



## Progetto per il contrasto alla sedentarietà e promozione dell'attività fisica in ambiente di lavoro

### Destinatari

Il progetto si rivolge ai dipendenti dell'A.S.P. di Palermo, in particolare a coloro che:

- 1) svolgono attività lavorativa in condizione di "Stress Lavoro Correlato" di medio rischio;
- 2) sono fumatori, ma vorrebbero smettere di fumare e considerano l'attività fisica e il movimento validi strumenti per smettere;
- 3) desiderano migliorare il loro stato psico-fisico.

### Come partecipare

I dipendenti interessati dovranno compilare la scheda di iscrizione allegata a questa brochure indicando l'attività a cui desiderano partecipare.



**L'attività è a titolo gratuito  
e sarà svolta al di fuori dell'orario di servizio**

Il **Progetto "Pro... Muoviamoci"**  
intende attivare un intervento di promozione  
del benessere e stili di vita sani agendo  
sul fattore di rischio **sedentarietà**.

**Una regolare attività fisica  
migliora la salute  
e riduce i danni legati  
alla sedentarietà**



### Gruppo di Progetto A.S.P. di Palermo

*Marco Berardi - Educatore Professionale  
Giuseppe Cuttaia - Dirigente Sociologo  
Antonino Guarino - Coadiutore Amministrativo  
Maria Teresa Triscari - Dirigente Psicologo*

**Progetto Obiettivo PSN 2018 Az. 4.28**  
"Contrasto alla sedentarietà e promozione dell'attività  
fisica in ambiente di lavoro"

Direttore U.O.C Dipendenze Patologiche  
**Dr. Giampaolo Spinnato**  
Referente Scientifico PSN 2018 Az. 4.28  
**Dott. Giuseppe Cuttaia**



DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE  
DIPENDENZE PATOLOGICHE, NEURO-  
PSICHIATRIA DELL'INFANZIA E  
DELL'ADOLESCENZA  
Direttore Dr. Maurizio Montalbano

### U.O.C. DIPENDENZE PATOLOGICHE

Direttore **Dr. Giampaolo Spinnato**

Via Pindemonte, 88 – 90129 Palermo  
tel/fax 091 /7034251

Email: [dipendenzepatologiche@asppalermo.org](mailto:dipendenzepatologiche@asppalermo.org)



Progettazione grafica e immagini di Marco Berardi e Caterina Fasciana

**Progetto per il contrasto alla  
sedentarietà e promozione  
dell'attività fisica  
in ambiente di lavoro**

**rivolto ai dipendenti dell'A.S.P. di Palermo**

**Progetto Obiettivo PSN 2018 Az. 4.28**  
"Contrasto alla sedentarietà e promozione  
dell'attività fisica in ambiente di lavoro"

Direttore U.O.C Dipendenze Patologiche  
**Dr. Giampaolo Spinnato**

Referente Scientifico PSN 2018 Az. 4.28  
**Dott. Giuseppe Cuttaia**

Ogni laboratorio è aperto  
a un massimo di 30 partecipanti

## Scheda di iscrizione

### Cosa è

È un progetto di promozione del benessere e stili di vita sani che può agire prevenendo il fattore di rischio *sedentarietà*.

Gli studi sull'attività fisica dell'OMS, hanno dimostrato che uno stile di vita attivo e la pratica quotidiana di attività fisica contribuiscono a prevenire patologie cronico-degenerative, e, in generale, migliorano la qualità della vita favorendo il benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.

### Attività

Il progetto prevede laboratori di:  
**Functional Training, Pilates e Cardiofitness** condotti da professionisti esperti.

- **Laboratorio di Functional Training:** sistema di allenamento che coinvolge movimenti funzionali e specifici sovraccarichi, per allenare le abilità fisiche generali e tonificare la muscolatura.
- **Laboratorio di Pilates:** metodo di allenamento di tipo rieducativo e preventivo che punta sul benessere psicofisico, volto all'acquisizione di una maggiore armonia e fluidità nei movimenti.
- **Laboratorio di Cardiofitness:** metodica di allenamento che utilizza frequenze cardiache mirate e adattate alle capacità dell'individuo, rafforzando anche la forza muscolare.

È possibile partecipare a un solo laboratorio, scelto in fase di iscrizione.

### Tempi

Ognuno dei laboratori sarà svolto secondo un piano di lavoro per la durata del progetto e un impegno di due ore settimanali.

Saranno affrontate, mediante workshop didattici, tematiche sui benefici dell'attività fisica e del movimento.

### Dove

I laboratori si svolgeranno presso la palestra "Pietro Pisani" del Dipartimento di Salute Mentale, Dipendenze Patologiche e Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza dell'ASP di Palermo e negli spazi esterni attigui.

La palestra si trova presso l'ex P.O. "P. Pisani" in via La Loggia n. 5 - Palermo.

*"Il movimento è l'essenza della vita umana..."*  
(R. Laban)

*"NON C'È VITA SENZA MOVIMENTO"*  
(B. Aucouturier)

**Progetto per il contrasto alla sedentarietà e la promozione dell'attività fisica in ambiente di lavoro.**

Cognome.....

Nome.....

Nato/a a .....

il .....

Residente a .....

in via .....

Tel ..... cellulare.....

E-mail .....

Professione .....

Sede di Lavoro .....

**È possibile partecipare ad un solo laboratorio**

Indicare la preferenza del laboratorio a cui si chiede partecipare:

**Functional Training**

**Pilates**

**Cardiofitness**

Si autorizza al trattamento dei dati personali, limitatamente alle attività previste dal progetto, secondo quanto indicato dal Decreto legislativo 30 giugno 2003 n. 196 e dal Regolamento UE 2016/679.

Data.....

Firma .....

Inviare la presente scheda al seguente indirizzo mail:  
[pro.muoviamoci@asppalermo.org](mailto:pro.muoviamoci@asppalermo.org)