

WHP e mobilità: sinergie per il benessere in azienda

Laura Bevilacqua

Referente WHP ATS di Brescia

Anita Raimondi

Assistente Sanitaria SSD Promozione della Salute

Marco Molinari

Mobility Manager ATS Brescia



WHP E MOBILITÀ: SINERGIE PER IL BENESSERE IN AZIENDA

Anita Raimondi - ATS Brescia, SSD Promozione della Salute

18 SETTEMBRE 2025



LE MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI

I DATI DEL PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2021-2025

in Lombardia, come sull'intero territorio nazionale, la principale causa di morte è rappresentata dalle malattie croniche non trasmissibili (MNCT), che sono responsabili sia della perdita di anni vissuti in buona salute, sia del consumo di risorse sanitarie

LE MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI

I DATI DEL PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2021-2025

Negli ultimi anni la prevalenza di soggetti individuabili come affetti da patologie croniche è aumentata passando dal 30,4% del 2010 al 34,7% del 2019.

LE MALATTIE CRONICHE IN LOMBARDIA

I DATI DEL PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2021-2025

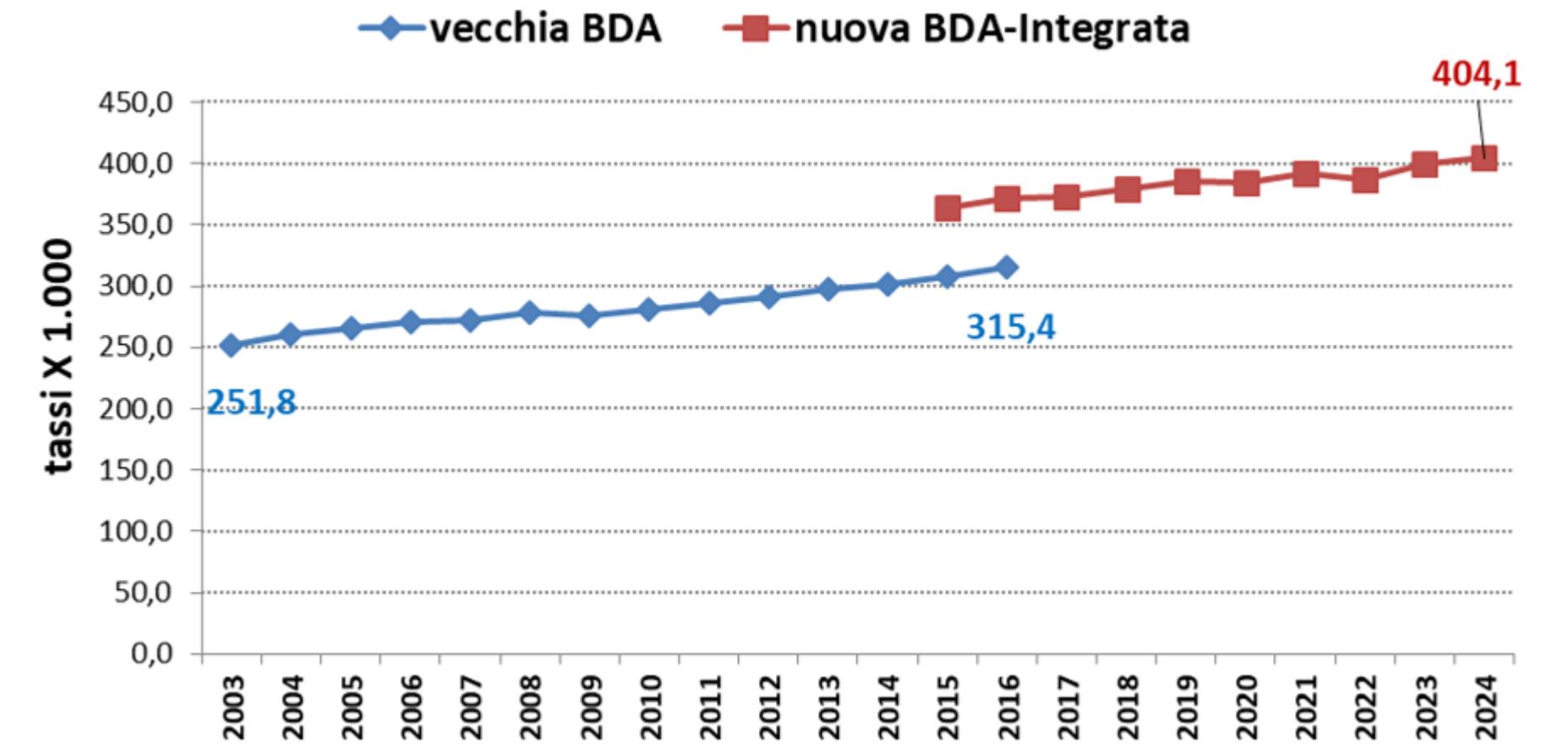
I dati mostrano che il costo per la gestione delle patologie croniche rappresenta il 70% della spesa sanitaria (ricovero e cura, specialistica ambulatoriale e farmaci)

