

PROGRAMMA RETE WHP FVG

Anno 2024

«Luoghi di lavoro che promuovono la salute»

L'esperienza del

**Polo Tecnologico Alto Adriatico
«Andrea Galvani» SCpA Società Benefit**



Il Polo Tecnologico Alto Adriatico “Andrea Galvani” SCpA Società Benefit

Storia e Fondazione

Il Polo Tecnologico Alto Adriatico è stato fondato nel 2002 con l'obiettivo di promuovere il trasferimento tecnologico e sostenere la crescita imprenditoriale nella regione del Friuli Venezia Giulia. Da allora, si è evoluto in un centro di innovazione di rilievo, espandendo il suo impatto oltre i confini regionali per diventare un punto di riferimento nazionale e internazionale nel campo della tecnologia e dell'innovazione.

Mission e Visione

La missione del Polo è di accelerare lo sviluppo di nuove tecnologie e di supportare le startup e le imprese nella loro trasformazione digitale e innovazione. La visione è quella di creare un ecosistema innovativo che funga da catalizzatore per la ricerca, lo sviluppo e la commercializzazione di tecnologie avanzate, contribuendo al progresso economico e sociale.

Struttura Organizzativa

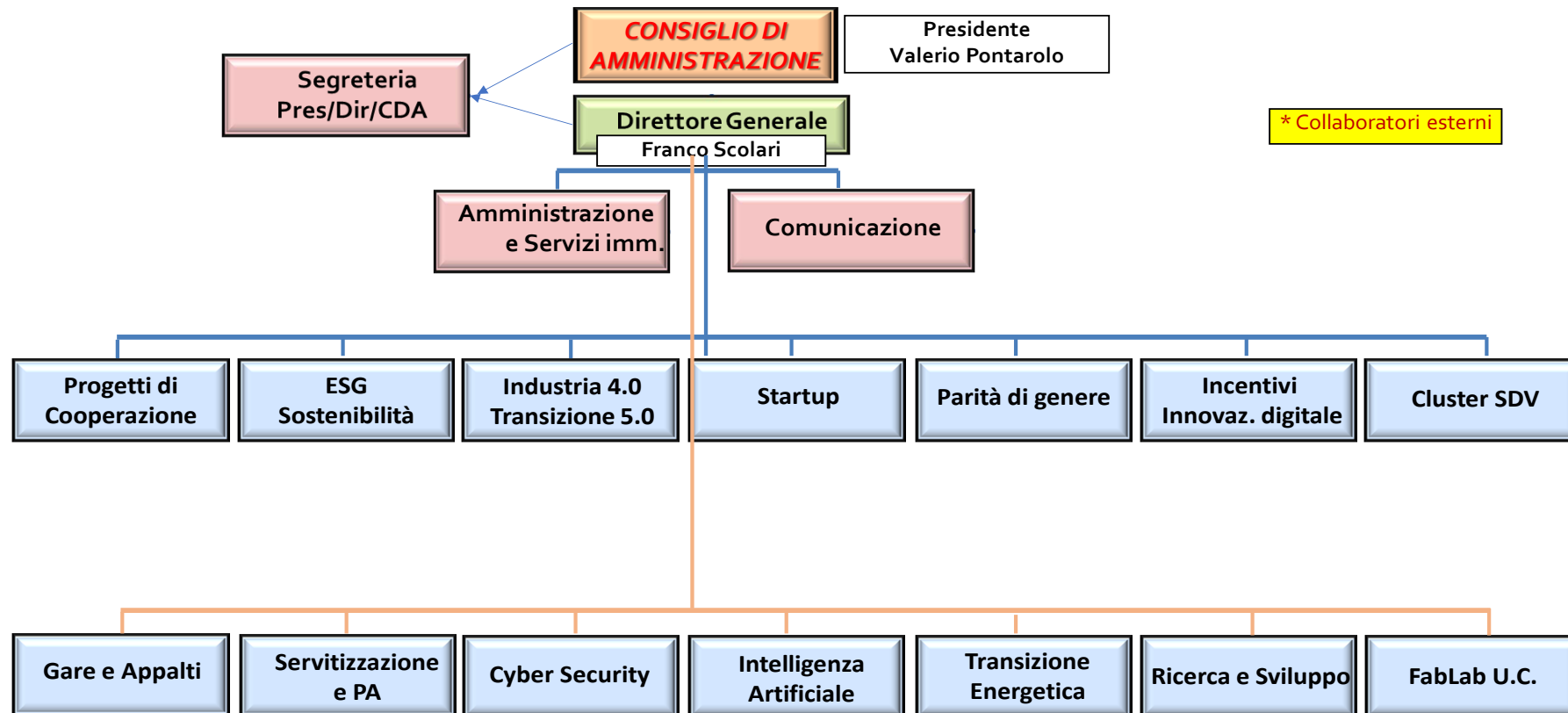
Il Polo è guidato da un team di esperti nel campo della tecnologia e dell'innovazione, inclusi dirigenti con vasta esperienza industriale e accademica. La struttura organizzativa è progettata per essere flessibile e adattabile, permettendo di rispondere rapidamente alle esigenze del mercato e alle opportunità emergenti. Il consiglio di amministrazione, insieme al team di management, definisce le strategie a lungo termine e supervisiona le operazioni quotidiane.

