

Coordinating Centre: HPH Friuli Venezia Giulia Network cristina.aguzzoli@ass2.sanita.fvg.it chiara.tunini@ass2.sanita.fvg.it



Azienda per i Servizi Sanitari n. 2 "Isontina" Rete HPH Friuli Venezia Giulia

XIII Conferenza Nazionale della Rete HPH Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute "EMPOWERMENT DELLA PERSONA: COME STRATEGIA DI PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI CURA, NELL'IN-TEGRAZIONE SOCIO-SANITARIA E NELLA COMUNITÀ"

> Reggio Emilia 24, 25, 26 settembre 2009



sita e Wellnes

UNA NUOVA ATTIVITÀ FISICA...

Questo progetto avviato nel 2007, è collegato agli standard del Manuale di

Autovalutazione HPH ed è finalizzato al benessere del dipendente, attraverso una pratica di fitness chiamata N.I.A. (neuromuscolar integrated action). Con la conduzione di un teacher NIA, è stato impostato un programma di danzamovimento praticabile in ambito aziendale. Questa tecnica ha la particolarità di non essere solo attività fisica ma è una disciplina che coniuga il benessere del corpo e della mente, integrando varie discipline (arti marziali, danza, tecniche di guarigione orientali su tracce musicali). Si fonda sul principio del piacere e dell'armonia con il corpo, stimolato dalla musica e dalla danza. NIA tranquillizza la mente e aiuta

ad eliminare lo stress da lavoro, allevia problemi emozionali quali depressione ed ansia..

GRUPPO TARGET:

Operatori ASS2 Isontina

VALUTAZIONE

L'attività ha avuto "un successo rilevante".

I questionari di gradimento hanno messo in evidenza

- un miglioramento dello stato fisico ed emozionale dei partecipanti
- armonia tra operatori aziendali e un ritrovato equilibrio di gruppo.

RISULTATI

- E' stato realizzato un video dell'iniziativa e due rappresentazioni conclusive del percorso aperte al pubblico.
- Richiesta di continuità del progetto.
- Il progetto è stato rinnovato annualmente dal 2007.

OBIETTIVI

- Praticare attività fisica in contesto lavorativo per favorire il benessere degli operatori.
- Abituare il corpo a svolgere attività fisica basata sul principio del piacere e del benessere psico-fisico.

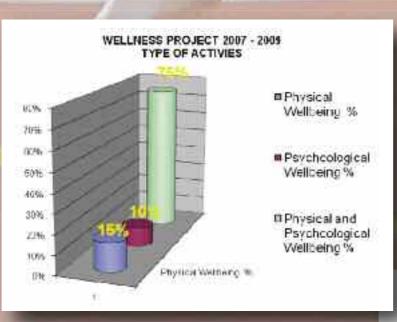
AZIONI

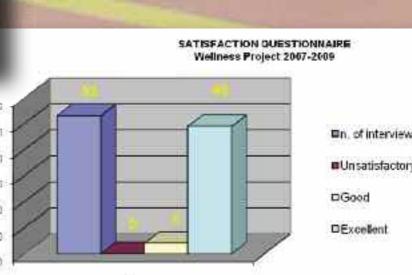
- Avvio e continuità dell'attività NIA 2009-2010
- Rappresentazioni dell'attività itineranti
- Apertura del progetto a dipendenti di enti/istituzioni esterne

Benessere, danza, armonia, corpo, mente, emozioni.

tori:

ara Tunini Cristina Acurreli







Autori:

Chiara Tunini, Cristina Aguzzoli, Loredana Macera Azienda per i Servizi Sanitari 2 Isontina Friuli Venezia Giulia

chiara.tunini@ass2.sanita.fvg.it - cristina.aguzzoli@ass2.sanita.fvg.it