Pers tec amm

UNIVERSITA' STUDI TUSCIA
VITERBO
18 GEN. 2016
ARRIVO

Al Direttore Generale
All'Ufficio Personale Dirigente e T.A.
Università degli Studi della Tuscia di Viterbo
Via S. Maria in Gradi n. 4
01100 VITERBO

Il/La sottoscritto/a FRACASSO MARINA nato/a a ROMA (prov. RM) il 18 DICEMBRE 1962 in servizio presso questo Ateneo dal NOV 1991, inquadrato nella categoria E.P. p.e. E.P.1 area TECNICA, attualmente assegnato alla struttura SERVIZIO PREVENZIONE E PROTEZIONE,

chiede

di essere ammesso/a a partecipare alla selezione **"premio per l'innovazione"** indetta da questo Ateneo con nota protocollo n. 16099 del 30/12/2015 e a tal fine dichiara che la tipologia della propria candidatura è:

☐ individuale

☒ gruppo di lavoro il cui referente responsabile è FRACASSO MARINA
(SI ALLEGA ELENCO DEL PERSONALE DEL GRUPPO DI LAVORO).

Si allega la documentazione necessaria ai fini della valutazione.

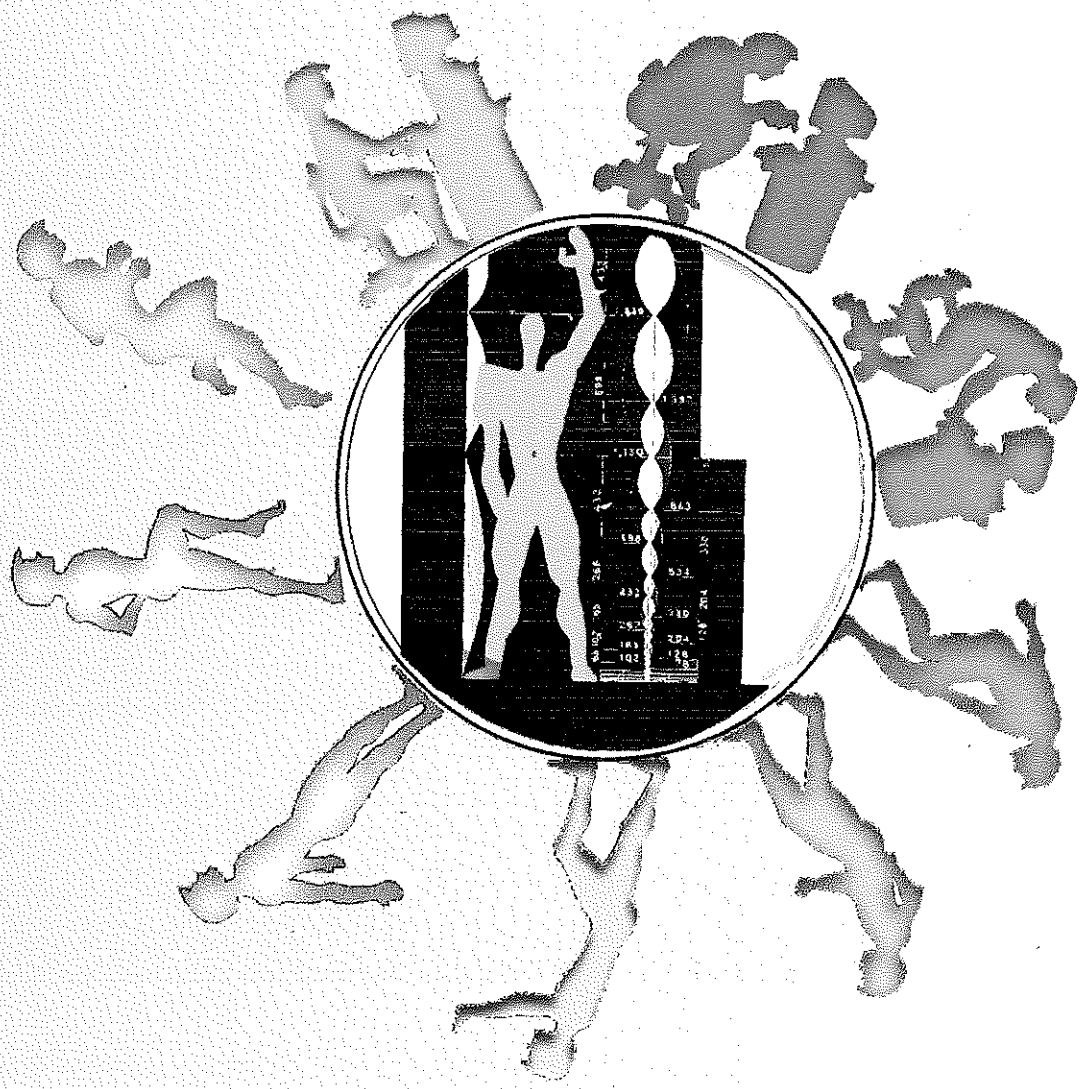
Data, 18/01/2016

Firma Marina Fracasso

?
Università degli Studi
della Tuscia
Amm.ne centrale
- anno 2016 - VII/10
N. 0000832 Data 18/01/2016
Ufficio Personale dirigente e tecnico a
0000832- 2016

PROGETTO MUOVITUS

"una palestra a portata di scrivania"



Il progetto "MUOVITUS" nasce da un' idea del Servizio Prevenzione e Protezione scaturita dall'osservazione dell'attività svolta dal personale dell'Ateneo e dall'analisi delle valutazioni effettuate che ha evidenziato come la maggior parte dei dipendenti svolge attività sedentaria assumendo posture a volte incongrue per più di 7 ore al giorno causa di disturbi al sistema osteo articolare

Sedentarietà, scarsa attività fisica, oltre a scorretta alimentazione, abitudine al fumo, uso di alcol sono infatti riconosciuti come principali cause della malattie cardiovascolari e metaboliche (come l'infarto, l'obesità, il diabete di tipo II,) e della malattie dell'apparato osseo e della articolazioni (come l'osteoporosi e i disturbi muscolo scheletrici).