Valori e Cultura

I valori fondamentali del Polo includono l'eccellenza, l'integrità, e l'innovazione. Attraverso una cultura organizzativa che valorizza la collaborazione e il rispetto reciproco, il Polo si impegna a creare un ambiente di lavoro stimolante e inclusivo. L'attenzione alla sostenibilità e alla responsabilità sociale d'impresa è evidente in tutte le attività e progetti intrapresi.



ORGANIGRAMMA 2024



Road map Polo Tecnologico AA

2023
ANNO DI AVVIO
DEL
PROGRAMMA
WHP

Agosto 2024
SVILUPPO
AREE TEMATICHE
1. alimentazione
2. attività fisica
3. liberi dal fumo
5. buone pratiche trasversali

Gennaio 2024
PIANIFICAZIONE
AREE TEMATICHE
E BUONE PRATICHE

Agosto 2024
RENDICONTAZIONE
AREE TEMATICHE
n. 1-2-3-5

Novembre 2024
PRESENTAZIONE E
PREMIAZIONE
AZIENDE PARTECIPANTI

Rendicontazione PROGRAMMA WHP 2024

- Anno di avvio programma WHP: 2023
- Oggetto: aree tematiche 1-2-3-5 e buone pratiche sviluppate nel 2024
- Gruppo di lavoro WHP: 25 dipendenti Polo AA
- Referente WHP: chiara.perissinotti@poloaa.it

Aree tematiche e buone pratiche sviluppate nel 2024

- Area tematica n. 1 **ALIMENTAZIONE**
- Area tematica n. 2 **ATTIVITA' FISICA**
- Area tematica n. 3 **LIBERI DAL FUMO**
- Area tematica n. 5 **BUONE PRATICHE TRASVERSALI**

Area tematica n. 1 «ALIMENTAZIONE»

E' garantita dai distributori automatici presenti nella struttura un'offerta di almeno il 30% di prodotti quali pasti e bevande salutarie a basso contenuto calorico e grassi. Nella sala ristoro interna dotata di apparecchiature idonee a riscaldare il cibo durante la pausa pranzo e le pause caffè, sono affisse locandine con la piramide alimentare e quali comportamenti nutrizionali adottare per una buona e consapevole salute. E' possibile mangiare anche nell'area attrezzata esterna e fare una breve camminata nel perimetro alberato mappato per migliorare l'ossigenazione prima di riprendere il lavoro. Sono presenti in tutta la struttura i raccoglitori per i tappi in plastica destinati al CRO di Aviano, una piccola azione di solidarietà che contribuisce anche alla sostenibilità ambientale. Sempre nell'ottica della salute e del benessere vengono organizzati **INCONTRI FORMATIVI** e **GIORNATE DI SENSIBILIZZAZIONE** con il supporto di specialisti e la divulgazione di materiale informativo a seconda del tema trattato.



