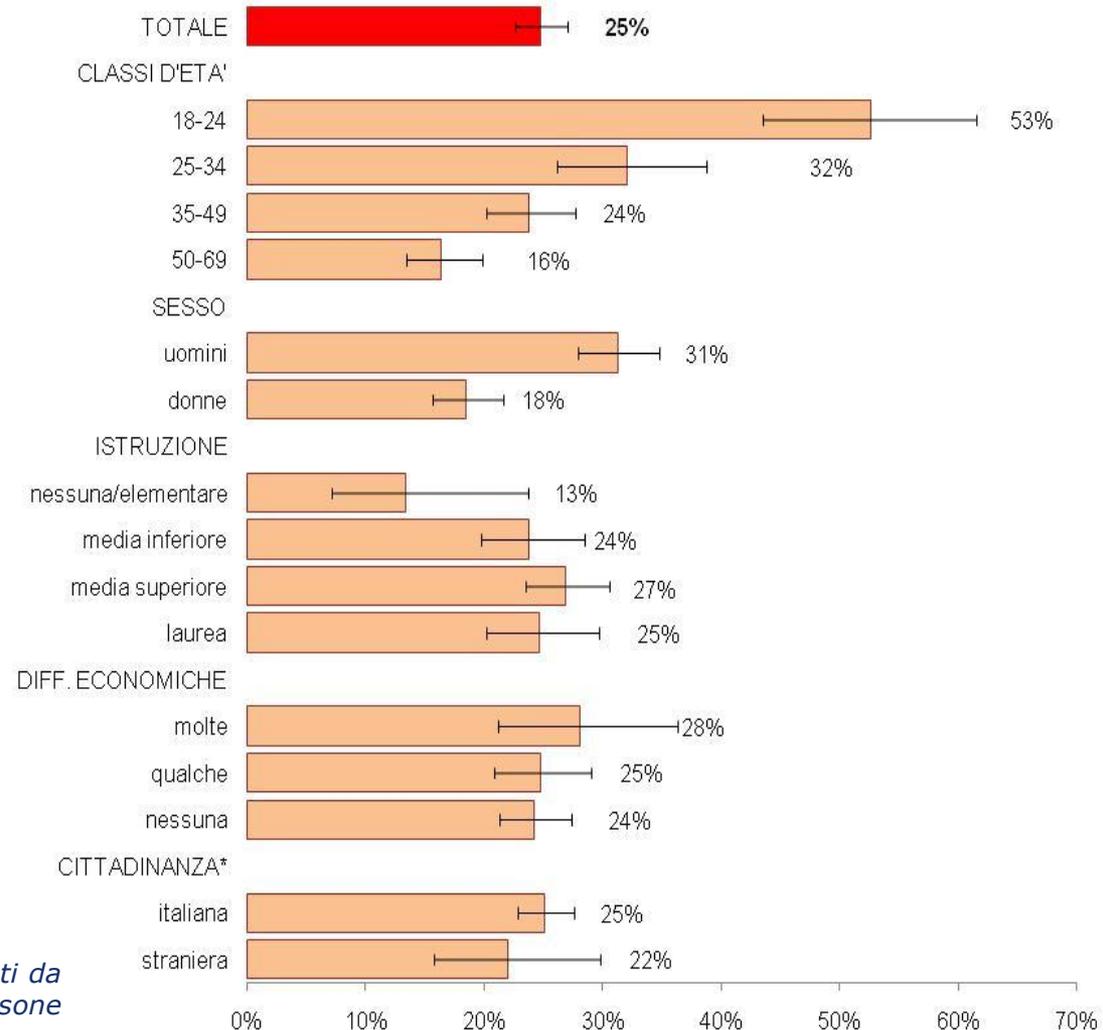
(* *Consumo di 5 o più unità alcoliche (uomini) e 4 o più unità alcoliche (donne) in una unica occasione, almeno una volta negli ultimi 30 giorni*

Consumo di alcol

nell'Azienda USL di Bologna

I dati 2013-2016 del Sistema di Sorveglianza PASSI

Consumatori di **alcol a maggior rischio** - caratteristiche



(*): Italiani: persone con cittadinanza italiana o provenienti da altri Paesi a Sviluppo Avanzato (PSA); Stranieri: persone immigrate da Paesi a Forte Pressione Migratoria (PFPM)



Ancora troppi i sedentari

I **sedentari**, ossia coloro che dichiarano di non praticare alcuno sport o attività fisica nel tempo libero, **sono oltre 23 milioni** (39,1% della popolazione) e aumentano con l'età fino ad arrivare a quasi la metà della popolazione di 65 anni e più.

Le motivazioni sono diverse: non si pratica sport

- per mancanza di tempo (38,6%)
- di interesse (32,8%),
- per l'età (23,5%),
- per stanchezza/pigrizia (16,1%),
- motivi di salute (15,9%),
- motivi familiari (15,1%),
- motivi economici (13,8%).

