



“Movimentiamoci”



INDICE

LA PREMESSA	3
IL CONTESTO	4
IL PROGETTO	5
I DESTINATARI	5
GLI OBIETTIVI	6
I RISULTATI ATTESI	6
LE AZIONI PREVISTE	7
LE RISORSE	9
LA VALUTAZIONE	10
IL PIANO DI COMUNICAZIONE	10
IL TIMING	10
I REFERENTI DEL PROGETTO	10



Settembre 2025



**Non vi
accomodate**

**Molla il divano,
sali sul podio
della salute.**



***“La vita è come andare in bicicletta. Per mantenere l’equilibrio devi muoverti”
(Albert Einstein)***



LA PREMESSA



La letteratura scientifica attribuisce un ruolo determinante alla pratica regolare dell'attività motoria sportiva per prevenire e gestire numerose malattie croniche non trasmissibili, ma anche per migliorare il benessere globale dell'individuo, psicofisico e sociale, in tutte le fasi della vita e condizioni di salute.

I comportamenti sedentari, al contrario, rappresentano uno dei principali fattori di rischio per la salute, in tutte le fasce d'età.

In Italia l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) coordina quattro sistemi di sorveglianza relativamente ad attività e inattività fisica nelle diverse fasi della vita della popolazione residente in Italia (OKkio alla SALUTE, bambini in età scolare, 8-9 anni; HBSC, *Health Behaviour in School-aged Children*, 11, 13 e 15 anni; Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia, PASSI, popolazione adulta, 18-69 anni; PASSI d'Argento, popolazione anziana, 65 anni e più).

I dati disponibili dalla sorveglianza PASSI (Attività fisica in età adulta, 18-69 anni) fanno osservare un incremento continuo della quota nazionale di persone sedentarie, che dal 2008 al 2021 è passata dal 22,9% al 31,1%. Nel biennio 2020-2021, e in linea con le rilevazioni precedenti, la sedentarietà è più frequente all'avanzare dell'età (35% fra i 50-69enni), fra le donne e le persone con status socioeconomico più svantaggiato per difficoltà economiche o basso livello di istruzione. La percentuale di adulti che raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS è ferma al 45%.

Inoltre i dati riferiti dagli intervistati PASSI nel biennio 2022-2023 relativi a peso e altezza portano a stimare che 4 adulti su 10 siano in eccesso ponderale: 3 in sovrappeso e 1 obeso. L'essere in eccesso ponderale è una caratteristica più frequente al crescere dell'età, fra gli uomini rispetto alle donne, fra le persone con difficoltà economiche e fra le persone con un basso livello di istruzione. (Istituto Superiore di Sanità, Boll Epidemiol Naz 2023;4(1):1-8)

La promozione dell'attività fisica e il contrasto ai comportamenti sedentari rappresentano, quindi, un importante obiettivo di salute pubblica. Tuttavia, per perseguire tale obiettivo è necessario considerare che le azioni da intraprendere, perché siano efficaci, devono essere trasversali e multisettoriali (politiche educative, sociali, di pianificazione urbana, dei trasporti ecc.).

In tale contesto la *promozione della salute* caratterizza le politiche sanitarie finalizzate a prevenire non solo le condizioni patologiche, ma anche a creare nella comunità e nei suoi membri un livello di competenza e capacità di controllo (*empowerment*) che mantenga o migliori il capitale di salute.

Il benessere lavorativo non rappresenta solo l'occasione per meglio coniugare il lavoro e la produzione individuale, ma consente anche di contaminare ed influenzare positivamente i comportamenti positivi anche nel proprio ambiente di vita familiare. Il cambiamento del mondo del lavoro, nei determinanti strutturali quali quelli, demografici, culturali, sociali, relazionali, economici, ambientali, giuridici, tecnologici, organizzativi (caratteristiche oggettive), associato ai cambiamenti soggettivi dei lavoratori, quali una diffusa disaffezione al lavoro se esso non risponde al proprio concetto di benessere, alla conciliazione vita-lavoro (qualità della vita), rende urgente avviare una nuova fase di sviluppo del *welfare* aziendale in linea con le sfide del momento, con un approccio attivo fatto di servizi personalizzati che li aiutino a risolvere le criticità che rendono le vite concitate, difficili, pesanti consentendogli in parallelo di liberare il tanto apprezzato tempo di vita (VII Rapporto Censis-Eudaimon., 2024). Il contesto descritto rende urgente il passaggio ad una *welfare* aziendale che contribuisca al benessere di tutti i lavoratori.