Il Servizio di Prevenzione e Protezione effettua la valutazione dei rischi ma l'obiettivo principale è quello di ridurre i rischi e prevenire le loro conseguenze, anche con azioni che intervengono **sull'organizzazione del lavoro** finalizzate al benessere psicologico e fisico dei dipendenti. Trattandosi di benessere dei lavoratori è stato coinvolto nel progetto anche **l'Ufficio Servizi Sociali** che si occupa tra l'altro del *Welfare*, costituendo così un gruppo di lavoro composto dalle unità di personale afferenti ai due uffici e coinvolte in funzione delle loro competenze nelle due fasi del progetto così come indicato nella seguente tabella:

Fracasso Marina	SPP – Responsabile del gruppo di lavoro (fase a e b)
Pietrangeli Silvia	Ufficio Servizi Sociali – Co- Responsabile (fase a e b)
Corbucci Gualtiero	SPP – collaboratore per organizzazione seminario (fase a)
Milioni Mara	SPP - collaboratore (fase b)
Porri Antonio	SPP - collaboratore (fase b)

Uno stile di vita sano che prevede anche dell'attività fisica svolta costantemente aiuta a prevenire disturbi muscolo scheletrici; spesso però gli orari di lavoro e gli impegni familiari non consentono di dedicare abbastanza tempo ad attività fisiche pertanto l'idea del **Progetto MUOVITUS " una palestra a portata di scrivania"** è stata quella di inserire durante l'attività lavorativa delle piccole pause da dedicare ad esercizi da svolgere sul posto di lavoro.

Molte Aziende che operano in vari settori hanno riscontrato che promuovere il movimento fisico durante le attività lavorative o come iniziative collaterali è una premessa indispensabile per migliorare il benessere psicologico dei lavoratori, ridurre ansia, depressione e senso di solitudine, nonché aumentarne l'efficienza riducendo le assenze dal lavoro.