LE MALATTIE CRONICHE IN LOMBARDIA

ANDAMENTO TEMPORALE DELLA PRESA IN CARICO NEL TERRITORIO DI ATS BRESCIA

Nel 2024 il 40% della popolazione di ATS Brescia soffre di almeno una patologia cronica

Andamento temporale della presa in carico con due metodologie BDA tra il 2003 e il 2024



Fonte: Osservatorio Epidemiologico ATS Brescia

LE MALATTIE CRONICHE

Alcune delle malattie croniche non trasmissibili sono in larga misura prevenibili perché determinate anche dagli stili di vita;

ad esempio, l'ipertensione arteriosa, il diabete, alcune patologie oncologiche e dell'apparato respiratorio, spesso dipendono da abitudini poco salutari come una cattiva alimentazione, il fumo di tabacco, l'abuso di alcol e la sedentarietà



LE MALATTIE CRONICHE

COME L'ALIMENTAZIONE SCORRETTA PUO' FAVORIRE L'INSORGENZA DI MALATTIE CRONICHE?

Una dieta ricca di zuccheri, grassi saturi, sale e povera di frutta, verdura e fibre, può aumentare i livelli di colesterolo e i valori di pressione arteriosa, contribuendo alla genesi dell'obesità e allo sviluppo di malattie cardiovascolari



LE MALATTIE CRONICHE

COME UNO STILE DI VITA SEDENTARIO PUO' FAVORIRE L'INSORGENZA DI MALATTIE CRONICHE?

La mancanza di attività fisica contribuisce allo sviluppo del diabete di tipo 2;
Inoltre, favorisce l'aumento del peso e l'obesità, che sono fattori di rischio per lo sviluppo di alcune malattie croniche (es. alcune malattie oncologiche e dell'apparato respiratorio...)



L'IMPORTANZA DI UNO STILE DI VITA ATTIVO



La promozione dell'**attività fisica** è uno degli strumenti più efficaci per prevenire e gestire alcune di queste patologie.

Nella definizione di Attività Fisica dell' OMS rientrano le attività che vengono praticate nella vita di ogni giorno sia durante il lavoro che nel tempo libero, tra cui gli spostamenti abituali a piedi o in bicicletta (mobilità attiva).

Investire, anche nel contesto lavorativo, sul tema della mobilità attiva è di fondamentale importanza nella logica della prevenzione delle MCNT



LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO



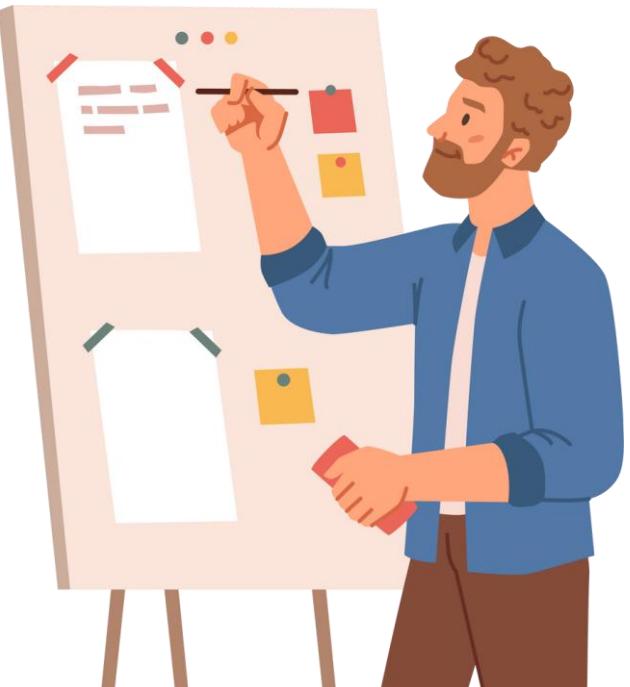
Gli ambienti di lavoro, infatti, sono luoghi dove le persone trascorrono gran parte della loro giornata, e rappresentano quindi, dei contesti di grande valore per realizzare interventi volti a promuovere la salute e il benessere delle persone



LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO



La promozione della salute nei luoghi di lavoro presuppone che un'azienda non solo attui tutte le misure per prevenire infortuni e malattie professionali, ma si impegni anche ad offrire ai propri lavoratori opportunità per migliorare la propria salute, agendo, in particolare, sui fattori di rischio connessi allo sviluppo delle Malattie Croniche



PROGRAMMA LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE - RETE WHP LOMBARDIA



Ed è in questa cornice che si colloca il programma *“Luoghi di Lavoro che promuovono salute - Rete WHP Lombardia”*, con il duplice obiettivo di:

- promuovere cambiamenti organizzativi nei luoghi di lavoro per incrementare determinanti di salute e ridurre fattori di rischio;
- rendere i contesti lavorativi ambienti “favorevoli alla salute” nonché luoghi che favoriscono l’adozione di comportamenti e scelte positive per la salute

PROGRAMMA LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE

**- RETE WHP
LOMBARDIA**

La finalità del programma è contribuire alla riduzione del carico prevenibile ed evitabile di morbosità, mortalità e disabilità delle Malattie Croniche Non Trasmissibili



PROGRAMMA LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE

**- RETE WHP
LOMBARDIA**

L'azienda che aderisce al Programma si impegna a realizzare iniziative volte a migliorare la salute e il benessere dei lavoratori attraverso l'introduzione di politiche aziendali e cambiamenti organizzativi che favoriscano l'adozione di stili di vita sani nelle seguenti aree:

**COMPORTAMENTI
ALIMENTARI**

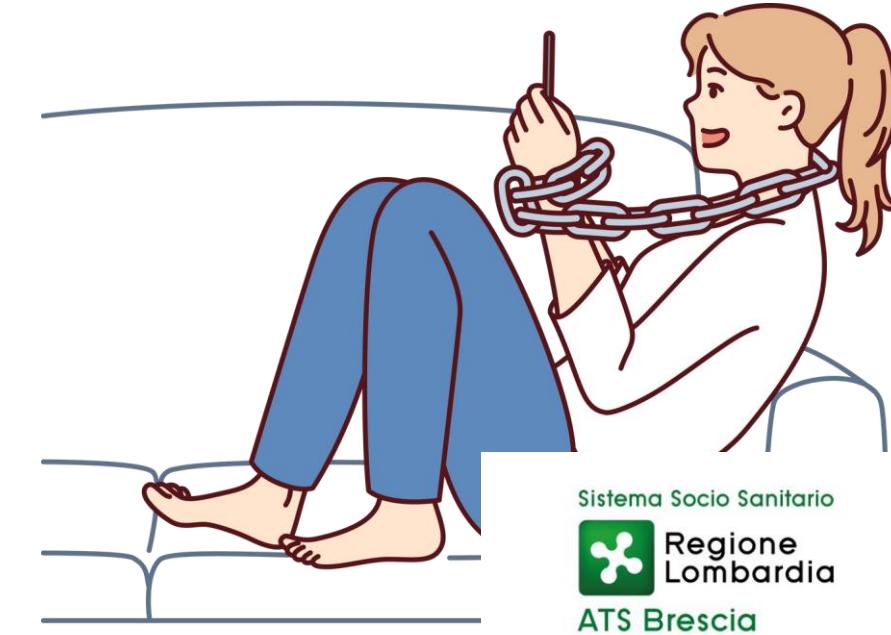
ATTIVITÀ FISICA

ABITUDINE TABAGICA

**COMPORTAMENTI
ADDITIVI (alcol,
droghe, gioco
d'azzardo)**

PROGRAMMA LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE

**- RETE WHP
LOMBARDIA**



I luoghi di lavoro che promuovono la salute, ad esempio, incentivano e promuovono l'attività fisica, offrono opportunità per smettere di fumare, promuovono un'alimentazione sana, attuano misure per migliorare il benessere sul lavoro e oltre il lavoro

PROGRAMMA LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE

- RETE WHP LOMBARDIA

ATS Brescia aderisce al programma “Luoghi di Lavoro che promuovono salute - Rete WHP Lombardia”, e, nel suo ruolo di *Governance*, si occupa di:

- promuovere la diffusione del programma sul territorio e l'adesione delle aziende alla Rete;
- sostenere il ruolo dei Referenti aziendali organizzando momenti di confronto;
- supportare le aziende nello sviluppo del programma, anche attraverso l'offerta di Buone Pratiche messe a disposizione da ATS;
- realizzare percorsi formativi sui temi di interesse del programma così da garantire alle aziende lo sviluppo delle iniziative

PROGRAMMA LUOCHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE

- RETE WHP LOMBARDIA



Il Manuale Operativo, nell'area “*Pratiche per favorire l'adozione competente e consapevole di uno stile di vita attivo*”, propone la Buona Pratica “*Mobilità attiva per il percorso casa-lavoro*”, di seguito declinata:

2.2 Mobilità attiva per il percorso casa - lavoro

- Promuovere l'uso della bicicletta per raggiungere la sede di lavoro mediante: dialogo collaborativo con Enti locali per la realizzazione di interventi strutturali volti alla creazione di percorsi pedonali - ciclabili sicuri in prossimità dell'azienda
- realizzazione di parcheggio e/o rastrelliere coperte
- fornitura di biciclette in comodato d'uso ai dipendenti;
- attivazione di convenzioni per sconti su acquisto e/o offerta di materiale utile correlato all'utilizzo della bicicletta;
- promozione e/o adesione a iniziative incentivanti promosse da associazioni (esempio “Bike to work” promosso da FIAB)
- Favorire l'uso del mezzo pubblico o eventuale creazione della figura del mobility manager là dove possibile
- Promuovere, in collaborazione con Enti/Associazioni, l'offerta di opportunità formative informative sulla sicurezza stradale e l'uso sicuro della bicicletta

I VANTAGGI DELL'ADESIONE AL PROGRAMMA

LAVORATORE

Riduzione delle malattie e dei tassi di mortalità

AZIENDA

Miglioramento del livello di soddisfazione del singolo lavoratore e del clima aziendale;
Crescita del senso di appartenenza e della produttività;
Minor numero di assenze dei lavoratori;
Possibilità di usufruire delle azioni che ATS offre alle aziende per sviluppare le iniziative previste dal programma

PROGRAMMA LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE

**- RETE WHP
LOMBARDIA**



L'adesione al programma può diventare occasione e stimolo per assumere comportamenti corretti, non solo rispetto ai rischi connessi all'attività lavorativa, ma volti a migliorare la nostra salute



WHP E MOBILITÀ: SINERGIE PER IL BENESSERE IN AZIENDA

Laura Bevilacqua - ATS Brescia, Referente WHP ATS Brescia

18 SETTEMBRE 2025



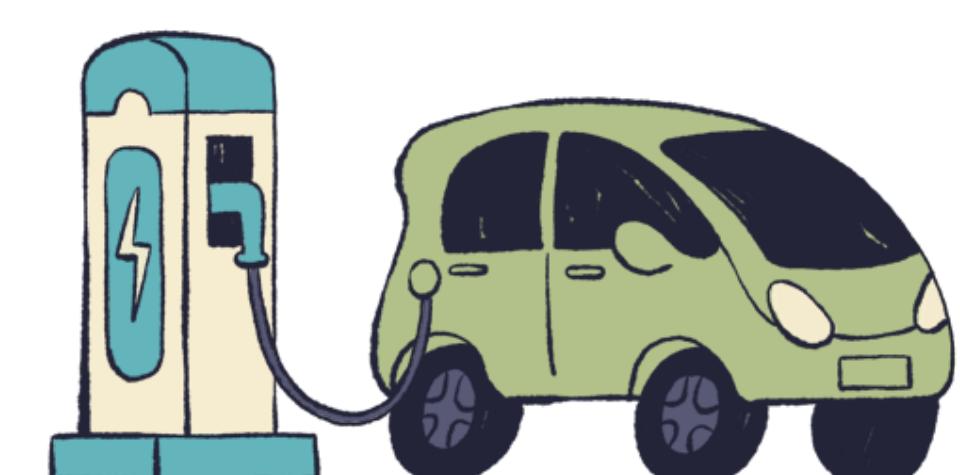
PROGRAMMA LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE

**- RETE WHP
LOMBARDIA**

ATS BRESCIA

Nell'ambito del Programma WHP, ATS Brescia pone in essere buone pratiche per favorire l'adozione competente e consapevole di uno stile di vita attivo.

Vediamo alcuni esempi in tema di mobilità sostenibile.



ESEMPI DI MOBILITÀ SOSTENIBILE IN ATS BRESCIA



Messa a disposizione di **BIGLIETTI DELL'AUTOBUS** per lo svolgimento delle attività istituzionali

Partecipazione alla **SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITÀ** con iniziative ad hoc (BIKE POOLING, BICIBUS)

Attivazione di una **CONVENZIONE** per l'acquisto di abbonamenti al trasporto pubblico, anche casa - lavoro

Attivazione di una **CONVENZIONE** per il trasporto ferroviario

Promozione di **CAMPAGNE DI COMUNICAZIONE** ai fini della mobilità e della sostenibilità

ESEMPI DI BUONE PRACTICHE DI ATS BRESCIA TEMA ATTIVITA' FISICA - MOBILITA' SOSTENIBILE



IL "BIKE TO WORK" È IL TRAGITTO IN BICI DA CASA AL LUOGO DI LAVORO. ESSO PERMETTE DI APPROFITTARE DEL TRAGITTO PER FARE DEL MOVIMENTO

Messa a disposizione dei dipendenti di **BICICLETTE** da utilizzare negli spostamenti per motivi di servizio

Posizionamento di **RASTRELLIERE** per le biciclette al coperto

Installazione di una **COLONNINA PER LA MANUTENZIONE DELLE BICICLETTE**

Installazione di **STRUTTURE DI SUPPORTO** al cambio abiti

Realizzazione di **CAMPAGNE DI SENSIBILIZZAZIONE: OPEN DAY 6 SETTEMBRE** per far conoscere la cultura della e-bike

ESEMPI DI BUONE PRACTICHE DI ATS BRESCIA TEMA ATTIVITA' FISICA

Ma lavorare nel Programma WHP non significa solamente Mobilità sostenibile.

