

# *Programma WHIP*

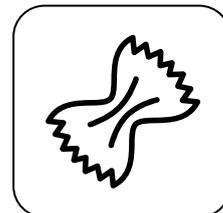
*Attività gratuite  
svolte da ATS*

*Brianza*

20  
24

# Alimentazione

1.1



## Attività proposta

Realizzazione iniziative informative per il progetto **Pasto Sano & Quotidiano**, dedicato alle figure di sistema aziendali e agli addetti alle mense aziendali.  
Pasto sano fuori casa per figure di sistema aziendali  
SS Sorveglianza Nutrizionale ATS Brianza.

## Link



## Modalità di svolgimento

L'attività verrà programmata nel periodo dell'anno più confacente alle **necessità dell'azienda**, in accordo con i progettisti.

## Contatti

**Sorveglianza Nutrizionale Ats Brianza**  
sorveglianza.nutrizionale@ats-brianza.it

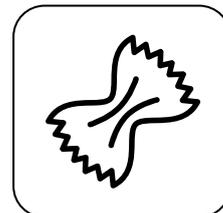
Sei interessato a svolgere questa attività nel 2024?

Sì ● No ●

Azienda richiedente

# Alimentazione

1.5



## Attività proposta

Sensibilizzazione attraverso progetti diversificati:

- Progetto del Piano GAP “**In buona sostanza**” - LILT Webinar Mindful Eating e ritmo sonno-veglia + sportello di consulenza alimentare per i dipendenti
- **Materiale informativo**, tramite brochure e videopillole

## Link



## Modalità di svolgimento

Le attività verranno programmate nel periodo dell'anno più confacente alle **necessità dell'azienda**, in accordo con i progettisti.

Tale attività si svolge in modalità **webinar**.

## Contatti

Lilt  
chiara.ranzani@legatumori.mi.it

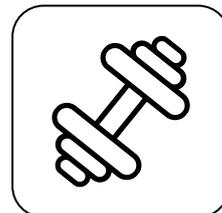
Sei interessato a svolgere questa attività nel 2024?

Sì ● No ●

Azienda richiedente

# Attività fisica

2.3



## Attività proposta

Formazione Walking Leader

## Modalità di svolgimento

L'attività si svolgerà **in presenza ad ottobre**.  
Verranno proposte due possibili date e sedi, una a Monza l'altra a Lecco.

## Contatti

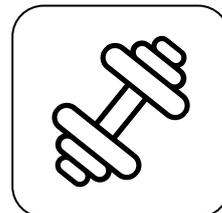
**Ats Brianza**  
promozionesalute@ats-brianza.it

Sei interessato a svolgere questa attività nel 2024?      Sì ●      No ●

Azienda richiedente

# Attività fisica

2.3



## Attività proposta

Promozione Progetto Piano GAP "In buona sostanza" - LILT  
Webinar "Yoga sulla sedia"

## Link



## Modalità di svolgimento

L'attività verrà programmata nel periodo dell'anno più confacente alle **necessità dell'azienda**, in accordo con i progettisti.

Tale attività si svolge in modalità **online**.

## Contatti

Lilt  
chiara.ranzani@legatumori.mi.it

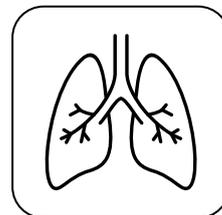
Sei interessato a svolgere questa attività nel 2024?

Sì ● No ●

Azienda richiedente

# Lotta al fumo di tabacco e altre dipendenze

3.2



## Attività proposta

Sensibilizzazione attraverso i progetti del piano GAP:

- **Mind Trick**, a cura di CSeL
- **Wellbeing@work**, a cura di Spazio Giovani
- **In buona sostanza, Webinar Sfumiamo e Smettere di fumare e restare in forma**, unitamente ad uno sportello di disassuefazione da fumo, a cura di Lilt

## Modalità di svolgimento

Le attività verranno programmate nel periodo dell'anno più confacente alle **necessità dell'azienda**, in accordo con i progettisti.

Le proposte vengono erogate **in presenza e/o online**.

## Link



## Contatti

**CSeL** roberto.codazzi@consorzioysel.it

**Spazio Giovani** viviana.debenedetto@spaziogiovani.it

**Lilt** chiara.ranzani@legatumori.mi.it

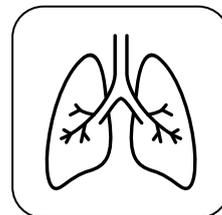
Sei interessato a svolgere questa attività nel 2024?

Sì ● No ●

Azienda richiedente

# Lotta al fumo di tabacco e altre dipendenze

3.3



## Attività proposta

Invio di **materiale informativo**:

- Invio Modello Policy
- Videopillole
- Informazioni Centri territoriali per il trattamento del tabagismo

## Modalità di svolgimento

I materiali verranno inviati sotto specifica richiesta da parte dell'azienda.

## Contatti

**Ats Brianza**  
promozionesalute@ats-brianza.it

Sei interessato a svolgere questa attività nel 2024?