IL CONTESTO

L'AULSS 9 Scaligera al 31/12/2024 contava n. 6.002 persone dipendenti.

Nel 2022 la distribuzione del personale a tempo indeterminato per sesso e fasce di età, evidenziava una prevalenza della componente femminile n. 4.640 dipendenti donne (75%), a fronte di n. 1.489 dipendenti uomini (25%).

La distribuzione per fasce di età rilevava che il 70% del personale aveva più di 40 anni con una fascia d'età media 45-49 anni.

La fascia di anzianità media di servizio si collocava tra i 16-20 anni con un **6% di dipendenti con più di 36 anni di servizio.** (da *Relazione sulla Performance anno 2023*)

Nel 2021 con il progetto *Move Your Body* si è inteso dare risposta ai bisogni riscontrati nel personale infermieristico, ostetrico, della riabilitazione, tecnico sanitario ecc., riguardante le limitazioni, principalmente dovute alla movimentazione manuale di carichi e persone, le posture incongrue, l'esonero da lavoro notturno e reperibilità.

Con il progetto “*Movimentiamoci*”, coerentemente in linea con la *policy* aziendale, si intende estendere a più lavoratori l'esperienza di promozione del benessere psico-fisico e di un corretto stile di vita, in termini di prevenzione e gestione delle patologie muscolo-scheletriche che ad oggi risultano quelle a maggior impatto organizzativo.

Il recente “*Documento di indirizzo per la promozione della salute nei luoghi di lavoro della Pubblica Amministrazione*” [Accordo del 13 febbraio 2025 della Conferenza Stato-Regioni], rinforza ed orienta i Servizi delle Aziende sanitarie a valorizzare e diffondere nei propri ambiti la cultura della promozione della salute e del benessere psicofisico dei lavoratori. Al contempo, il documento mira a fornire alle PA elementi di *policy* di sistema e di indirizzo.

Quanto descritto in sintesi richiama la necessità di potenziare ulteriormente una *policy* aziendale, integrata - avviata con la *Deliberazione n. 1100 del 31.12.2021, Adozione piano aziendale, triennale 2022-2024* – con la realizzazione di ulteriori progetti specifici diretti a garantire la promozione della salute e il benessere organizzativo per il proprio personale in relazione ai bisogni riscontrati.

Il progetto ha già ottenuto l'approvazione regionale all'utilizzo del logo “VIVO BENE VENETO” e rientra tra le azioni: Luoghi di lavoro che promuovono salute (PP03), previste nel Piano Aziendale di Prevenzione (PPA) con deliberazione del Direttore Generale N. 423 del 28.04.2022, in attuazione del Piano Regionale di Prevenzione (PRP) e del Piano Nazionale Prevenzione 2020-2025 (PNP).

IL PROGETTO



Il progetto “*Movimentiamoci*”, ha lo scopo di incrementare il benessere dei dipendenti dell’Azienda ULSS 9 Scaligera, promuovendo l’attività fisica e motoria e la consapevolezza sulle abitudini alimentari, al fine di adottare comportamenti competenti e consapevoli di sani stili di vita.

I DESTINATARI



Il progetto in questa seconda fase intende coinvolgere, ulteriori dipendenti dell’Azienda ULSS 9 Scaligera, oltre agli ottanta coinvolti nella prima fase.

Le adesioni saranno raccolte, come in precedenza, con un *format* specifico pubblicato sulla pagina dello SPISAL dell’Azienda ULSS 9 Scaligera: <https://spisal.aulss9.veneto.it/> .

Si costituirà una graduatoria dei posti disponibili fino a esaurimento con posti di riserva in caso di rinuncia degli iscritti.



GLI OBIETTIVI

La promozione della salute nei luoghi di lavoro (Workplace Health Promotion (WHP)) è stata identificata dall'OMS come una delle strategie efficaci nell'ambito delle politiche di promozione della salute. L'implementazione di WHP può produrre potenziali benefici sia in termini di salute, sia di diminuzione delle assenze dal lavoro.