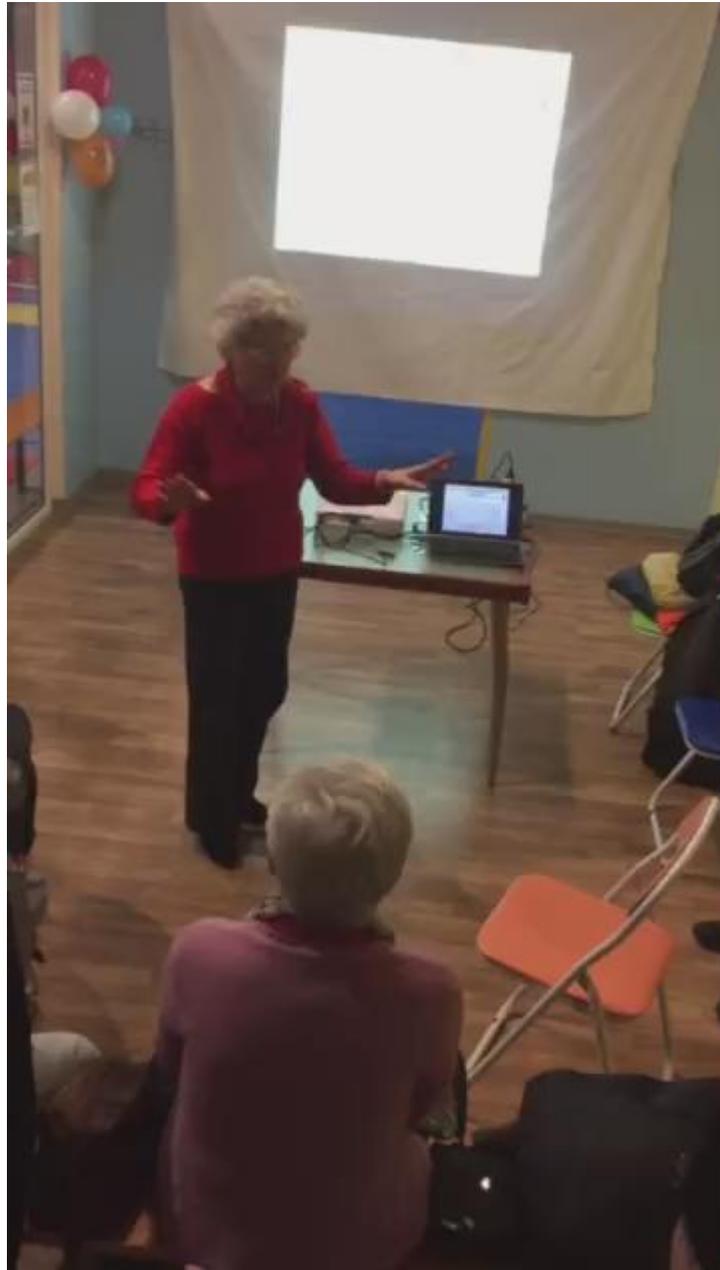
“Sportivo” Sedentario



Persona parzialmente attiva



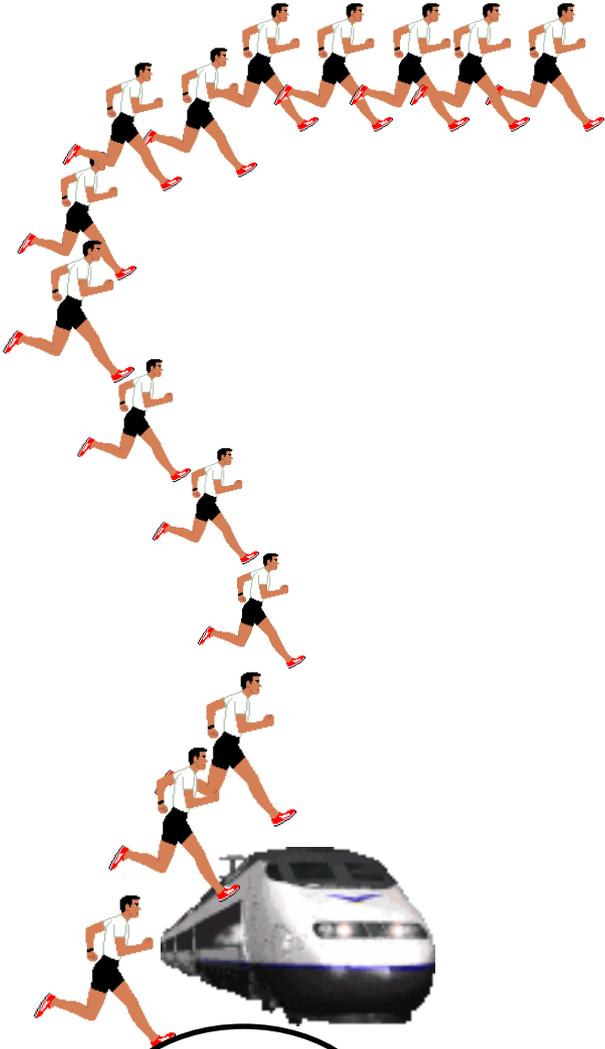
Persona attiva



ATLETICA CASTENASO
ARRIVO

Sportivo





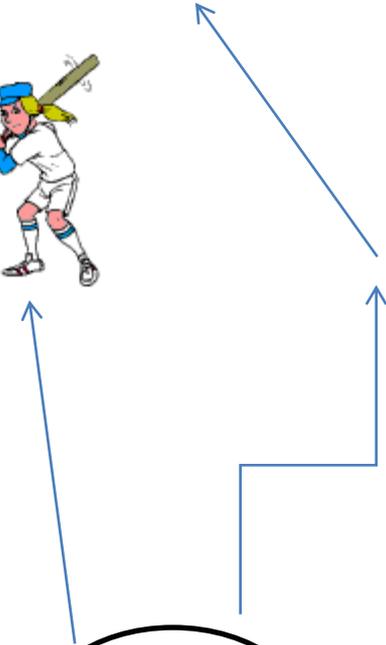
Fila per criticare



Fila per consigli



Fila per fare



Gruppi di cammino

Palestre AUSL

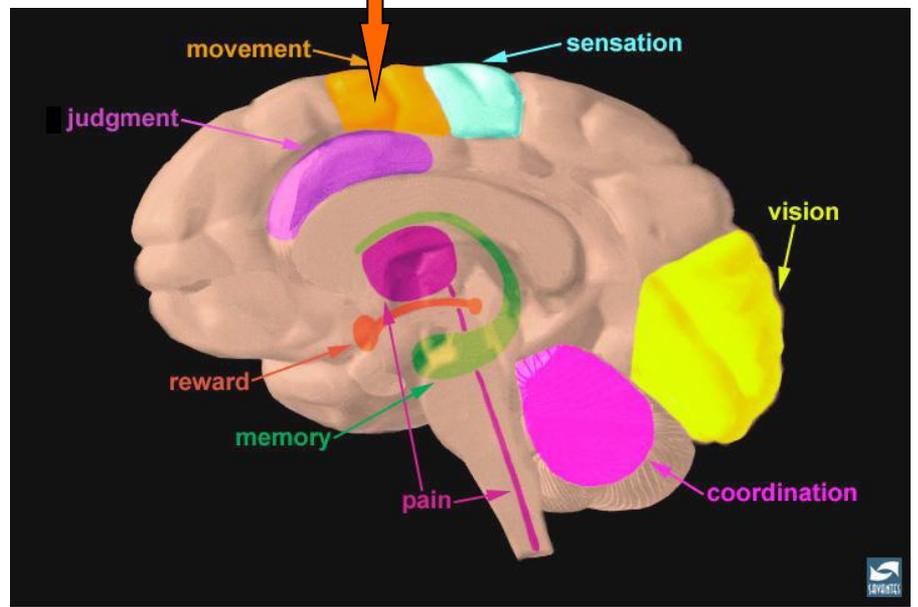
Move your green

Parchi in Movimento

Pillole di Movimento

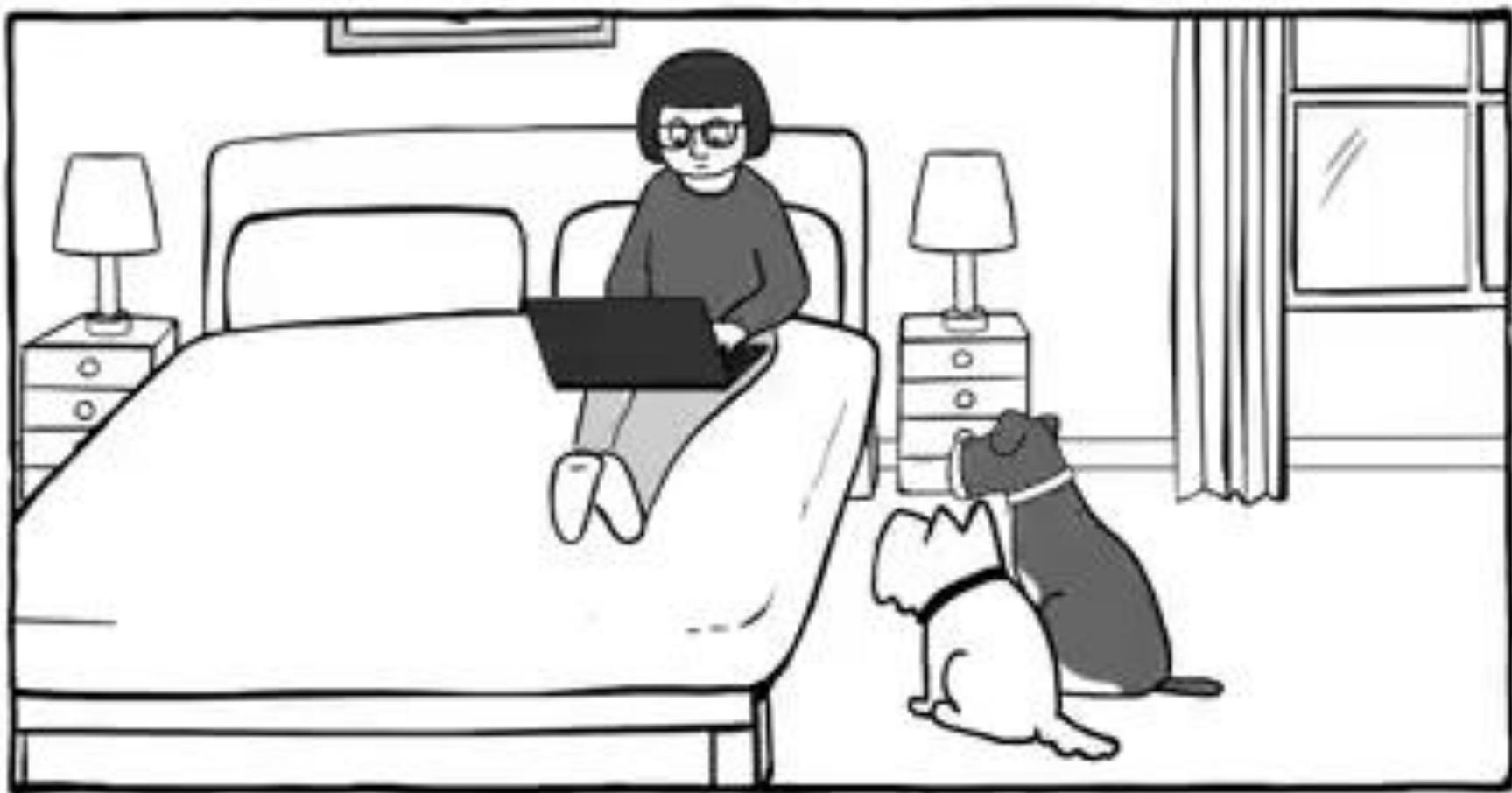
Corso Walking Leader

Esercizio fisico come PIACERE,
ENDORFINE con azione **sul Nucleo
Accumbens dell'Ippocampo**, sede del
**circuito della ricompensa dopamina-
mediato**





Dog Motivator



I benefici dell'attività fisica

Tiene in forma il cervello

Regola il peso e combatte le malattie metaboliche

Migliora la postura e la flessibilità

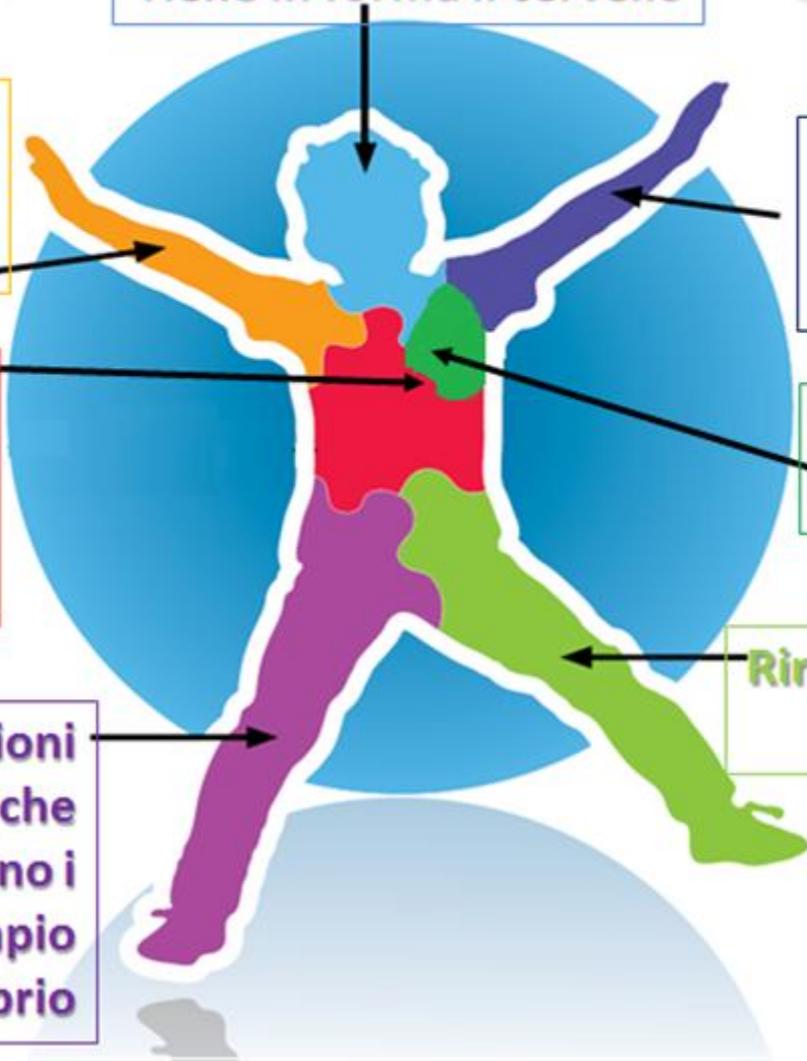
Previene le malattie cardiovascolari e respiratorie

Favorisce il benessere psicologico e l'amicizia

Migliora le funzioni neuromuscolari che regolano e controllano i movimenti, ad esempio l'equilibrio

Rinforza i muscoli e le ossa

Riduce il rischio di contrarre alcuni tumori



1

**ATTIVITÀ FISICA
CON BENEFICI PER CUORE,
MUSCOLI, PESO, ANSIA,
DEPRESSIONE, STANCHEZZA**

Camminare, salire le scale, bicicletta
Giardinaggio
Stretching, yoga Pilates
Ginnastica

2

**ATTIVITÀ CONTRO
LE 'VAMPATE'
E PER DORMIRE
MEGLIO**

Meditazione,
esercizi
di rilassamento
e di respirazione,
biofeedback,
tai chi, qigong,
yoga, pilates

3

**ATTIVITÀ PER
CONTRASTARE
L'OSTEOPOROSI**

Pesi leggeri
per le braccia,
esercizi di resistenza
con bande e fasce
elastiche per la parte
inferiore del corpo



LA SALUTE : OMS e Longevità

❖ La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale che non consiste semplicemente nell'assenza di malattie o di infermità



❖ La salute si raggiunge con uno sforzo continuo e quotidiano per migliorare le proprie condizioni di vita nell'ambiente naturale, nel lavoro nell'alimentazione, nell'esercizio fisico, nella cura ed igiene del corpo.

