



## "PIANIFICARE INCONTRI DI LAVORO SANI E SOSTENIBILI" ("PLANNING HEALTHY AND SUSTAINABLE MEETINGS")

### ...PROVE TECNICHE DI DIFFUSIONE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha dato indicazione<sup>1</sup> che anche i Meeting, a cui spesso dedichiamo molte ore della nostra attività lavorativa, debbano avere delle caratteristiche salutari e sostenibili, offrendoci delle opportunità per aumentare la nostra consapevolezza circa i benefici di una dieta salutare, di un'attività fisica regolare e dell'implementazione di pratiche sostenibili per tutelare l'ambiente. Ogni evento dovrebbe tenere nel dovuto conto la scelta della location, del cibo e delle bevande e persino del programma, durante il quale dovrebbero essere proposte delle **"pause attive"** di 3-5 minuti al termine di ogni ora di relazioni, oppure di 5-10 minuti ogni 2 ore, quali opportunità per rimanere fisicamente attivi e raggiungere i 150 minuti di attività fisica settimanale raccomandati.

Oggi abbiamo prestato attenzione a che il 3° Meeting della Rete delle Scuole che Promuovono Salute possa seguire le indicazioni OMS per quanto riguarda in il tema dell'attività fisica, offrendovi la possibilità di partecipare ad alcune "pause attive", del tutto volontarie, adattabili alle capacità fisiche di ciascuno, fattibili senza sudare e senza un istruttore di fitness professionista, divertenti, sicure e non faticose né dolorose.

Le proposte:

- mentre ascoltate le relazioni potete eseguire alcuni degli esercizi indicati sul retro del foglio senza alzarvi e senza disturbare chi vi sta vicino;
- durante la discussione prevista dal programma alle ore 11.30 avrete a disposizione 15 minuti per eseguire, mentre ascoltate, alcuni semplici esercizi da seduti, o in piedi accanto al vostro posto, o muovendovi all'interno dell'auditorium;
- non dimenticate, al termine del Meeting, di dedicare almeno altri 10-15 minuti ad una passeggiata salutare nei dintorni della sede dell'evento: potete, a esempio, raggiungere e visitare la vicina piazza Gae Aulenti, di grande interesse architettonico e urbanistico, ricca altresì di punti di ritrovo culturale e di ristoro, per un aperitivo salutare "alla moda" e raggiungere infine a piedi la stazione ferroviaria di Porta Garibaldi, dove incrociano la linea verde (M2) e la linea lilla (M5) della metropolitana.

<sup>1</sup> "Planning healthy and sustainable meetings" WHO Regional Office for Europe, on line, con libera traduzione, al link [www.promozionesalute.regione.lombardia.it](http://www.promozionesalute.regione.lombardia.it)

**SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE  
3° MEETING DELLA RETE LOMBARDA  
«Una rete che sostiene una alleanza»**

Milano, 27 marzo 2019

Palazzo Lombardia – Auditorium Testori & Sala Solesin

benessere  
collaborazione  
salute  
scuola  
attività fisica  
alimentazione  
comunità

Mentre segui i lavori del meeting puoi eseguire qualcuno degli esercizi sotto indicati, senza alzarti e senza disturbare chi ti siede accanto:

<p>1. Ruota lentamente il capo a dx e a sin cercando di arrivare con il mento al di sopra della spalla.</p> 	<p>2. Inclina lentamente il capo a dx e a sin cercando di avvicinare l'orecchio alla spalla.</p> 
 <p>3. portare entrambe le spalle in alto e lasciarle cadere verso il basso.</p>	 <p>4. circonduzione lenta di entrambe le spalle, prima in dietro, poi in avanti.</p>
<p>5. con il palmo appiattito sulla sedia, le dita rivolte indietro, porta lentamente le braccia indietro.</p> 	<p>6. intreccia le dita, estendi le braccia ruotando le palme in avanti.</p> 
 <p>7. afferrare la gamba sin sotto al ginocchio e portarla verso il petto; ripetere con la gamba dx.</p>	<p>8. con i piedi appoggiati a terra, solleva alternativamente la punta del piede sin, poi quella del piede dx.</p> 

Fonte "Bob Anderson, Stretching, Edizioni Mediterranee – Roma 1987"

A cura di ATS CITTÀ METROPOLITANA DI MILANO - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria - UOS Promozione Salute Milano, nell'ambito delle attività di supporto agli obiettivi regionali.