Gli interventi di promozione della salute nei luoghi di lavoro sono tanto più attuali nel momento in cui la forza lavoro sta rapidamente invecchiando con conseguenze sulla *work ability*.

Gli obiettivi di carattere generali che il progetto intende realizzare sono:

- **PROMUOVERE LA SALUTE NEGLI AMBIENTE DI LAVORO**
- **PROMUOVERE L'ATTIVITA' FISICA DEI DIPENDENTI AULSS 9 SCALIGERA**
- **FAVORIRE L'ADOZIONE DI CORRETTI STILI DI VITA**
- **PROMUOVERE UN COUNSELING NUTRIZIONALE SULLA CORRETTA ALIMENTAZIONE**

I RISULTATI ATTESI

I risultati che si attendono dalla realizzazione del presente progetto sono i seguenti:

1. Aumentare la consapevolezza nel personale rientrante nel progetto di migliorare le proprie abitudini alimentari e delle attività motorie e sportive.
2. Confrontarsi con le migliori pratiche messe in atto da parte di altre realtà produttive.
3. Contaminare altri contesti (famiglia, amicizie ecc.) ad assumere comportamenti attivi su iniziative di promozione di corretti stili alimentari e attività motorie.
4. Migliorare la partecipazione aziendale e il senso di appartenenza all'Azienda ULSS 9 Scaligera
5. Riduzione dei costi sociali ed aziendali, come risultati indiretti.

LE AZIONI PREVISTE

Il progetto “*Movimentiamoci*”, in forma sperimentale, ha preso avvio a febbraio 2025 con l’iscrizione gratuita, di oltre 80 dipendenti dell’Azienda ULSS 9 Scaligera, per la durata di 12 mesi [scadenza febbraio 2026], ad una delle due palestre convenzionate seguenti:

1 Palestra M12 Centrofitness, www.centrofitnessverona.it, con corsi di *Fitness* finalizzato al miglioramento della mobilità articolare, esercizi di postura ed un miglioramento della tonificazione muscolare, stretching ed allungamento.

2 Palestra Vertigo Gvm Club, con corsi di:

- Functional Training, programma di allenamento mirato al miglioramento della forza, della mobilità e della resistenza, con esercizi che utilizzano il peso corporeo, attrezzi funzionali e movimenti naturali;
- Cardio Killer, programma ad alta intensità che combina esercizi di resistenza e potenziamento muscolare, mirato a migliorare la capacità cardiovascolare e bruciare grassi in modo efficiente;
- corso di Autodifesa, corso pratico che offre competenze utili per la difesa personale, includendo tecniche di autodifesa fisica e psicologica.

Entrambe le palestre convenzionate offrono a tutti i dipendenti AULSS 9 Scaligera abbonamenti agevolati con riduzione delle tariffe fino al 50%.

Considerato l’apprezzamento favorevole dell’iniziativa, si intende estendere il progetto ad un numero più esteso di dipendenti, coinvolgendo ulteriori palestre distribuite su più sedi aziendali.

NEW

3 Gymnasium Club, www.gymnasiumclub.net.

A partire da questo autunno 2025, alle precedenti palestre si aggiunge *Gymnasium Club*, riconosciute dalla Regione Veneto anche come *Palestre della salute*.

A CHI E' RIVOLTO

Ai dipendenti dell’Azienda ULSS 9 Scaligera

COSA SI OFFRE

Gli iscritti ammessi potranno:

- accedere liberamente a **TUTTI** i *Club Gymnasium* (Montecchio Maggiore VI, Soave VR, Villafranca di Verona, Codevilla PV, Negrar VR, Padova, San Giorgio Bigarello MN, Ponte San Pietro BG, Arzignano VI, Verona, Martellago VE, Sona VR). Ogni dipendente può scegliere la sede di preferenza per la sua adesione e allenamento o scegliere di volta in volta tra quelli più comodi per territorialità e transiti casa-lavoro;

Club Gymnasium
Corsi fitness



Sedi Club

AFFI (VR) **NUOVA APERTURA**
LORIA (TV) **NUOVA APERTURA**
ALTAVILLA VICENTINA (VI) **NUOVA APERTURA**
CHIARI (BS) **NUOVA APERTURA**

...

