

Premessa

Nel corso del 2025 e 2026 la Casa di Cura S. Giorgio, nell'ambito della promozione di corretti stili di vita del personale ha avviato 2 progetti formativi:

- Consapevolezza e corretti stili di vita - La pratica della consapevolezza nell'alimentazione (MB-EAT)
- Stili di vita sani: la corretta attività fisica e la corretta alimentazione

Obiettivi

1. Consapevolezza e corretti stili di vita - La pratica della consapevolezza nell'alimentazione (MB-EAT)

Promuovere la conoscenza delle reti HPH e WHP e dei progetti per la promozione della salute correlati e attivi.

Diffondere la cultura del benessere, attraverso la prevenzione e la cura di sé stessi.

Fornire informazioni chiare su come dovrebbe essere composto un piatto tenendo in considerazione la stagionalità di frutta e verdura e la rotazione delle proteine; in caso di problematiche come iperglicemia e/o ipercolesterolemia, indicare quali alimenti prediligere per mantenere il più possibile in equilibrio i valori; raccomandazioni per un'alimentazione sana.

Imparare come rapportarsi con il cibo e ad una sana alimentazione attraverso esercizi specifici MB-EAT (Mindfulness Based-Eating Awareness Training).

Partecipando al corso il/la discente avrà appreso la corretta composizione di un piatto e le modalità di gestione della "fame" facendosi così promotore/promotrice delle conoscenze acquisite sia sul posto di lavoro che nel proprio ambiente familiare.

2. Stili di vita sani: la corretta attività fisica e la corretta alimentazione

Sensibilizzare i lavoratori sui benefici legati all'assunzione di corretti stili di vita ed informarli sulla corretta quantità e qualità di attività fisica e alimentazione, per migliorare le proprie abitudini fisiche e alimentari.

Risultati

N. edizioni e partecipazione ai corsi (fonte Servizio Formazione)

1 - Consapevolezza e corretti stili di vita - La pratica della consapevolezza nell'alimentazione (MB-EAT)

- Programmate n. 4 edizioni (2025 e 2026)
- Posti disponibili*/partecipanti (valore atteso $\geq 60\%$)

2 - Stili di vita sani: la corretta attività fisica e la corretta alimentazione

- Programmate N. 3 edizioni 2026
- Posti disponibili**/partecipanti (valore atteso $\geq 60\%$)

*= Posti disponibili per edizione 12/13

**= Posti disponibili per edizione 20

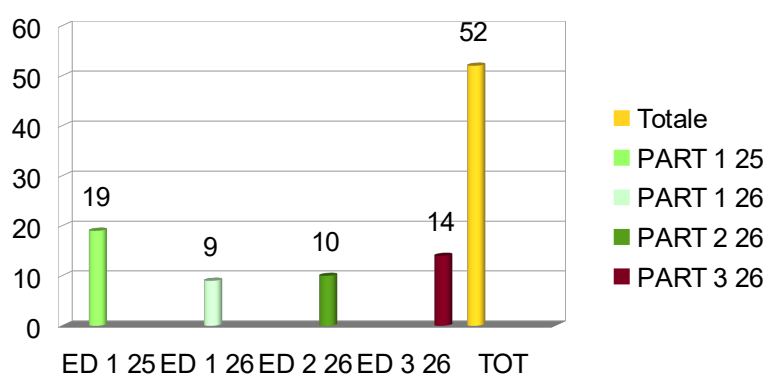
Conclusioni

1. Consapevolezza e corretti stili di vita - La pratica della consapevolezza nell'alimentazione (MB-EAT)

TABELLA 1

N. EDIZIONI 4 (1 NEL 2025)	4	100%
POSTI DISPONIBILI PER EDIZIONE	20	80 ----
PARTECIPANTI ED. 1 (2025)	19	95%
PARTECIPANTI ED. 1 (2026)	9	45%
PARTECIPANTI ED. 2 (2026)	10	50%
PARTECIPANTI ED. 3 (2026)	14	70%
TOTALE	52	65%

Grafico TABELLA 1

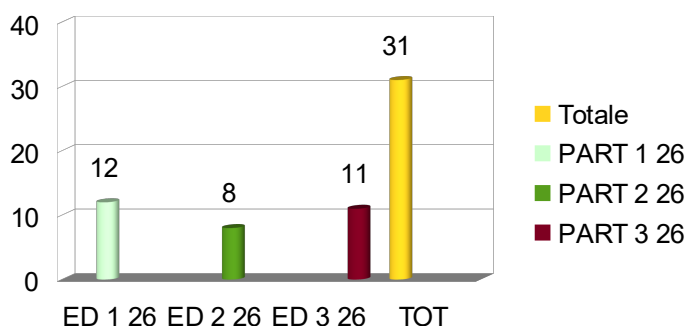


2. Stili di vita sani: la corretta attività fisica e la corretta alimentazione

TABELLA 2

N. EDIZIONI 3	4	100%
POSTI DISPONIBILI PER EDIZIONE	12/13	37 -----
PARTECIPANTI ED. 1 (2026)	12	100%
PARTECIPANTI ED. 2 (2026)	8	67%
PARTECIPANTI ED. 3 (2026)	11	85%
TOTALE	31	84%

Grafico TABELLA 2



Conclusioni - I corsi proposti hanno visto la partecipazione di un buon numero di partecipanti (65% e 84%), che si sono dimostrati interessati e coinvolti nelle attività (anche pratiche) proposte.