□ LONGEVITA' determinata da fattori genetici, legata al sesso ed alla specie, da altri elementi fra cui l'esercizio fisico

Attività fisica e salute

Esistono numerose evidenze scientifiche che dimostrano che l'inattività fisica è causa rilevante dello sviluppo di malattie cardiocircolatorie, obesità, diabete, depressione, diversi tipi di tumori, e della non autosufficienza dell'anziano.

L'attività fisica non solo previene queste malattie, ma anche le cura: per questo l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di mantenere un livello sufficiente di attività fisica .

Si stima che l'inattività fisica causi:

21–25% del carico di malattia attribuibile ai tumori del colon e del seno

27% del carico di malattia attribuibile al diabete

30% del carico di malattia attribuibile alle malattie ischemiche cardiache

Ordine di grandezza dei benefici ottenibili attraverso il raggiungimento dei livelli minimi di attività fisica raccomandata:



Riduzione del rischio per:

–20-30% per mortalità e morbilità associate alle malattie delle coronarie e cardiovascolari

–Rischio tumorale:

•30% per il tumore del colon

•20% - 40% per il tumore del seno

•20% per il tumore del polmone

•30% per il tumore dell'endometrio

•20% per il tumore delle ovaie

–30% per l'insorgenza di limitazioni funzionali

–30% per mortalità generale prematura

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.

Gli effetti dell'attività fisica sulla salute degli adulti

- ↑ Attesa di vita
- ↑ Fitness cardiorespiratoria
- ↑ Fitness muscolare
- ↑ Controllo del peso corporeo
- ↑ Mantenimento di una composizione corporea sana
- ↑ Salute delle ossa
- ↑ Qualità del sonno
- ↑ Qualità della vita in relazione alla salute

↑ **Evidenza forte**

↑ **Evidenza media**

↓ Malattie alle coronarie

↓ Ipertensione

↓ Infarto

↓ Diabete tipo II

↓ Sindrome metabolica

↓ Cancro al colon

↓ Cancro al seno

↓ Depressione

Nei più anziani

↓ *Rischio di cadute*

↑ *Salute funzionale / indipendenza*

↑ *Funzioni cognitive*

Relazione fra attività fisica e salute



Più attività fisica, meno malattie.



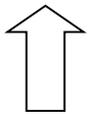
Poca attività fisica è comunque meglio di niente.



La raccomandazione minima è di 150 minuti (o 5x30) a settimana di attività fisica di intensità almeno moderata



Più attività fisica fa bene alla salute, soprattutto negli individui inattivi o poco attivi



Contano tutti i periodi di attività fisica di almeno 10 minuti

↑ Evidenza forte

↑ Evidenza media



Giovani, anziani, sportivi, salutisti e mode. Come è cambiato il concetto di benessere in questi anni?

«È cambiato totalmente. Oggi il vero lusso è la salute. Negli anni passati fare movimento serviva più per apparire, adesso è per stare bene.

Vent'anni fa non si muoveva nessuno, dieci anni fa qualcuno, da cinque si muovono quasi tutti o almeno ci provano.

È cambiata la cultura del benessere che è diventato un po' come lavarsi i denti.

Il movimento è un farmaco potentissimo che aiuta «testa e cuore».



Bambini e giovani di età 5-17

- **Almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana** di intensità da moderata a vigorosa > 60 minuti forniscono benefici aggiuntivi alla salute. Dovrebbe:
 - essere **soprattutto attività aerobica**
 - includere attività di **intensità vigorosa**
 - Includere attività che rinforzano i **muscoli** e sostengono la salute delle **ossa** almeno 3 volte a settimana.

Adulti di età 18-64

- **Almeno 150 minuti** di attività fisica di intensità moderata nel corso della **settimana**
OPPURE
- **Almeno 75 minuti** di attività fisica di intensità vigorosa nel corso della settimana
OPPURE
- una **combinazione equivalente** delle due
- Periodi di almeno **10 minuti**.





Adulti senior - > 64

Stesse raccomandazioni degli adulti

Raccomandazioni specifiche:

- Praticare attività fisica per **migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute** 3 o più giorni a settimana.
- Fare **attività per il rafforzamento muscolare** 2 o più giorni a settimana.
- Essere fisicamente attivi in base alle proprie capacità e condizioni.**

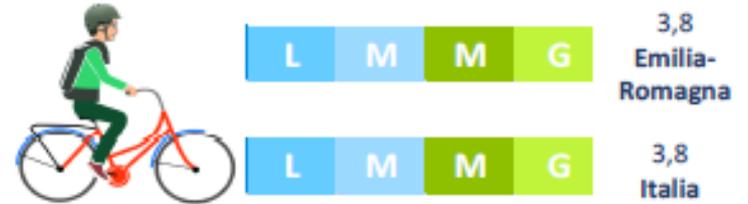


Mobilità Attiva - Bici

Uso della bicicletta per spostamenti abituali in **Emilia-Romagna**



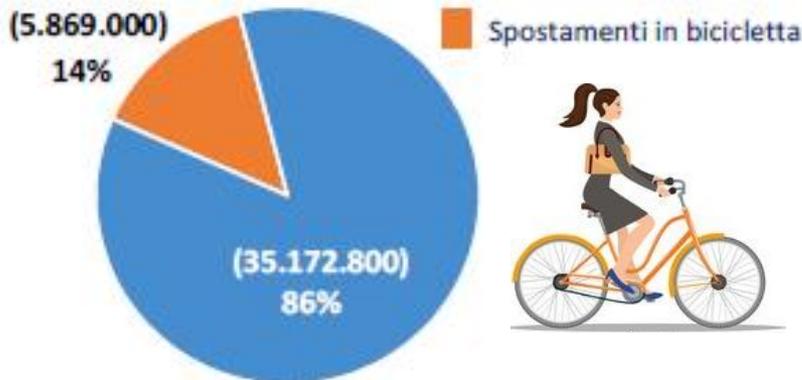
Tra chi usa la bicicletta, giorni alla settimana