ATS Brescia, per favorire l'adozione di uno stile di vita attivo, si impegna anche in altri importanti ambiti



LE PAUSE ATTIVE NEI LUOCHI DI LAVORO

Rappresentano un'opportunità per svolgere attività fisica e rivestono grande importanza per la salute e la prevenzione delle malattie croniche, aiutando a limitare alcuni rischi per la salute e contrastando la sedentarietà.

DI COSA SI TRATTA

Brevi video, pubblicati nella intranet aziendale, che accompagnano nello svolgimento di esercizi di intensità medio-bassa e che possono essere eseguiti da chiunque a corpo libero, direttamente alla propria scrivania.



SCALE PER LA SALUTE

Fare le scale anziché prendere l'ascensore è un modo per aumentare il movimento quotidiano e migliorare la salute.

ATS non si è limitata ad appendere dei cartelli con questo messaggio, ma ha coinvolto direttamente i dipendenti invitandoli a condividere le proprie fotografie che sono state stampate ed affisse: le scale di ATS sono diventate una galleria fotografica.

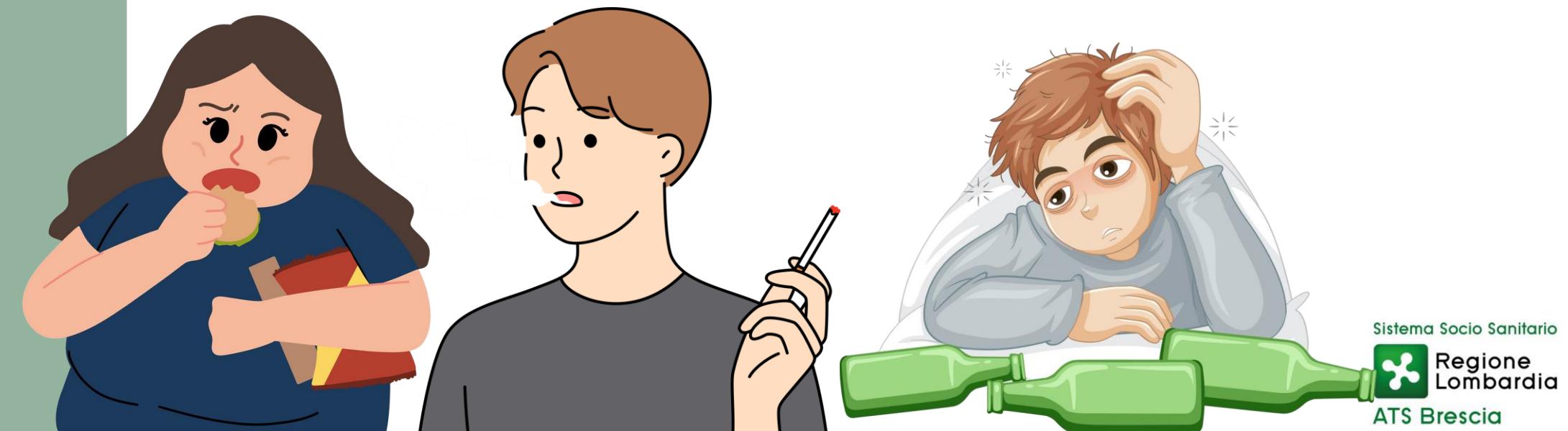
ALTRÉ AREE WHP DI ATS BRESCIA

Sempre all'interno del Programma WHP, ATS Brescia pone in essere anche altre importanti iniziative nei seguenti ambiti:

ALIMENTAZIONE

CESSAZIONE TABAGICA
COMPORTAMENTI ADDITIVI

ADESIONE A COMPORTAMENTI PREVENTIVI



ALTRÉ AREE WHP DI ATS BRESCIA - AREA ALIMENTAZIONE



MENU della mensa aziendale definiti con la collaborazione della SSD Igiene Alimenti e Nutrizione