Area tematica n. 2 «ATTIVITA' FISICA»

Diverse sono le convenzioni stipulate con palestre della zona e una struttura di Padel con la possibilità di organizzare anche tornei. L'utilizzo della mobilità attiva attraverso l'uso della bicicletta nel percorso casa-lavoro, viene registrato in un apposito modulo così da poter ottenere a fine anno un bonus.

Per la pausa attiva è a disposizione una zona lettura e relax che mette a disposizione libri e riviste oltre a diversi opuscoli sulla salute e il benessere forniti dal medico competente coinvolto nel progetto Whp. Essendo il Polo il luogo ideale per realizzare idee, progetti e anche sogni, è possibile entrare nella realtà virtuale di qualsiasi luogo esterno tramite il METAVERSO attraverso l'utilizzo di visori di realtà aumentata e accompagnando i sensi in un viaggio esperienziale fatto di immagini, suoni, musiche e profumi di essenze. Attualmente sono in fase di studio e attivazione anche corsi di yoga, mindfulness e una palestra virtuale scaricabile tramite App.



IL META POLO

Il Polo Tecnologico sfrutta una varietà di tecnologie applicabili al Metaverso aprendo la strada a collaborazioni con strutture sia pubbliche che private per lo sviluppo di progetti interattivi. Tra questi, il sostegno al «**Progetto Forest Bathing**» che permette alle persone ospedalizzate di vivere un'esperienza immersiva virtuale pur rimanendo nella propria stanza. Attraverso l'utilizzo di visori, manipoli e la riproduzione di suoni a tema, gli utenti possono immergersi in molteplici ambientazioni naturali con beneficio e miglioramento dello stato mentale e psicologico. Progetto replicabile soprattutto con le persone fragili dei reparti oncologici anche pediatrici e delle case di riposo per anziani.



In riferimento all'**AREA TEMATICA N. 2** presso il Polo viene messa a disposizione, al momento solamente per i dipendenti, una **PEDANA IMPEDENZIOMETRICA ELETTRONICA** per la misurazione di peso corporeo, percentuale massa magra FFM e massa grassa FM, massa muscolare e scheletrica, grasso addominale, stato di idratazione, massa cellulare, elettroliti e altri parametri per l'autovalutazione dello stato di salute.

I dati - che per la tutela della privacy rimangono in possesso dell'utilizzatore - vengono raccolti su appositi moduli statistici anonimi unitamente a un breve questionario a integrazione di altre misurazioni per essere poi confrontati a distanza di un paio di mesi, adottando nel frattempo le buone pratiche proposte e previste nel Programma WHP.

Per l'interpretazione più estesa dei dati e un eventuale intervento mirato sui temi della salute e dell'alimentazione è a disposizione sempre su richiesta il medico competente e una nutrizionista che a cadenza programmata, organizzano incontri informativi liberi.



Area tematica n. 3 «LIBERI DAL FUMO»

Chi ti può aiutare

IL TUO MEDICO
Il medico di fiducia e lo specialista possono aiutarti a smettere con i consigli giusti e, se serve, con i farmaci.

I NUMERI VERDI
Rispondono, per aiutarti e darti informazioni, psicologi esperti della Lega Tumori al: **800 998 877**

I CORSI PER SMETTERE IN GRUPPO
Smettere insieme ad altri è molto più facile. Se sei motivato il gruppo è un sostegno importantissimo ed efficace. RESTA IN SALUTE propone corsi intensivi. Scrivici a restainsalute.pn@gmail.com oppure contattaci ai seguenti numeri: +39 388 8393281 / +39 329 1933330

IL TUO FARMACISTA
Molti farmacisti sono in grado di seguirti fornendo consigli e proponendoti metodi efficaci.