Minuti al giorno



Uso della bicicletta per spostamenti abituali in **Italia**



Decessi evitati usando la bicicletta

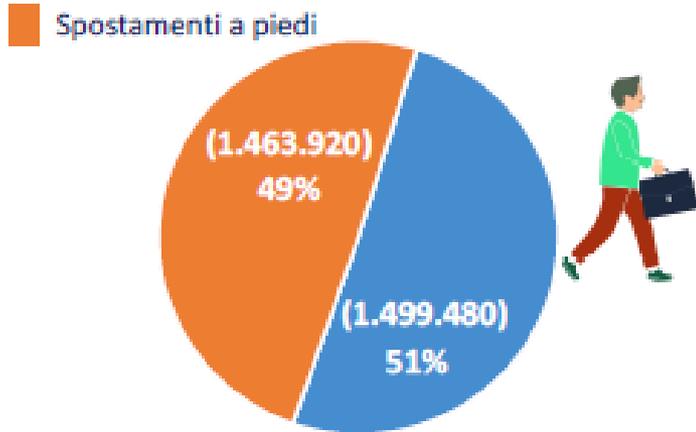


Risparmio CO2 usando la bicicletta

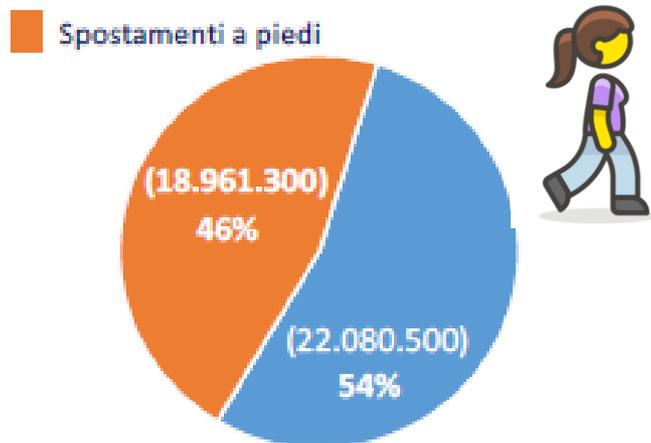


Mobilità Attiva - Piedi

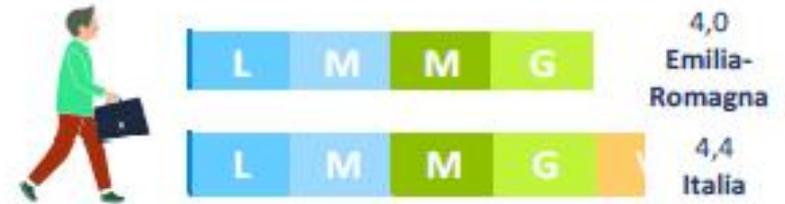
Tragitti a piedi per spostamenti abituali in Emilia-Romagna



Tragitti a piedi per spostamenti abituali in Italia



Tra chi si sposta a piedi, giorni alla settimana



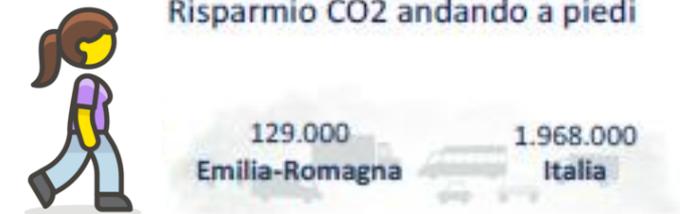
Minuti al giorno



Decessi evitati andando a piedi



Risparmio CO2 andando a piedi



Comportamenti sedentari?



Il tempo in cui si è quotidianamente seduti un fattore di rischio indipendente per la mortalità generale....specialmente per le persone inattive!

Il tempo speso come sedute è particolarmente associato alla morte cardiovascolare.



Muoversi in Azienda

GRUPPO HERA
PORTALE INFORMATIVO AZIENDALE

www.gruppohera.it

Tutto il PIA

PERSONALIZZA LA HOME PAGE RUBRICA SISTEMI HELP DESK

PARLIAMO DI HERA AREE AZIENDALI CLIENTI PERSONALE E ORGANIZZAZIONE COMUNICAZIONE EVENTI SERVIZI UTILITÀ

sei nella sezione: [Comunicazione](#) » [Notizie](#) » [Holding](#)

Comunicazione

- Notizie
- Holding
- Territori
- ANSA
- Calendario appuntamenti
- House Organ
- Prodotti editoriali
- Campagne pubblicitarie
- Rassegna stampa
- Video
- VedoHera
- Corporate identity

11-07-2017 Resta in forma alla scrivania, ora anche dal tuo smartphone



Passi molto tempo al **computer** e alla **scrivania**?
Ti ricordiamo che è accessibile su PIA e ora su **HO digitale** una serie di esercizi per aiutarti a mantenere tonica la muscolatura e a conservare una **postura corretta**.

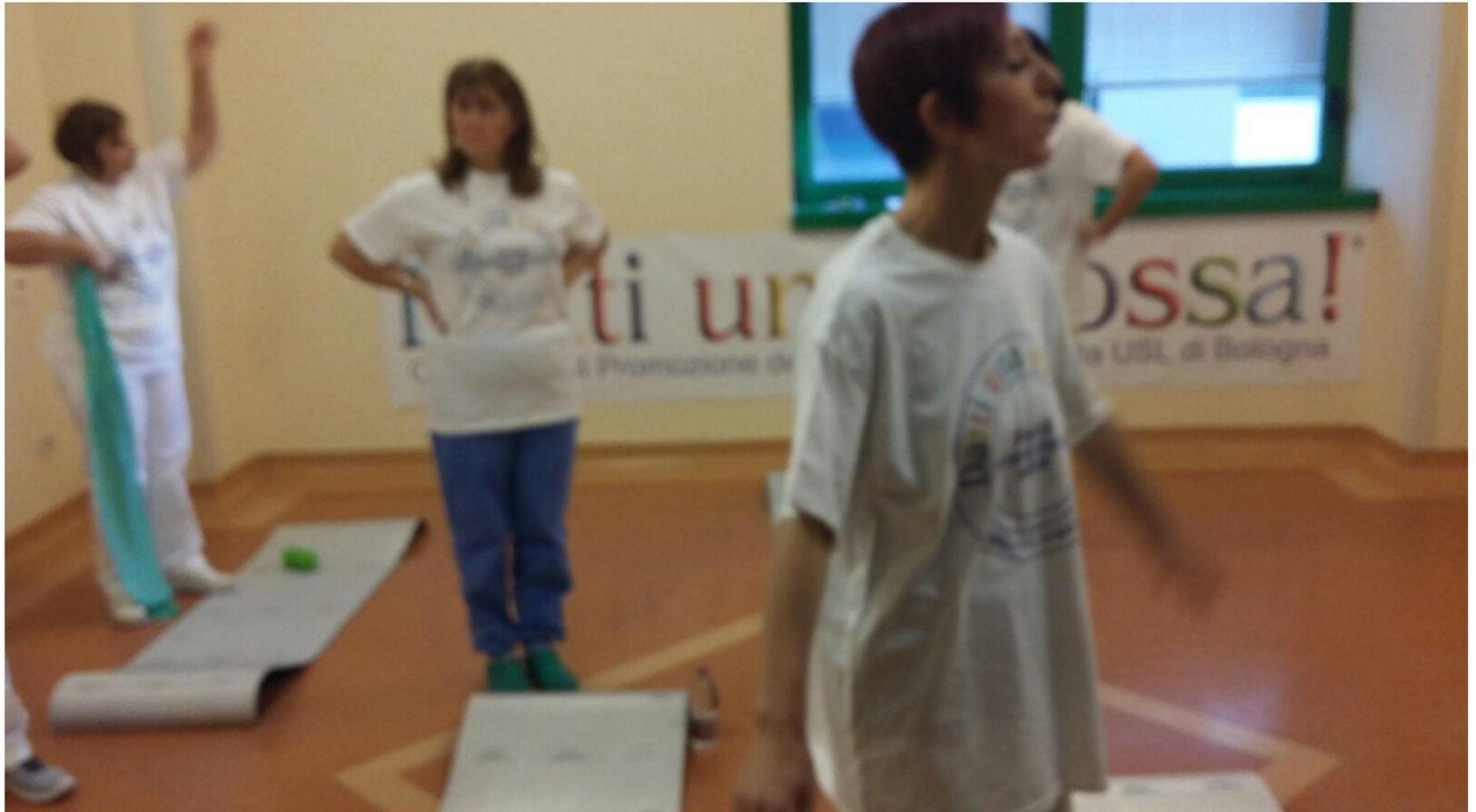
Cliccando sul banner "**Restare in forma ALLA SCRIVANIA**" direttamente da HO digitale, puoi guardare i video dal tuo PC e ora anche dal tuo **smartphone** e **fare gli esercizi anche da casa!**

