

# La prevenzione è l'arm

Le campagne sulla salute «Move for Health» e «Bike to work» cercano di motivare il personale della Posta a optare per una vita più attiva.

**Testi: Selina Lauber e Beatrice Bieri / Foto: Dominik Büttner e Keystone**

Chi si ferma è perduto. Questo detto è più attuale che mai. Proprio per contrastare l'aumento delle malattie della civilizzazione, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha proclamato il 10 maggio «Move for Health Day»: l'idea è che ogni anno, per una giornata, centi-

naia di migliaia di persone si impegnino attivamente a tutela della propria salute.

## Più movimento

Nell'ambito di questa iniziativa anche la Posta intende motivare il proprio personale a

fare più movimento. Perché proprio il movimento è la migliore prevenzione contro le malattie. La Gestione della salute e il Servizio sociale della Posta hanno pertanto deciso di scendere insieme in campo con l'iniziativa «Move for Health». Senza dimenticare che



## «Bike to work»

Anche quest'anno la Posta invita il proprio personale a partecipare alla campagna nazionale «Bike to work». Lo scorso anno l'iniziativa ha avuto un grande riscontro e la Posta, con 2000 adesioni, è stata l'azienda maggiormente rappresentata.

Lo slogan di quest'anno è un chiaro invito al «bike pooling», cioè a cogliere l'occasione per pedalare insieme: create un gruppo di quattro persone e recatevi al lavoro in bicicletta per almeno metà delle giornate lavorative comprese fra il 1° e il 30 giugno 2010. Per ciascun team è ammessa una persona che compia una parte o l'intero percorso a piedi. Possono partecipare anche i pendolari che si

servono dei mezzi pubblici di trasporto, se riescono a effettuare parte del percorso in bicicletta.

### Iscrivetevi!

Potete iscrivere il vostro team su [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch) > «Iscrizione della squadra». Selezionare quindi nel modulo per l'iscrizione «Die Schweizerische Post» specificando la propria unità. Il personale senza coordinamento di unità deve selezionare «Die Schweizerische Post, Personal». In caso di dubbi sono a disposizione i coordinatori delle unità, reperibili sull'intranet alla voce «News Gruppo».



## «Move for Health»

Ora il personale della Posta deve contare i chilometri. Nell'ambito della campagna OMS denominata «Move for Health» anche la Posta intende motivare il proprio personale a fare più movimento. Lasciatevi contagiare e il 10 maggio camminate il più possibile oppure usate la bicicletta.

### Partecipare è semplicissimo

Ecco come funziona: stimate la distanza da voi percorsa il 10 maggio e inviate il chilometraggio con un SMS gratuito all'8181 nel formato MONDO KM UNITÀ (esempio: MONDO 99 PM). Per ogni chilometro percorso la Posta

# a migliore

anche quest'anno si ripropone la campagna «Bike to work», con l'obiettivo di invogliare il maggior numero possibile di collaboratori della Posta a recarsi al lavoro in bicicletta per un certo periodo di tempo. La campagna di quest'anno è all'insegna della mobilità condivisa.



## Day»

donerà 20 centesimi alla Fondazione svizzera per il bambino affetto da paralisi cerebrale. Quanto più nutrita sarà la partecipazione, tanto maggiore sarà l'ammontare del contributo. Il movimento del personale della Posta durante la giornata sarà visualizzato da un giro del mondo virtuale.

Il numero di chilometri percorsi dai collaboratori sarà regolarmente aggiornato e visualizzato all'indirizzo [www.post.ch/moveforhealth](http://www.post.ch/moveforhealth). Ogni SMS prende inoltre automaticamente parte a un concorso. Vi sono 200 premi in palio: fra questi un buono viaggio di Svizzera Turismo del valore di 2000 franchi o un set da trekking.

## «Il movimento può essere una valvola di sfogo»

Per restare in salute si deve fare movimento. Ad esempio preferendo le scale all'ascensore. Come applicare questi principi nella vita di tutti i giorni? Lo spiega Erich Bloch, specialista dell'unità Gestione della salute della Posta.

**Intervista: Sandra Gonseth / Foto: Monika Flückiger**

### Come stanno in salute i collaboratori della Posta?

I collaboratori che mettono in atto comportamenti più salutari hanno un atteggiamento migliore, sono più motivati e fanno meno assenze. La presenza media alla Posta è nettamente al

«I collaboratori in forma sono anche più motivati sul lavoro.»

di sopra del 96%. Se pensiamo che l'età media del personale è di 44 anni, si tratta di un buon risultato. Le diagnosi di malattia più frequenti riguardano l'apparato motorio, la schiena e la psiche. La Posta concentra quindi i propri sforzi di prevenzione in questi settori.

### Con l'adesione a due campagne la Posta intende stimolare il proprio personale a muoversi di più. Qual è l'obiettivo?

Vogliamo mostrare al nostro personale quanto è semplice inserire il movimento nella vita di tutti i giorni. Con queste due campagne vogliamo raggiungere anche i collaboratori altrimenti refrattari a questa tematica. Al contrario, in questo caso saranno coinvolti dai loro colleghi e sperimenteranno quanto sia divertente muoversi. Questo promuove il senso di appartenenza e dimostra quali traguardi si possono raggiungere insieme.

### Perché è importante muoversi?

Il movimento può essere una valvola di sfogo per gli stress psichici e fisici. Aumenta il nostro benessere. Usare le scale invece dell'ascensore e fare una passeggiata nella pausa di mezzogiorno significa già fare molto per la salute. Perché già 30 minuti di movimento leggero al giorno bastano per dare un contributo duraturo alla propria salute. Inoltre fare movi-



**Erich Bloch: «Bastano 30 minuti di movimento al giorno per dare un contributo duraturo alla salute.»**

mento in gruppo, come previsto dalla campagna «Bike to work», significa promuovere le relazioni sociali e la coesione.

«Vogliamo mostrare quanto sia divertente muoversi.»

### Cosa consiglia al personale che siede tutto il giorno alla scrivania?

Attenzione all'ergonomia della postazione di lavoro: siete sicuri ad esempio che la sedia sia regolata correttamente? Cercate di fare pause brevi ma frequenti e mangiate un frutto invece che dolci. Cercate di dormire una quantità di ore sufficiente, perché questo rilassa la schiena e il capo. Ventilare adeguatamente la stanza e fate a volte anche riunioni in piedi.