IL CENTRO ANTIFUMO
Vi lavorano specialisti (medici, psicologi, infermieri...) formati per curare la dipendenza da tabacco. I trattamenti integrati (sostegno psicologico + farmaci specifici) innalzano la percentuale di successo. Ecco dove siamo:
Pordenone - via Grado, 7 (ex casa Marani)
tel: +39 388 8393281 / +39 329 1933330

 **LILT**
Lega Italiana per lo Studio e la Cura dei Tumori

 **Comune di Pordenone**

 **ASL 1**

 **CRO**

 **Città di Pordenone**

 **Ospedale Civile**

10 consigli per smettere

1. **Fissa una data e comunica la tua scelta** ad amici e parenti perché non fumino in tua presenza e ti incoraggino; parlane col tuo medico. Informati sui centri antifumo.
2. **Getta sigarette**, accendini e posacenere.
3. Ricorda che i disturbi da mancanza di sigaretta (nervosismo, bocca secca, senso di fame) **si possono vincere**.
4. **Bevi più acqua** del solito, prima dei pasti per sentirti pieno e ogni volta che sentirai un forte desiderio di fumare per distrarti.
5. Porta con te **stuzzicadenti o analoghi** da tenere tra le labbra al posto della sigaretta.
6. **Gratificati**: nei primi giorni di astinenza cerca di fare le cose che ti piacciono, premiati ogni giorno che non hai fumato facendoti un regalo, pensa ai risparmi che fai ogni giorno e programma qualcosa di bello e interessante per il tuo futuro.
7. Se hai voglia di ricominciare **pensa al tuo corpo**: non "puzzi" più di tabacco, l'alito è di nuovo normale, i denti torneranno bianchi, la pelle diventerà più elastica, le rughe si attenueranno, la tosse ed il catarro spariranno, il respiro diventerà più agevole.
8. **Evita le situazioni che abitualmente associavi alle sigarette**: evita l'alcol, riduci il caffè e non frequentare ambienti o persone che fumano. Passa invece più tempo in luoghi dove è vietato fumare come teatri, cinema, musei.
9. Se pratichi sport o qualche altra **attività fisica**, potenziata, in quanto contribuisce fra l'altro, a ridurre la fame.
10. Se ricadi o se fumi una sigaretta **non ti scoraggiare**, una debolezza non compromette nulla.



restainsalute.pn@gmail.com
+39 388 8393281 - +39 329 1933330

*Come rendere
più facile
smettere di fumare*



**FINALMENTE
LIBERO!**

 **LILT**
Lega Italiana per lo Studio e la Cura dei Tumori

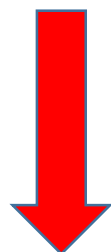
 **Ospedale Civile**

Sono stati divulgati gli opuscoli messi a disposizione dall'Asfo con alcune indicazioni su come liberarsi dalla dipendenza dal tabacco e a tal proposito, portiamo l'esempio di un insediato presso il Polo, grande tabagista, che ha chiesto maggiori informazione iniziando così un percorso di disintossicazione, portandolo dopo 90 giorni ad eliminare completamente la sigaretta a beneficio della propria salute e del benessere.

Area tematica n. 5 «BUONE PRATICHE TRASVERSALI»

Il Polo quest'anno supporta le aziende del territorio e non, con strategie, percorsi di cultura e di inclusione per la Parità di Genere secondo la norma UNI/PdR 125:2022 puntando a migliorare i concetti di "DIVERSITY & INCLUSION» accompagnandole nel processo di ottenimento della Certificazione richiesta dal Governo grazie alla recente Business Unit dedicata.

Per saperne di più
su chi siamo e cosa facciamo
scansiona qui



Grazie per l'attenzione