Per accedere dallo smartphone: entra in **MAAS** > apri il browser > digita nell'indirizzo <http://ho.gruppohera.it/> > clicca sul banner in fondo alla pagina e scegli il video che vuoi vedere.

Non trascurare la tua **salute**. Bastano pochi minuti al giorno per restare in forma!

■ [torna a Holding](#)

Muoversi in Azienda

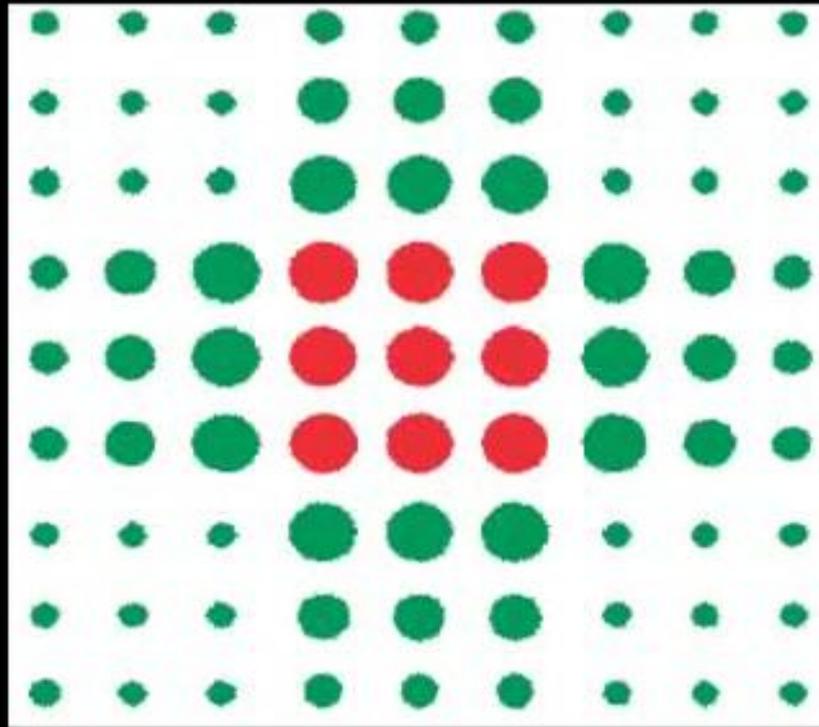


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

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

Datti una mossa!®

Muoversi in Azienda



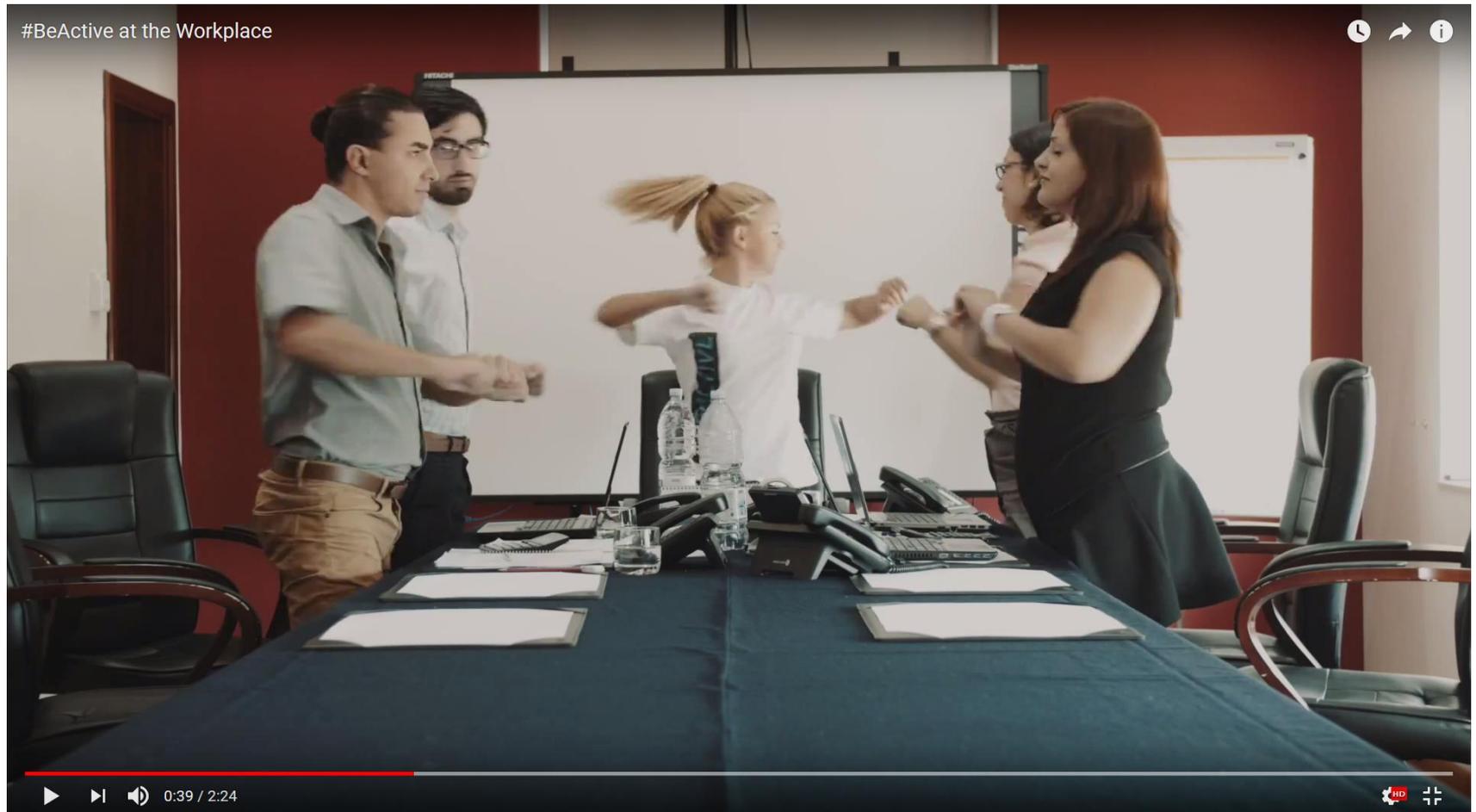
Datti una mossa!®

Muoversi in Azienda



Datti una mossa!

Giochi da ufficio?



<https://youtu.be/GV0xhYIGvtA>

E se non posso spostarmi dalla scrivania? Cosa posso inserire nella mia quotidianità



- Se non puoi svolgere insieme tutta l'attività fisica prenditi **3 blocchi da 10 minuti di camminata**;
- **Crea opportunità. Parcheggia lontano** la macchina; se vai in autobus scendi una o due fermate prima e cammina;
- **Vai a lavoro o al negozio in bici o a piedi**;
- **Usa le scale invece che l'ascensore** (anche solo per pochi piani come formula mista);
- Prenditi un break a lavoro per fare stretching e una camminata veloce, o fai qualcosa di attivo con i tuoi colleghi in pausa pranzo o mentre aspetti delle fotocopie;
- **Cammina mentre parli a telefono** o con te confronti con i tuoi collaboratori;
- Fare lavori in terrazzo, cortile o lavori domestici conta come un'attività fisica. Attiva musica allegra per aiutarti a fare le faccende più velocemente e ad accelerare la frequenza cardiaca.

Gruppo di cammino

CORRI
con NOI

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

con il patrocinio del comune di