Conclusione: uno stile di vita sano è un ottimo investimento di prevenzione per la salute dei lavorati e per la crescita dell'Impresa come evidenziato nella tabella di seguito riportata:

	per i lavoratori	per l'impresa
per migliorare	• la salute e la qualità della vita anche sul posto di lavoro • la soddisfazione lavorativa (motivazione,concentrazione, memoria, interesse, rapporto con i colleghi,...) • la gestione dello stress	• a qualità della vita sul luogo di lavoro • l'immagine dell'impresa • le relazioni lavorative e la produttività
per aumentare	• il benessere psicosociale	• il senso di appartenenza
per ridurre	• il rischio di mortalità prematura • il rischio di soffrire di alcune malattie (malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, ipercolesterolemia	• assenze per malattia • infortuni sul lavoro • *turn over* costi sociali (indennizzi, assicurazioni,...)

Come emerso dai dati acquisiti gli obiettivi di salute di un programma di promozione dell'attività fisica in azienda dovrebbero essere:

1) aumentare il numero di lavoratori che svolge attività fisica secondo i livelli raccomandati;
2) ridurre il numero dei lavoratori che adotta comportamenti sedentari almeno durante la giornata lavorativa;
3) ridurre il BMI anche se, a oggi, sono poche le evidenze rispetto all'efficacia degli interventi sul luogo di lavoro.

Dalle ricerche effettuate e con l'obiettivo di un miglioramento organizzativo gestionale nasce il progetto **MUOVITUS " una palestra a portata di scrivania"** che si articola e sviluppa in due fasi:

a. Attività formativa/informativa costituita da una giornata di formazione per i lavoratori ai sensi degli artt. 36 e 37 del D.Lgs. 9 aprile, n. 81 sui temi dell'ergonomia e le conseguenze dovute a posture errate nei luoghi di lavoro;
b. Attività fisica leggera per i lavoratori del Rettorato da sviluppare durante l'attività lavorativa e sul luogo di lavoro.

L'attività di cui al punto a) ha visto l'organizzazione di un Seminario dal titolo "Attività sedentarie: ergonomia e posture nei luoghi di lavoro" che si è svolto il giorno 17 dicembre 2015 (vedi allegati)

relativamente alle strategie da mettere in atto (posture e corretti atteggiamenti) per migliorare il proprio benessere sul luogo di lavoro.

Il punto b) sarà realizzato a partire dal mese di gennaio 2016 e prevede attività fisica sul posto di lavoro con l' organizzazione di 3 sessioni settimanali che si svolgeranno nell'arco della mattinata lavorativa. Durante ogni sessione giornaliera, ogni lavoratore o gruppo di lavoratori del Rettorato, per un massimo di 6 persone, sarà invitato ad eseguire gli esercizi proposti da personale specializzato sul posto di lavoro durante una pausa lavorativa di circa 10/15 minuti. L'attività fisica sarà costituita da esercizi specifici di allungamento muscolare, respirazione e coordinazione. Per la realizzazione della seconda fase del progetto (punto b) è stata coinvolta la Casa di Cura Villa Immacolata che ha autorizzato mediante apposito Atto d'Intesa (allegato) la partecipazione di ragazzi del corso di laurea in fisioterapia che svolgeranno la suddetta attività in qualità di tirocinanti sotto la supervisione di un *tutor*.

Il Progetto MUOVITUS si configura **innovativo ed originale** per la tipologia di intervento all'interno dei **processi organizzativi e gestionali del personale** e come **investimento finalizzato al miglioramento dell'efficienza lavorativa in termini di aumento di produttività e di diminuzione delle assenze per alcune tipologie di malattie;**

Nel perseguire l'obiettivo principale, ovviamente di promuovere il benessere psicofisico dei lavoratori attraverso un azione diretta e pratica svolta dall'attività fisica sul luogo di lavoro, agisce anche sulla **formazione del capitale umano aumentando le conoscenze dei lavoratori sui benefici dell'attività fisica motivando il cambiamento dei comportamenti non salutari.**

DECRETO N. 1080/2015

Università degli Studi della Tuscia

Il Direttore Generale

Visto il D. lgs. 9 aprile 2008, 81 "Attuazione dell'articolo 1 della legge 3 agosto 2007, n. 123, in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro".