Disponibilità di **FRUTTA FRESCA** per i dipendenti, due giorni alla settimana

Disponibilità di **DISTRIBUTORI DI ACQUA GRATUITA**

Disponibilità di un forno a **MICROONDE** nella sala ristoro

ALTRÉ AREE WHP DI ATS BRESCIA - AREA ALIMENTAZIONE

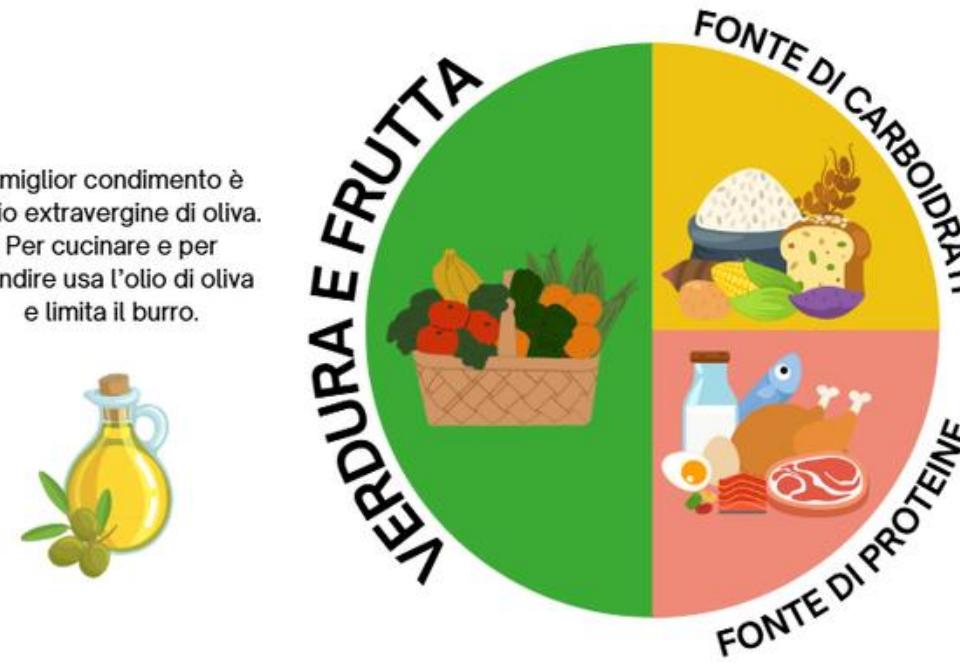
MENU della mensa aziendale definiti con la collaborazione della SSD Igiene Alimenti e Nutrizione

Disponibilità di **FRUTTA FRESCA** per i dipendenti, due giorni alla settimana

Disponibilità di **DISTRIBUTORI DI ACQUA GRATUITA**

Disponibilità di un forno a **MICROONDE** nella sala ristoro

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



Il miglior condimento è l'olio extravergine di oliva.
Per cucinare e per condire usa l'olio di oliva e limita il burro.



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero).
Limita il latte e i latticini (1 - 2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno).
Evita le bevande zuccherate

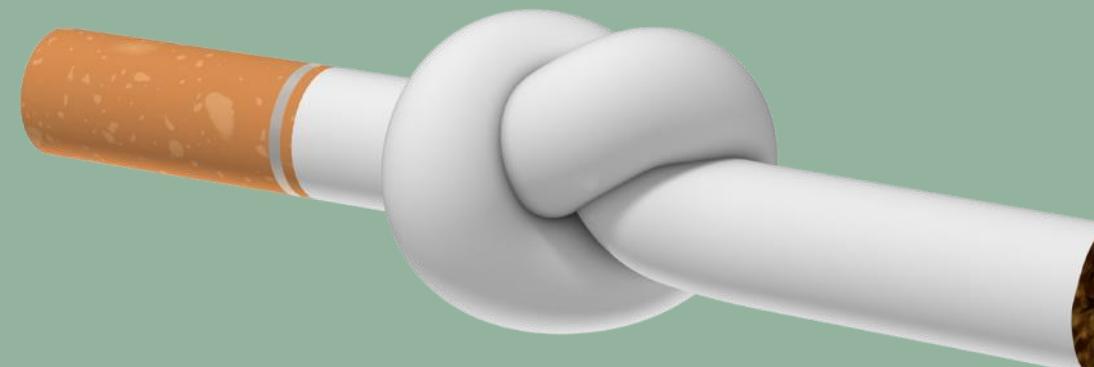
Approfondisci le tue conoscenze sulla nutrizione consultando la pagina di ATS Inquadrando il QR Code