SAN LAZZARO
di SAVENA

Muoviti, cammina e corri al San Camillo

Camminata Ludico Motoria di 12 - 7 - 4 Km.

Domenica 19 Marzo 2017 ore 9

ritrovo VIA DEL SEMINARIO 1
La Mura San Carlo - San Lazzaro di Savena

ritrovo capigruppo ore 7

saranno premiati tutti i gruppi con almeno 10 iscritti
entro **Sabato 18 marzo ore 12**

sarà presente il Servizio Sanitario con ambulanza

Per iscrizioni e informazioni: tel. 335 8368943 - e-mail: gerardo.astorino@gmail.com

SCRIZIONI
€ 2 m

Premio di partecipazione
gadget
**Datti
una
mossa!**

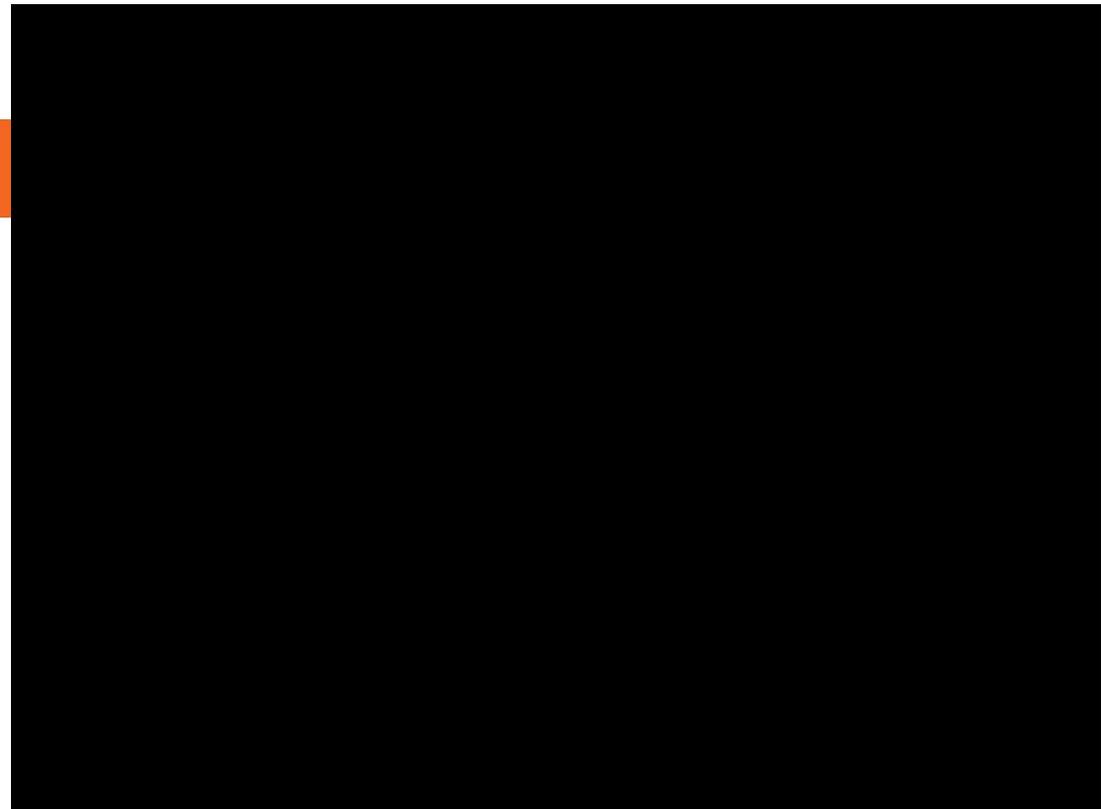


Ti aspettiamo a BOLOGNA il
27 maggio, piazza 8 agosto
per la RUN MIDNIGHT
e il 28 maggio in Montagnola per
Datti una mossa! Salute e Sicurezza

Responsabilità:
La camminata sarà a carattere ricreativo e ludico-motorio, come da delibera regionale del 2013. L'organizzazione considera
con l'iscrizione l' idoneità fisica dei partecipanti, inerente alla normativa di legge vigente, prevista per la tutela sanitaria e l'attività
non competitiva. Si pone l'obbligo di rispettare il Cod. stradale art. 134 e di rispettare l'orario di partenza fissato
alle ore 9. Polizza camminata assicurata da Groupama.

Omologazione
  

It set aside one block of time, do short
throughout the day, such as three **10-minute**



THIS GIRL CAN !!



“This Girl Can” is a national campaign developed by Sport England and a wide range of partnership organisations. It’s a **celebration of active women** up and down the country who are doing their thing **no matter how well they do it, how they look or even how red their face gets.**

<http://www.thisgirlcan.co.uk/>

<https://youtu.be/jsP0W7-tEOc>

FIAB Bike to Work e sono più libera!



