

IGIENE VERTEBRALE PER SMARTWORKER

PROCESSO DI REALIZZAZIONE DEL PROGETTO

1. Idea progettuale

Riunione team del progetto WHP per identificare la possibilità di realizzare alcuni brevi video che permettessero di svolgere esercizi di stretching ed educassero a mantenere una corretta postura durante l'orario di lavoro svolto da casa.

2. Coinvolgimento professionista esterno

Grazie alla collaborazione già attiva con la struttura di fisioterapia Back School, è stato coinvolto nel progetto Emanuele Toso, un fisioterapista e formatore (che lo staff già conosceva in quanto docente del corso di aggiornamento sulla sicurezza fatto per i lavoratori a fine gennaio 2020).

3. Realizzazione video

Il fisioterapista esterno ha progettato e realizzato 9 video pillole riprendendosi in autonomia tramite telefono cellulare.

4. Realizzazione immagine coordinata del progetto

L'ufficio Grafica e Immagine interno ha realizzato l'immagine coordinata del progetto, per poter rendere immediatamente riconoscibili le varie comunicazioni relative all'iniziativa e per rendere il tutto più gradevole ed accattivante con riferimento alla fruibilità dei video.

IGIENE VERTEBRALE PER SMARTWORKER

PROCESSO DI REALIZZAZIONE DEL PROGETTO

5. Montaggio video

Con le indicazioni fornite dal fisioterapista, sono stati montati i video definitivi da diffondere.

6. Creazione pagina dedicata sul sito AiFOS

È stata creata una apposita pagina sul sito AiFOS, aperta a tutti (non solo allo staff AiFOS).

7. Comunicazione allo staff

Con l'ufficio Relazioni esterne e Comunicazione è stata definito il testo della mail da inviare a tutto lo staff per condividere l'iniziativa.

8. Engagement staff

Successivamente all'invio delle comunicazioni, venivano condivisi nella chat Skype comune a tutto lo staff immagini «memo» per incentivare la pratica degli esercizi di igiene vertebrale

COSTI

Compenso del fisioterapista professionista.

Costo del personale interno per le ore impiegate nel montaggio dei video (orario di lavoro).

IGIENE VERTEBRALE PER SMARTWORKER



NEWSLETTER
inviata allo
staff per
diffusione
dell'iniziativa
e
segnalazione
pagina con
caricamento
delle video
pillole

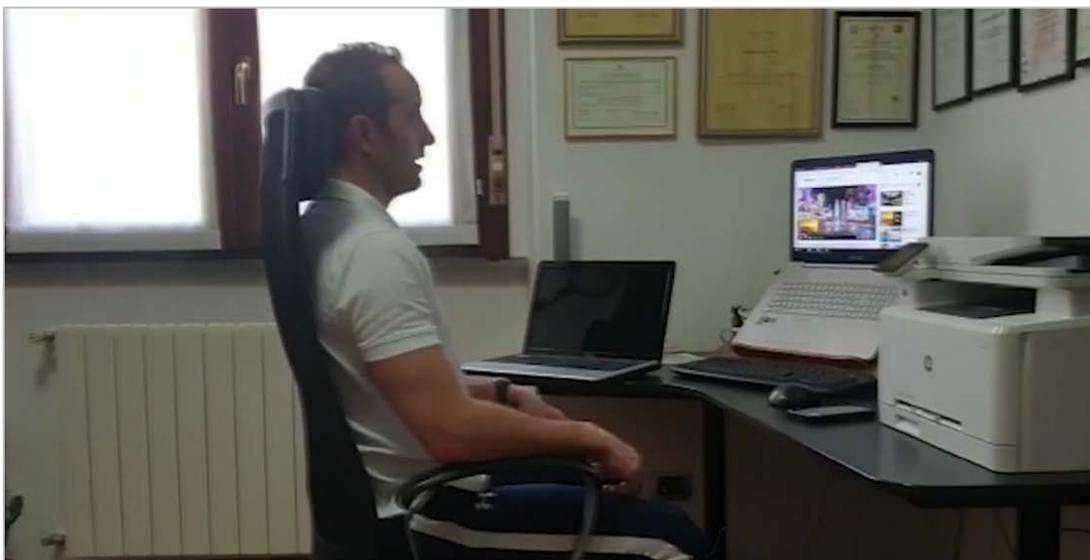
Cari dipendenti e collaboratori del network AiFOS,

come sapete la nostra associazione aderisce al programma **“Luoghi di lavoro che Promuovono Salute – Rete WHP Lombardia”**. Il Programma si fonda sul modello promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e ha come obiettivo prioritario promuovere **cambiamenti organizzativi** dei luoghi di lavoro al fine di renderli ambienti favorevoli alla adozione consapevole ed alla **diffusione di stili di vita salutari**, concorrendo alla **prevenzione delle malattie croniche**.

Vi invito quindi a prendere visione delle video pillole che costituiscono il **progetto "Igiene vertebrale" ideato insieme al chinesiologo e massoterapista Emanuele Angelo Toso**. Si tratta di alcuni semplici esercizi preventivi - ancora più rilevanti in questo periodo di smart working - che possono essere svolti sia in casa che in ufficio per evitare l'insorgere di disturbi o patologie muscolo-scheletrici del rachide e stimolare a una corretta educazione posturale.

Abbiate cura del vostro corpo, è l'unico posto in cui dovrete vivere!

IGIENE VERTEBRALE PER SMARTWORKER



BACK SCHOOL
PROGRAMMA TOSO

Come stare seduti

AiFOS

Frame di **video pillola**

Link ai video

[https://aifos.org/home/news/int/nostre attivita/igiene vertebrale](https://aifos.org/home/news/int/nostre_attivita/igiene_vertebrale)



AiFOS smart working



Esempi di **immagini «memo»** che giornalmente venivano inserite nella chat SKYPE comune per ricordare di sgranchirsi e mantenere la corretta postura