

## Programma "Workplace Health Promotion" per i dipendenti

### Cos'è il programma WHP?

Forse non tutti sanno che anche l'ASST Valle Olona aderisce al programma WHP "Workplace Health Promotion" !

Il Programma WHP è un percorso che porta un'Azienda a diventare un luogo di lavoro che favorisce le scelte di salute attraverso la realizzazione graduale di "Buone Pratiche". Tramite i programmi WHP si cerca di prevenire le malattie croniche, promuovendo cambiamenti organizzativi nei luoghi di lavoro, al fine di renderli ambienti favorevoli all'adozione consapevole di stili di vita sani.

Per incentivare l'attività fisica verranno caricati sulla [pagina del sito aziendale](#) dedicata al WHP incontri on line con istruttrici di **yoga, ginnastica posturale, pilates, nordic walking** che presenteranno le varie attività ed i benefici che ne derivano ai dipendenti, per promuovere le attività stesse.

Sulla [pagina dedicata al WHP](#) troverai anche consigli su:

- \* Contrasto ai comportamenti additivi;
- \* Conciliazione vita lavoro
- \* Sicurezza stradale
- \* Consigli alimentari in tempo di isolamento



**ALIMENTAZIONE**—in questa pagina troverete utili consigli per una corretta alimentazione ed anche alcune gustose ricette!!  
[Vai alla pagina](#)

### FUMO DI TABACCO? NO GRAZIE!!

[Guarda la pagina](#) per scoprire tutti i consigli per smettere di fumare!!  
La tua salute è preziosa, NON fumare!



## ATTIVITA' FISICA: si parte con il NORDIC WALKING!

### SAVE THE DATE!! Sabato 8 maggio—NORDIC WALKING DAY!!

I Referenti del gruppo aziendale WHP ti invitano a partecipare all'iniziativa **gratuita ed aperta a tutti i dipendenti!!**

Non sai cos'è il Nordic Walking???

- ⇒ [Guarda la pagina del sito](#) e il video di presentazione;
- ⇒ aderisci anche tu all'iniziativa, mandando una mail **ENTRO IL 7 MAGGIO** a [laura.colombo@avisport.it](mailto:laura.colombo@avisport.it) (scrivi nome e cognome, che sei un dipendente della ASST Valle Olona e che sei interessato a partecipare alla giornata di conoscenza del nordic walking prevista per sabato 8 Maggio).

**ISCRIVITI ANCHE TU:** sarà un'ottima occasione per passare delle ore spensierate all'aria aperta e godersi un pò di relax e benessere per il corpo e per la mente...non mancare!!!



**Parco Alto Milanese**  
ore  
**15.00**



**Giornata di conoscenza del nordic walking**

**sabato 8 maggio 2021**



Newsletter a cura della Redazione Web—mail: [redazioneweb@asst-valleolona.it](mailto:redazioneweb@asst-valleolona.it)  
FB: <https://www.facebook.com/asstvalleolona>