<https://youtu.be/dXgu4weN0FY>

Camminare, andare in bicicletta e usare i mezzi pubblici sono modalità di spostamento che promuovono la salute in quattro modi: fanno fare del moto, diminuiscono gli incidenti mortali, aumentano i contatti sociali e riducono l'inquinamento dell'aria.

Wilkinson Marmot 2003



Mappa della Salute

www.positivoallasalute.it



Praticare attività fisica tutti i giorni per vivere più a lungo e, soprattutto, in buona salute

Solitamente, si pensa all'attività fisica nei momenti di tempo libero. In realtà, il modo migliore per avere benefici da questa attività è quello di praticarla **ogni giorno e inserirla nei comportamenti quotidiani, ogni volta che è possibile**: scegliere di **salire le scale invece di prendere l'ascensore**, andare al lavoro a **piedi** o scendere dall'autobus **una fermata prima** per poter camminare un po', scegliere **giochi di movimento** con i propri bambini e/o nipoti, lavorare in terrazza o in giardino, fare una **passeggiata con il proprio compagno** o la propria compagna invece di guardare la televisione...

In questo modo, i 30 minuti al giorno di attività fisica aerobica, più qualche esercizio di potenziamento, come, appunto, salire le scale, sono veramente a portata di mano e alla portata di tutti.

10 consigli per il benessere

1. Prendi il guinzaglio e porta a passegiare il **cane**
2. Vai a fare una passeggiata con **tuo figlio**
3. Crea **dove risiedi o dove lavori** un gruppo di cammino
4. valorizza **la saletta condominiale** o uno **spazio dove lavori** come luogo per fare attività fisica
5. Fai attività fisica mentre guardi la **TV**
6. Parcheggia **l'auto lontano**
7. Fai le **scale**
8. **Balla**
9. Fai i **lavori di casa**
10. Fai **giardinaggio**

FIAB BIKE TO WORK e sono più in forma



sono più in forma!

▶ ⏪ 🔊 0:51 / 1:01

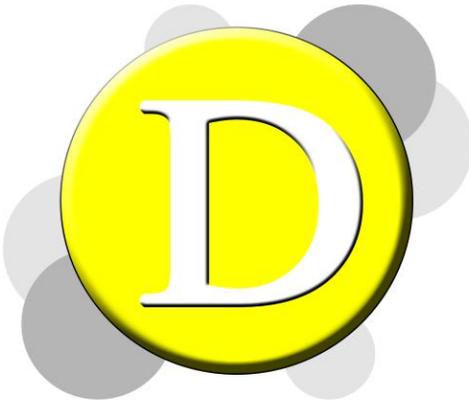


D-MOVE

Vitamine Attive

- Dip-passo Dip-Bici; Lavori in movimento, Maggiore in movimento
- Pedibus & Bicibus Aziendali (per chi abita più lontano intermodalità)
- Mobilità attività individuale & di gruppo
- Stairs context (implementare l'uso delle scale interv.individuali e ambientali)





☰ Datti una mossa!

Lunedì

AVVIA

Martedì

AVVIA



Costa troppo comprare le bici? ecoincentivi



iperbole rete civica



Il Comune

Servizi Online

Partecipa

Home Sindaco Giunta Consiglio Comunale Turismo Mobilità Casa Bilancio partecipativo Comunicati Contatti

Biciclette a pedalata assistita, via libera dalla Giunta a 300 mila euro di contributi per chi acquista

10 Maggio 2018

Categoria: [Sostenibilità urbana](#) [Mobilità e strade](#)



La giunta guidata da Virginio Merola ha dato il via libera all'erogazione dei contributi per l'acquisto di biciclette e cargo bike a pedalata assistita. Per questo sono a disposizione 300 mila euro in totale nell'ambito dei progetti finanziati dal Ministero dell'Ambiente.

Si tratta della quinta iniziativa che il Comune di Bologna ha messo in campo a partire dal 2011 e che, finora, ha incentivato l'acquisto di 2971 biciclette elettriche.

La novità contenuta nella delibera proposta dall'assessore alla mobilità Luca Diola è la possibilità, fornita a soggetti

Bibliografia & sitografia



- **Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro: il manuale**
<http://www.dors.it/page.php?idarticolo=286>
- <http://www.dors.it/documentazione/testo/201404/ManualeAFLuoghidilavoro.pdf>
- http://www.dors.it/alleg/newcms/201310/WHP_biblio_ott13.pdf
- <http://www.epicentro.iss.it/focus/lavoro/WorkplaceHealthPromotion2014.asp>
- <http://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?lingua=italiano&id=4468&area=Salute+donna&menu=prevenzione>





Jerry Garcia cantante dei Grateful Dead

«Qualcuno deve fare qualcosa ed è
incredibilmente patetico che....

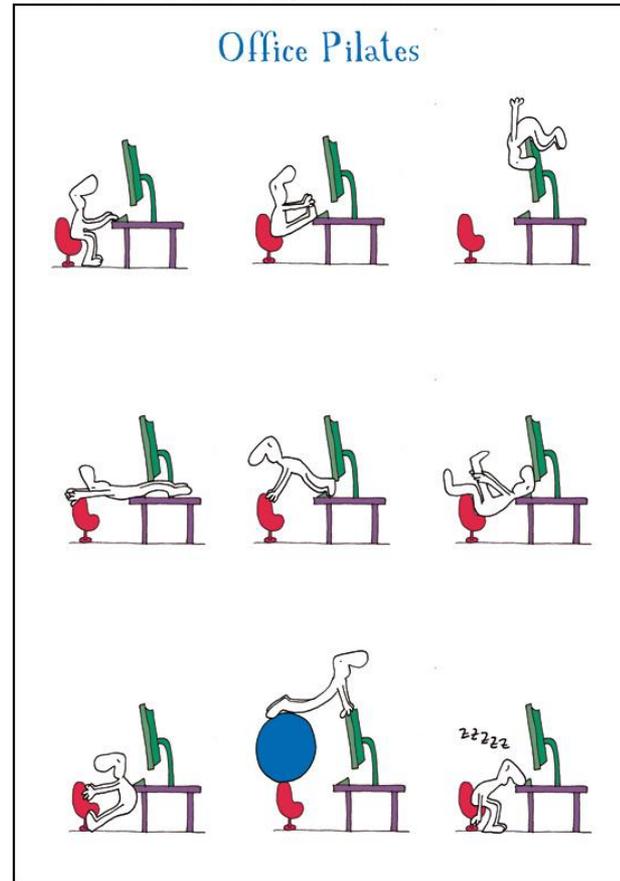
**dobbiamo essere
noi!**





Thanks!!

HAROLD'S PLANET by Swerling and Lazar



Grazie!!!

Datti una mossa![®]
CON NOI !!