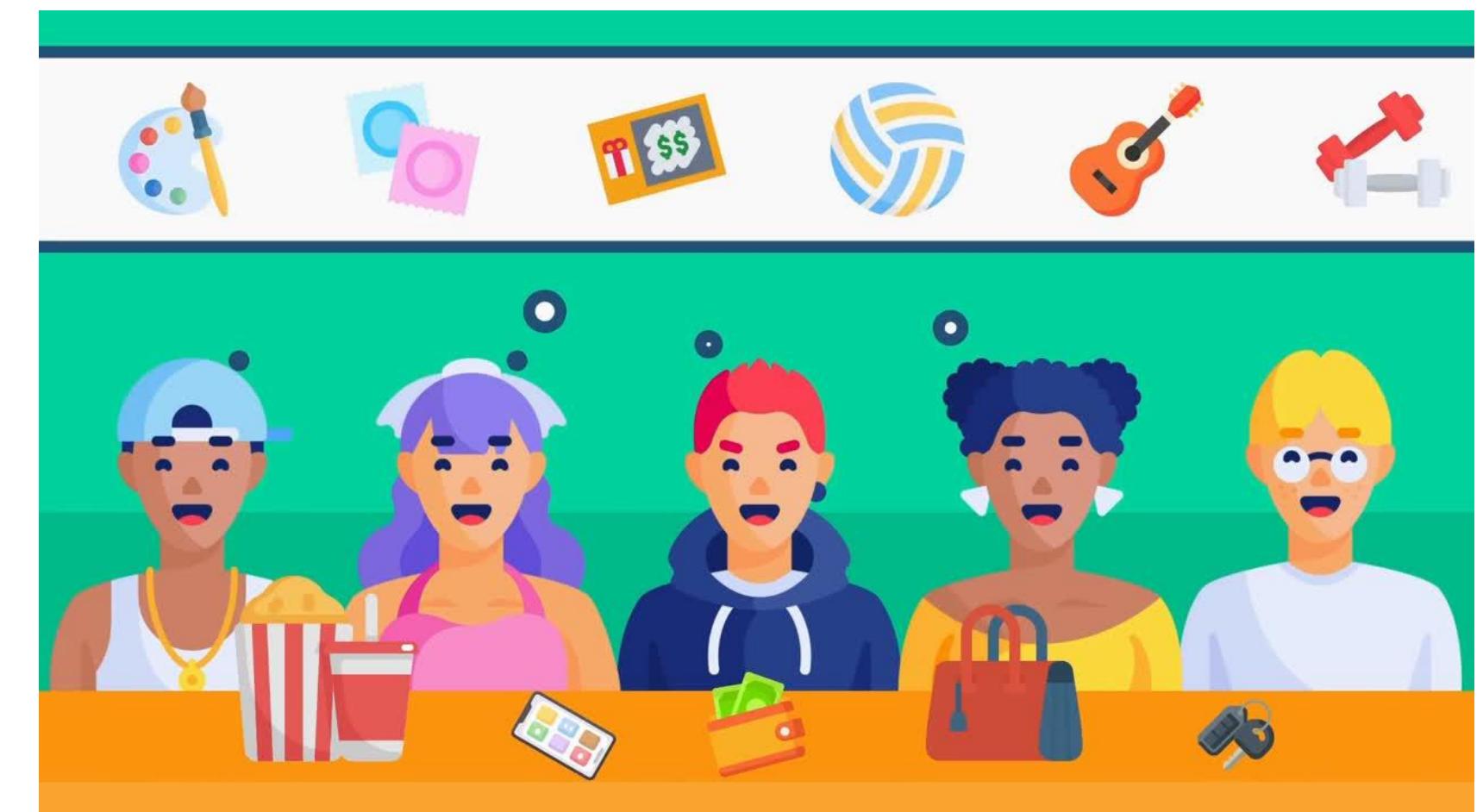
Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brescia