Visto gli artt. 36 e 37 del predetto decreto legislativo secondo i quali il datore di lavoro deve provvedere ad informare ciascun lavoratore "sui rischi specifici cui è esposto in relazione all'attività svolta" e deve fornire al ciascun lavoratore un'adeguata formazione in materia di salute e sicurezza con particolare riferimento a "rischi riferiti alle mansioni e ai possibili danni e alle conseguenti misure e procedure di prevenzione e protezione caratteristici del settore e comparto di appartenenza nell'azienda;

Preso atto che il Servizio Prevenzione e Protezione con la collaborazione dell'Ufficio Servizi Sociali, nel perseguire l'obiettivo di sensibilizzazione del proprio personale agli aspetti legati alla sicurezza e salute nei luoghi di lavoro ha ideato un progetto denominato "MUOVITUS – una palestra a portata di scrivania", di formazione teorica e pratica per i lavoratori dell'Ateneo esposti a rischi conseguenti a posture sbagliate e a lavori sedentari prolungati;

Considerato che, per la realizzazione del suddetto progetto si rende necessario l'apporto di personale professionalmente qualificato nel settore della fisioterapia;

Vista la nota del 13 maggio 2015 prot. 5841 con la quale si richiedeva al Presidente del Corso di Laurea in Fisioterapia Prof. Antonio Grieco e al Direttore Generale della Casa di Cura Villa Immacolata Dott. Michele Bellomo la possibilità di coinvolgere per la realizzazione del progetto i tirocinanti del suddetto Corso di Laurea;

Vista la nota in data 16 giugno 2015 prot. 311 con la quale il Prof. Antonio Grieco e Padre Emilio Blasi in qualità di legale rappresentante della Casa di Cura Villa Immacolata, comunicavano a questo Ateneo il positivo accoglimento da parte del loro Consiglio di Amministrazione, del progetto MUOVITUS;

DECRETO N. 1080/2015

Università degli Studi della Tuscia

Il Direttore Generale

Considerato che per la realizzazione del progetto si è stimata la possibilità di coinvolgere almeno 4 fisioterapisti di cui 3 studenti del terzo anno (tirocinanti) ed un neolaureato/a in qualità di *tutor;*

Rilevata l'opportunità di premiare la collaborazione al progetto mediante l'istituzione di un premio di laurea rivolto a un laureato di primo livello in Fisioterapia, che abbia conseguito il titolo di nell'a.a. 2014/2015 e che svolgerà le attività di tutoraggio;

Visto l'atto d'intesa redatto per definire tempi e modalità di attuazione delle attività comprese nel Progetto denominato "MUOVITUS – una palestra a portata di scrivania";

DECRETA

- di approvare l'atto di intesa da stipulare tra Università e Casa di Cura Villa Immacolata, allegato al presente decreto e di cui ne fa parte integrale e sostanziale;
- di autorizzare il Servizio Bilancio e Contabilità ad effettuare lo stanziamento, dell'importo di € 1.500,00 sul Cap. F.S. 02.03.01, previo prelievo dal fondo di riserva, per l'istituzione del premio di laurea da assegnare a un laureato di primo livello in Fisioterapia, che abbiano conseguito il titolo di nell'a.a. 2014/2015 e che svolgerà le attività di tutoraggio nell'ambito del Progetto "MUOVITUS – una palestra a portata di scrivania";
- l'importo di € 1.500,00 sarà versato a favore della Casa di Cura Villa Immacolata che provvederà , nei termini di cui al citato atto d'intesa, all'assegnazione del premio di laurea.

