



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

Reggio Emilia
24, 25, 26 settembre 2009



"Stili di vita e Wellness"

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. (neuromuscular integrated action). Con la conduzione di un teacher NIA, è stato impostato un programma di danza-movimento 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

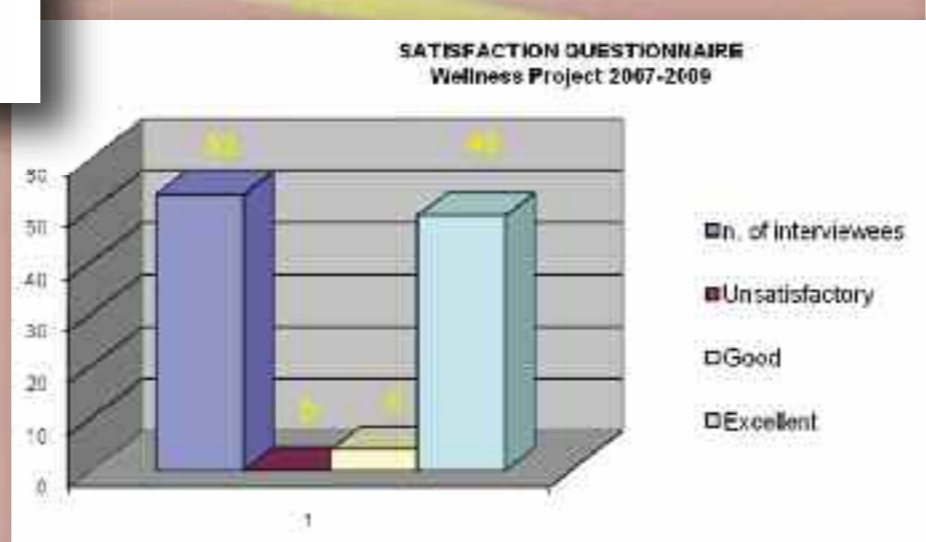
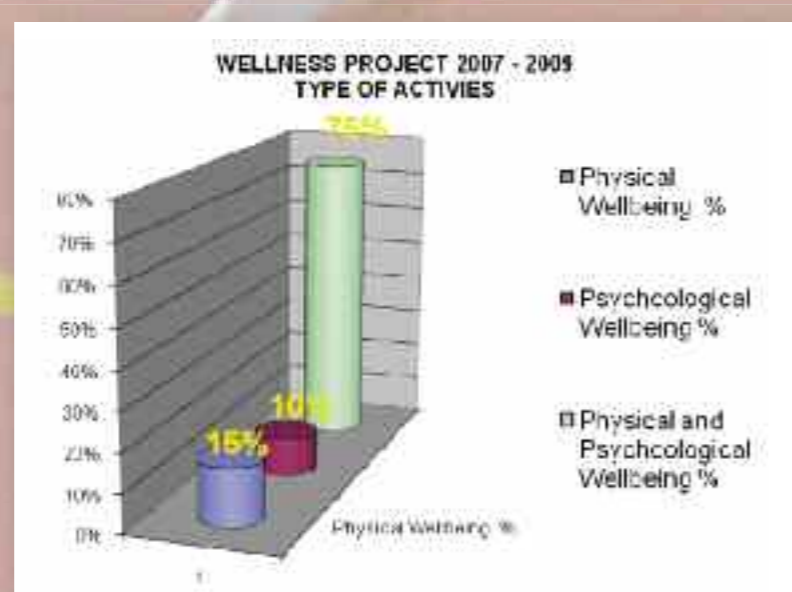
- E' stato realizzato un video dell'iniziativa e due rappresentazioni conclusive del percorso aperte al pubblico.
- Richiesta di continuità del progetto.
- Il progetto è stato rinnovato annualmente dal 2007.

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...