MONTECCHIO MAGGIORE (VI)
SOAVE (VR)
VILLAFRANCA DI VERONA (VR) ●
CODEVILLA (PV)
NEGRAR (VR)
PADOVA ●
MANTOVA
PONTE SAN PIETRO (BG)
ARZIGNANO (VI)
VERONA ●
MAERNE DI MARTELLAGO (VE)
SONA (VR)





- b.** frequentare liberamente tutti i corsi *fitness* (cfr. QR Code o sito), negli orari previsti: 6:30-22:30 dal lunedì al venerdì. Alcuni club chiudono alle 22:00, il sabato e domenica 9.00-19:00;
- c.** utilizzare la SPA nei club che prevedono tale servizio (Verona, Negrar, Soave e Affi). Fuori Verona SPA presenti anche nei club di Montecchio, Padova, Arzignano e Martellago. Nei soli club di Padova e Martellago è previsto anche l'uso della piscina;
- d.** utilizzare i servizi di sala attrezzi seguiti da trainer professionisti, comprese le verifiche di allenamento costanti ogni 6-8 settimane e BIA 3 volte l'anno, gratuite per monitorare i risultati;
- e.** ricevere un *Wellcome pack*: borsone, asciugamano o altro gadget disponibile, buono omaggio per servizio Estetica nei club che prevedono tale servizio, consulto gratuito con kinesiologo e/o nutrizionista;
- f.** utilizzare: parcheggio, spogliatoi, docce calde senza gettone, phon, armadietti con codice (non serve lucchetto).

PER TUTTI I DIPENDENTI ED EX DIPENDENTI (PENSIONATI) DELL'AZIENDA ULSS 9 SCALIGERA

Per tutti i dipendenti ed ex dipendenti (pensionati) dell'Azienda ULSS 9 Scaligera e loro familiari stretti, che acquisteranno autonomamente un abbonamento dalla durata di 12 o 24 o 36 mesi in uno dei *Club Gymnasium*, viene assicurato uno sconto pari al 20% rispetto al listino ufficiale in corso al momento della iscrizione. I dipendenti o gli ex dipendenti (pensionati) all'atto dell'iscrizione devono presentare un documento che attesti il rapporto di lavoro in essere o precedente rapporto di lavoro con l'AULSS 9 Scaligera (es. badge, tessera, busta paga ecc.).

DURATA DEL PROGETTO

La durata è di 12 mesi dalla data di iscrizione ai corsi *fitness* del *Club Gymnasium*.

COME SI ADERISCE

Si costituirà una graduatoria unica dei dipendenti, in ordine di arrivo, fino a esaurimento dei posti disponibili, in caso di rinuncia si procederà allo scorrimento della graduatoria. Le adesioni saranno raccolte con format specifico pubblicato sulla pagina dello SPISAL AULSS 9 Scaligera: <https://spisal.aulss9.veneto.it/>. Verrà data priorità a chi ancora non ha usufruito di un precedente abbonamento in convenzione (Progetto "Movimentiamoci" di cui alla Delibera del Direttore Generale n. 99 del 30/01/2025). Chi già usufruisce di un abbonamento potrà essere ammesso solo qualora non venga esaurito il numero di abbonamenti acquisiti ed a condizione di rinunciare o aver rinunciato al precedente abbonamento.

Il progetto sarà pubblicizzato, con avviso interno, nelle diverse sedi dell'Azienda ULSS 9 Scaligera e nell'angolo del dipendente.

I dipendenti rientranti nella graduatoria dei posti disponibili saranno avvisati tramite email aziendale.

IMPEGNO DEI DIPENDENTI

I dipendenti ammessi al progetto si impegnano a frequentare regolarmente la palestra per almeno tre volte al mese, in caso di frequenza inferiore o assenza oltre il mese, senza giustificato motivo decadrà dal diritto a frequentare la palestra, al suo posto verrà inserito il primo dipendente utile in graduatoria. I dipendenti ammessi in caso di rinuncia, si impegnano a comunicare tempestivamente ai referenti del progetto, in modo tale da scorrere nella graduatoria.

Il dipendente ammesso è tenuto a contribuire con la quota associativa annuale di Euro 60,00 da versare direttamente al *Club Gymnasium* al momento della iscrizione.