Sì ● No ●

Azienda richiedente

# Contrasto ai comportamenti additivi

4.2



## Attività proposta

Formazione generale ai lavoratori finalizzata ad aumentare conoscenza e consapevolezza dei rischi legati ai comportamenti additivi, a rinforzare la resilienza, ad acquisire familiarità con le procedure per ottenere supporto in presenza di situazioni di **dipendenza**:

- In equilibrio sopra l'euforia
- Contrasto alle dipendenze

Link



## Modalità di svolgimento

Le attività verranno programmate nel periodo dell'anno più confacente alle **necessità dell'azienda**, in accordo con i progettisti.

La proposta viene erogata secondo la modalità **webinar**.

Contatti

Litt  
chiara.ranzani@legatumori.mi.it

Sei interessato a svolgere questa attività nel 2024?

Sì ● No ●

Azienda richiedente

# Contrasto ai comportamenti additivi

4.3



## Attività proposta

Settimane della salute con cartellonistiche W@W con QRcode e azioni in presenza del progetto Wellbeing@Work di Spazio Giovani.

Tale attività prevede la sensibilizzazione sulle **dipendenze da smartphone, alcol, gioco d'azzardo e sostanze psicoattive.**

## Link



## Modalità di svolgimento

Le attività verranno programmate nel periodo dell'anno più confacente alle **necessità dell'azienda**, in accordo con i progettisti.

La proposta viene erogata **in presenza e/o online.**

## Contatti

**Spazio Giovani**  
viviana.debenedetto@spaziogiovani.it

Sei interessato a svolgere questa attività nel 2024?

Sì ● No ●

Azienda richiedente

# Contrasto ai comportamenti additivi

4.3



## Attività proposta

- **Mind Trick - Illusioni della mente** mostra di sensibilizzazione sulle dipendenze, a cura di CSeL.
- **Mind Trick Reloaded** video sulle dipendenze, a cura di CSeL.

## Link



## Modalità di svolgimento

L'attività verrà programmata nel periodo dell'anno più confacente alle **necessità dell'azienda**, in accordo con i progettisti.

Le proposte vengono erogate **in presenza** e/o **online**.

## Contatti

**CSeL**

roberto.codazzi@consorziocsel.it

Sei interessato a svolgere questa attività nel 2024?

Sì ● No ●

Azienda richiedente

# Contrasto ai comportamenti additivi

4.3



## Attività proposta

Formazione specifica sulle **dipendenze**, rivolta alle figure di sistema aziendali. In particolare verranno trattati:

- **Componenti neurobiologiche ed effetti** provocati dalle dipendenze, a cura di ASST Brianza
- **Cause ed effetti psicologici e sociali** provocati dalle dipendenze, a cura di ATS Brianza

## Modalità di svolgimento

Le attività si svolgeranno tra i mesi di settembre/ottobre 2024.

## Contatti

**Ats Brianza**  
promozionesalute@ats-brianza.it

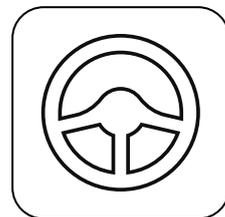
Sei interessato a svolgere questa attività nel 2024?

Sì ● No ●

Azienda richiedente

# Altre pratiche di buona salute

6.6



## Attività proposta

Formazione regionale sulla **sicurezza stradale**, rivolta ai lavoratori delle aziende del territorio.

Incontro della durata di due ore, a cura di Regione Lombardia.

## Modalità di svolgimento

L'attività verrà programmata nel periodo dell'anno più confacente alle **necessità dell'azienda**, in accordo con Regione Lombardia.

L'incontro è rivolto ai lavoratori presso le proprie sedi aziendali.

## Contatti

**Ats Brianza**  
promozionesalute@ats-brianza.it

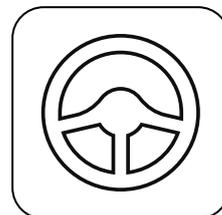
Sei interessato a svolgere questa attività nel 2024?

Sì ● No ●

Azienda richiedente

# Altre pratiche di buona salute

6.6



## Attività proposta

Formazione regionale sulla **sicurezza stradale**, rivolta alle figure dei Responsabili della Salute e Sicurezza dei lavoratori (RSPP e ASPP), accreditato ECM.

Incontro della durata di tre ore, a cura di Regione Lombardia.

## Modalità di svolgimento

Gli incontri si terranno **in presenza** presso la Sala Valeria Solesin, all'interno della sede di Regione Lombardia, Piazza Città di Lombardia 1 ingresso N4, dalle 9.00 alle 12.30 nelle seguenti date:

- martedì 14 maggio 2024
- martedì 28 maggio 2024
- giovedì 27 giugno 2024
- martedì 08 ottobre 2024

## Contatti

**Dott.ssa Emanuela Bensi**  
02/7745250 e.bensi@acmservices.it

**Dott. Paolo Redaelli**  
02/7745320 comunicazione.studi@acimi.it

Sei interessato a svolgere questa attività nel 2024?

Sì ● No ●

Azienda richiedente