Viterbo, lì 18.11.2015

Avv. Alessandra Moscatelli

ATTO D'INTESA TRA

Casa di cura VILLA IMMACOLATA con sede in San Martino al Cimino (VT) - Strada Sammartinese, 65/A – codice fiscale 01475950588 – rappresentata da Padre Emilio Blasi

E

L'Università degli Studi della Tuscia di Viterbo con sede in Viterbo, Via S. Maria in Gradi n° 4 – codice fiscale 80029030568 - rappresentata dal Rettore pro - tempore Prof. Alessandro Ruggieri

PREMESSO

- che il Servizio Prevenzione e Protezione dell'Università degli Studi della Tuscia di Viterbo nel perseguire l'obiettivo di sensibilizzazione del proprio personale agli aspetti legati alla sicurezza e salute nei luoghi di lavoro ha ideato un progetto denominato "MUOVITUS – una palestra a portata di scrivania", di formazione teorica e pratica per i lavoratori dell'Ateneo esposti a rischi conseguenti a posture sbagliate e a lavori sedentari prolungati;
- che l'Ufficio Servizi Sociali, nell'ambito delle iniziative tese a incrementare il Sistema *welfare* del personale, anche attraverso attività volte alla promozione della salute e del benessere psicofisico in azienda, ha condiviso il progetto "MUOVITUS - una palestra a portata di scrivania";
- che l'Università degli Studi della Tuscia ha promosso un incontro preliminare con i fisiatri e fisioterapisti della Casa di Cura Villa Immacolata, che svolgono attività di docenza al corso di laurea in Fisioterapia, per esporre il progetto di promozione della salute e del benessere del personale dell'Ateneo e per verificarne la fattibilità;
- che in seguito al suddetto incontro, l'Università ha provveduto a formalizzare la richiesta di collaborazione con nota del 13 maggio 2015 prot. 5841;

- che la Casa di Cura Villa Immacolata e il Presidente del Corso di Laurea in Fisioterapia hanno manifestato interesse per l'iniziativa;

SI CONVIENE

di realizzare il progetto di promozione della salute e del benessere dei lavoratori dell'Università degli Studi della Tuscia di Viterbo denominato "MUOVITUS – Una palestra a portata di scrivania" attraverso attività formativa sia teorica sia pratica seguita da attività fisica sul luogo di lavoro.

Il progetto "MUOVITUS - Una palestra a portata di scrivania" si articolerà in due parti:

a. Attività formativa/informativa costituita da una giornata di formazione per i lavoratori ai sensi degli artt. 36 e 37 del D. Lgs. 9 aprile, n. 81 sui temi dell'ergonomia e le conseguenze dovute a posture errate nei luoghi di lavoro;
b. Attività fisica leggera per i lavoratori del Rettorato da sviluppare durante l'attività lavorativa e sul luogo di lavoro, sotto la guida di un *tutor*, con adeguate competenze, individuato ai sensi dell'art. 5 della presente Convenzione.

Per la realizzazione del progetto viene costituito un Gruppo di coordinamento così composto:

Per la CdC Villa Immacolata

Padre Emilio Blasi

dott. Maria Antonietta Perugini

Per l'Università degli Studi della Tuscia:

Arch. Marina Fracasso

Sig.ra Silvia Pietrangeli

Il gruppo di coordinamento svolge funzioni organizzative inerenti l'attuazione dell'iniziativa.

Il progetto sarà sviluppato con il coinvolgimento attivo dei fisioterapisti provenienti dal Corso di Laurea in Fisioterapia presso la C.d.C. Villa Immacolata .

La durata del progetto sarà dal 10 gennaio 2016 al 30 giugno 2016. In via sperimentale, coinvolgerà un primo gruppo di lavoratori che svolgono la loro attività presso il Rettorato dell'Ateneo.

Le due attività principali di cui ai punti a) e b) sopra citate , saranno sviluppate con le modalità di seguito specificate:

a) attività formativa – una giornata di formazione per i lavoratori (Seminario) che si svolgerà nell'arco di una mattinata e tratterà i seguenti argomenti:
   - Ergonomia nei luoghi di lavoro
   - Posture incongrue e loro conseguenze

I temi saranno trattati da esperti della materia, docenti dell'Università e della CdC Villa Immacolata e potrà coinvolgere figure professionali di altri Enti.

b) Attività fisica sul posto di lavoro – organizzazione di 3 sessioni settimanali che si svolgeranno nell'arco della mattinata lavorativa, in orario da concordare.