U.O.S.D. ATTIVITÀ MOTORIA

La **UOSD Attività Motoria**, del Dipartimento di Prevenzione si impegna a programmare ed erogare una visita medico sportiva non agonistica, gratuita, per i dipendenti rientranti nel progetto che la richiedono per accedere alla palestra. Le visite programmate verranno effettuate nella giornata di sabato, o altro giorno definito, presso l'Ambulatorio di Medicina dello Sport dell'Ospedale di Bussolengo.

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE (SIAN)

Il **Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)** del Dipartimento di Prevenzione, per chi vuole aumentare la propria consapevolezza nutrizionale e modificare le proprie abitudini alimentari, offre una consulenza breve. La consulenza prevede una valutazione medica con successivo eventuale invio al percorso nutrizionale più appropriato, di gruppo o individuale: percorsi di prevenzione nutrizionale di gruppo "Cambiogiro", ambulatorio di prevenzione nutrizionale SIAN (entrambi i percorsi sono basati sulle tecniche del *counselling* motivazionale e sono tenuti da un Team nutrizionale composto da medici e dietiste del servizio SIAN) e altri ambulatori nell'ambito del PDTA aziendale Sovrappeso e Obesità dell'adulto.

LE RISORSE

Per la realizzazione del progetto si prevede una stretta collaborazione e integrazione tra i diversi Servizi del Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda ULSS 9 Scaligera.

Risorse interne coinvolte:

- Il Servizio di Prevenzione Igiene e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro (SPISAL), in qualità di coordinatore e finanziatore del progetto.
- Il Servizio Igiene e Alimenti Nutrizione (SIAN)– Ambulatorio nutrizionale.
- Il Servizio Salute e Ambiente del Servizio Igiene e Sanità Pubblica (SISP).
- Il Servizio U.O.S.D. Attività Motoria.

Risorse esterne:

- Palestra "M12 *Centrofittness*" di via G. Marconi 12, Verona
- Palestra Vertigo Gym Club, Piazza Renato Simoni 10, Verona
- Club Gymnasium, www.gymnasiumclub.net.



LA VALUTAZIONE

Il progetto prevede una verifica ed una valutazione durante tutto il periodo previsto.

I principali indicatori di verifica sono:

- n dipendenti che aderiscono al progetto;
- n dipendenti frequentanti /n. di dipendenti ammessi;
- n. assenze/n. totale lezioni previste;
- gradimento/soddisfazione del progetto;

IL PIANO DI COMUNICAZIONE

Il progetto troverà adeguata ed ampia diffusione, divulgazione nell'Azienda ULSS 9 Scaligera, tramite l'intranet aziendale e nel portale istituzionale <https://spisal.aulss9.veneto.it/>.

IL TIMING

	OTT.	NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.	GIU.	LUG.	AGO.	SET.	OTT.
Progettazione													
Pubblicizzazione													
Convenzione con palestra													
Iscrizioni													
Visita medico-sportiva non agonistica													
Frequenza palestra													
Consulenza nutrizionale													
Questionario di gradimento													

I REFERENTI DEL PROGETTO

Pietro Mazzoccoli
Sociologo

SPISAL Azienda ULSS
9 Scaligera Verona

E-mail: pietro.mazzoccoli@aulss9.veneto
Telefono: 045-8076035

Luciana Accordini
Assistente Sanitaria

SISP Azienda ULSS 9
Scaligera Verona

E-mail: luciana.accordini@aulss9.veneto
Telefono: 045-8076019

È ora di muoversi



REGIONE DEL VENETO

VIVO Piano
BENE Regionale
Prevenzione
del Veneto
VENETO



Non vi accomodate

Molla il divano,
sali sul podio
della salute.

REGIONE DEL VENETO

VIVO Piano
BENE Regionale
Prevenzione
del Veneto
VENETO

Alcuni numeri sull'attività fisica

57%

Persone attive tra i 18 e i 69 anni (Veneto, PASSI 2022-2023)

41%

Adolescenti che fanno attività fisica intensa 2 o 3 volte a settimana (Veneto, HBSC 2022)

72

Palestre della Salute in Veneto (ultimo aggiornamento: 19/02/2025)