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brescia

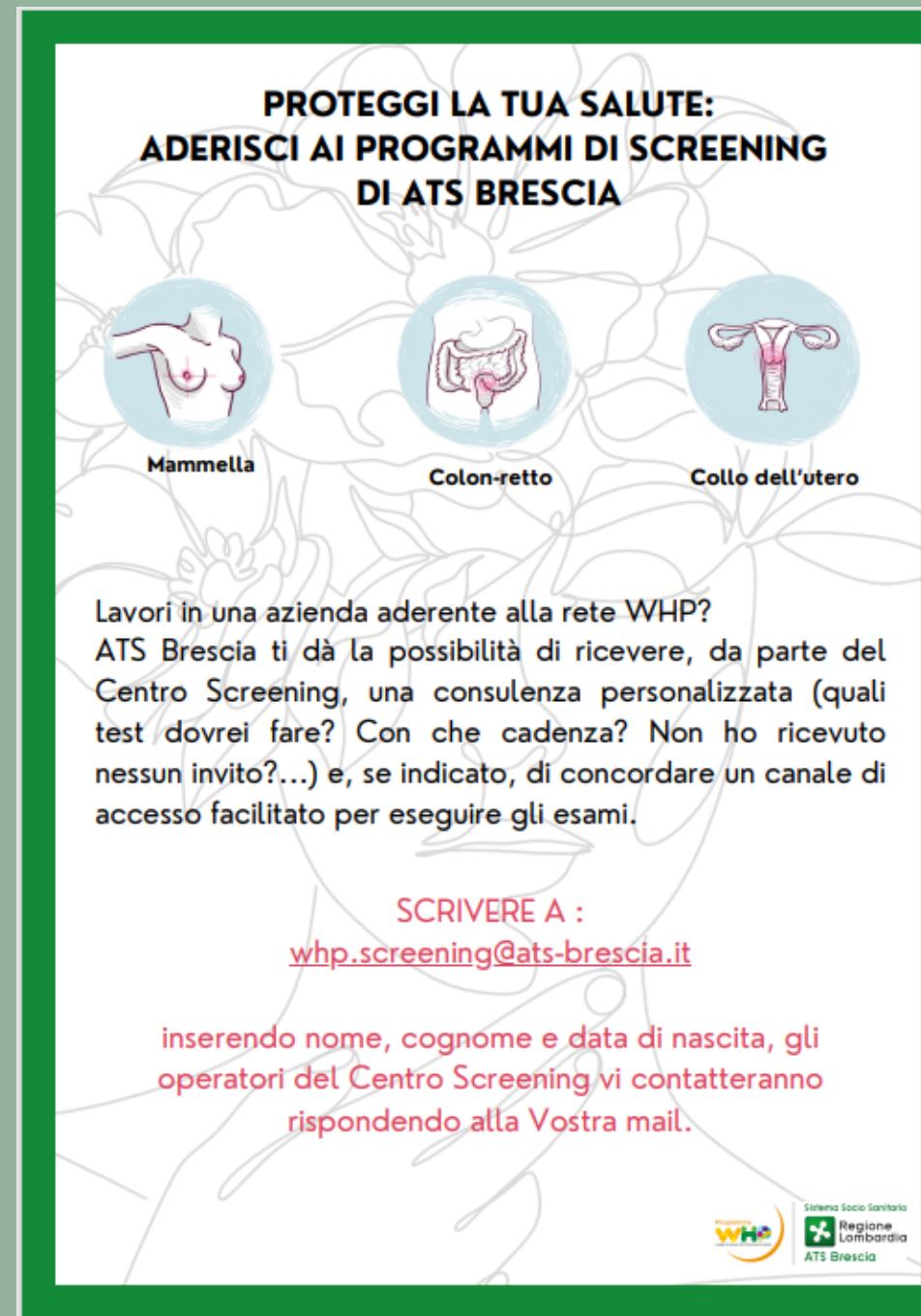
ALTRÉ AREE WHP DI ATS BRESCIA - AREA FUMO DI TABACCO E COMPORTAMENTI ADDITIVI



ATS Brescia applica una Policy aziendale per creare un luogo di lavoro che prevenga lo sviluppo di possibili dipendenze da fumo di tabacco, sostanze stupefacenti e gioco d'azzardo.

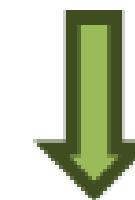


ALTRÉ AREE WHP DI ATS BRESCIA – ADESIONE A COMPORTAMENTI PREVENTIVI

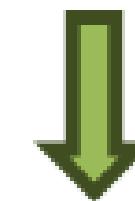


ATS Brescia offre a tutti i dipendenti la possibilità di ricevere una consulenza personalizzata sull'adesione ai programmi di screening

COLON RETTO: screening rivolto a donne e uomini di età tra 50 e 74 anni



se indicato, attivazione di un canale di accesso facilitato per eseguire gli esami, ricevendo i kit direttamente in azienda



si evitano spostamenti e si risparmiano viaggi, dando vita ad un processo aziendale che impatta concretamente sul traffico.

WHP E MOBILITÀ: SINERGIE PER IL BENESSERE IN AZIENDA

Marco Molinari - ATS Brescia, Mobility Manager ATS Brescia

18 SETTEMBRE 2025



MATTONCINI DI MOBILITÀ



WHP & MOBILITY MANAGEMENT

Vantaggi e opportunità (Gruppi di lavoro per la sostenibilità)

Processi di sensibilizzazione Bottom - Up e Top - Down

Importanza di una cultura della sostenibilità



SINERGIE PER LA SOSTENIBILITÀ



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!



ATS BRESCIA - SSD Promozione della Salute
promozionedellasalute@ats-brescia.it
lauraantonelli@ats-brescia.it
anitaramondi@ats-brescia.it



ATS BRESCIA - Referente WHP ATS Brescia
laura.bevilacqua@ats-brescia.it
whp@ats-brescia.it



ATS BRESCIA - Mobility Manager
marco.molinari@ats-brescia.it
mobilitymanager@ats-brescia.it



Rete Sanitaria Bresciana
Sostenibilità Ambientale



Conclusioni

Stefano Sbardella

Responsabile dell'Area Transizione Ecologica, Ambiente e
Mobilità del Comune di Brescia





Giornata del Mobility Management

Piani Spostamenti Casa-Lavoro: Metodi e opportunità per il Mobility Management aziendale

Formarsi per guidare il cambiamento



COMUNE DI
BRESCIA



Brescia,
La Tua Città
Europea.



GRUPPO
BRESCIA MOBILITÀ



CONFININDUSTRIA
Brescia