Durante ogni sessione giornaliera, ogni lavoratore o gruppo di lavoratori del Rettorato, per un massimo di .... persone, sarà invitato ad eseguire gli esercizi proposti sul posto di lavoro per una durata massima di 10 minuti.

L'attività fisica sarà costituita da esercizi specifici di allungamento muscolare, respirazione e coordinazione. Gli esercizi verranno svolti secondo le indicazioni fornite dai fisioterapisti che opereranno sotto la supervisione di un *tutor* (assicurato dalla CdC.)

I fisioterapisti impegnati nel progetto, individuati dal Gruppo di coordinamento dovranno essere in n. di 4 (3 studenti di 3° anno e un neolaureato/a)

L'Università degli Studi della Tuscia istituisce un premio di laurea del valore di **1.500,00** euro per l'attività formativa. Il premio è rivolto a un laureato di primo livello in Fisioterapia, che abbia conseguito il titolo nell'a.a. 2014/2015, che svolgerà le attività di tutoraggio, selezionato dalla C.d.C Villa Immacolata.

Sarà cura della C.d.C. Villa Immacolata e del Presidente del Corso di Laurea in Fisioterapia con sede in San Martino al Cimino (VT) predisporre l'avviso di manifestazione d'interesse rivolto a laureati in Fisioterapia per la partecipazione al progetto.

La Commissione giudicatrice che assegnerà il premio dovrà essere composta da almeno 3 membri di cui 1 appartenente all'Università degli studi della Tuscia.

La presente intesa ha durata annuale a decorrere dalla data di sottoscrizione tra le parti. Può essere rinnovata previo parere favorevole delle parti.

LETTO APPROVATO E SOTTOSCRITTO

Viterbo lì 18.11.2015

Per l'Università degli Studi della Tuscia

Il Rettore

per la Casa di Cura Villa Immacolata

Padre Emilio Blasi

PROGRAMMA

17 Dicembre 2015

Ore 8.30
Registrazione dei partecipanti.

Ore 9:00
Saluti del Rettore – Prof. Alessandro Ruggieri
Saluti del Presidente del Corso di Laurea in Fisioterapia – Prof. Antonio Grieco
Saluti e presentazione del programma della giornata:
Responsabile del Servizio Prevenzione e Protezione dell'Università
Arch. Marina Fracasso

Ore 9.15
Prof. Prof. Danilo Monarca – Prof. Massimo Cecchini (DAFNE – Università)

"I principi dell'ergonomia. Il rispetto dei principi ergonomici nell'organizzazione del lavoro. Dalla valutazione alla progettazione dei posti di lavoro"

Ore 10.15
Dott . Giancarlo Mannozzi -
Dott. Vincenzo De Rose (AUSL - Viterbo)

" Disturbi muscolo-scheletrici correlati al lavoro sedentario"

Ore 11:15 *Pausa*

Ore 11:30
Dott. Mario Piras (Casa di Cura Villa Immacolata)

" Postura e movimento"

Ore 12.30
Arch. M. Fracasso - Dott. A. Perugini

Presentazione del Progetto
" MuoviTUS: Una palestra a portata di scrivania"

Ore 13.00
Chiusura Lavori

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE E QUOTA DI ISCRIZIONE

Per i RSPP, gli ASPP e i RLS che intendono partecipare al seminario per il riconoscimento dei crediti formativi, è previsto il versamento di una quota di iscrizione di € 30,00 a titolo di contributo alle relative spese, da versare con bonifico bancario, per la quale verrà rilasciata ricevuta fuori campo IVA
Le indicazioni per il versamento del contributo e l'iscrizione sono disponibili sul sito del SPP dell'Università degli Studi della Tuscia al seguente link :
www.unitus.it/spp

Per la partecipazione al seminario si dovrà procedere alla compilazione della scheda di registrazione che dovrà essere inviata all'indirizzo e-mail spp@unitus.it *entro il 10 Dicembre 2015*