La salute scende in campo

LA CREMONESE E IL PROGRAMMA WHP

LUNEDI 16 NOVEMBRE
CENTRO SPORTIVO GIOVANNI ARVEDI (CREMONA)

U.S. Cremonese

Tutti per la salute

Programma WHP

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Val Padana

Il percorso di prevenzione e tutela della salute

1 ALIMENTAZIONE – ATTIVITÀ FISICA

2 CONTRASTO ALLE DIPENDENZE

3 MOBILITÀ E SOSTENIBILITÀ ENERGETICA

4 BENESSERE GENERALE E DELLA PERSONA

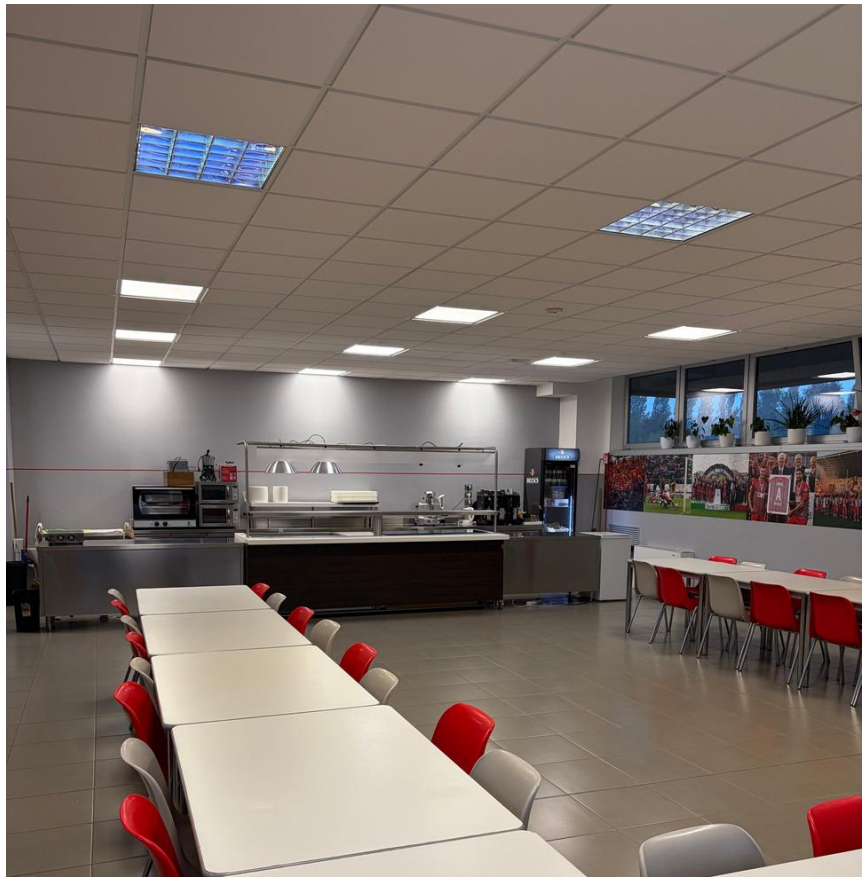
5 CONCLUSIONI

Alimentazione consapevole e riduzione dello spreco

La **corretta alimentazione** per un club sportivo è **elemento centrale** sia per le prestazioni atletiche sia per la salute generale.

Nel nostro programma WHP abbiamo previsto la presenza continuativa del **NUTRIZIONISTA** a disposizione non solo della Prima Squadra, ma di tutti i tesserati, le tesserate e lo staff aziendale per **consulenze personalizzate** e momenti di **educazione** ad una dieta bilanciata.

La **dieta bilanciata**, attraverso la **pianificazione dei pasti** e **l'acquisto dei soli alimenti necessari** è un pilastro della campagna di **riduzione dello spreco.**



Benessere lavorativo

Nel mondo dello sport come in ogni altro ambiente lavorativo la salute non è soltanto assenza di malattia, ma **benessere mentale e relazionale.** Per affrontare il tema del **benessere lavorativo** e della **riduzione dello stress lavoro-correlato**, abbiamo introdotto specifici progetti:



PSICOLOGO

Le due figure inserite all'interno del club svolgono un ruolo fondamentale nella promozione del benessere mentale soprattutto con i nostri 400 tesserati del Settore Giovanile. Attraverso attività di **supporto individuale**, **colloqui**, **incontri formativi** e **momenti di confronto** contribuisce a **migliorare la comunicazione**, **la gestione delle emozioni** e **dello stress**, **la motivazione** e le relazioni interpersonali. Il loro intervento aiuta a **prevenire situazioni di disagio**, soprattutto in fasce d'età sensibili. In un anno tra **individuali** e di **gruppo** si contano **130** incontri.

MINDFULNESS

Da oltre un anno è attivo il progetto: «Allenare la persona per far crescere l'atleta» rivolto al settore giovanile con focus sull'area femminile. Un percorso di mindfulness realizzato in collaborazione con La Isla de Burro, progetto di Interventi Assistiti con Animali, per migliorare concentrazione, presenza mentale orientata alla crescita e gestione della sfera emotiva.

Contrasto alle dipendenze



Sul fronte del **contrasto alle dipendenze e promozione della sicurezza comportamentale**, la Cremonese oltre ad attuare le linee della policy: «Luoghi di lavoro liberi dal fumo» che si estende dalle aree del Centro Sportivo «Giovanni Arvedi» fino al Campo Soldi e agli ambienti dello stadio «Zini», aderisce con convinzione all'**Integrity Tour**, la campagna promossa dalla Lega Serie B con l'AIC, e il Dipartimento per le Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri.

A Cremona abbiamo tenuto giornate formative rivolte sia alla **Prima Squadra** sia ai **ragazzi delle giovanili** sul contrasto al match-fixing, alle scommesse illegali e, soprattutto, alle **dipendenze digitali e dall'abuso di schermi.** Sempre sul fronte alla lotta alle dipendenze e al gioco d'azzardo patologico la **Cremonese** ha collaborato con **ATS Val Padana** alla realizzazione del video 'Gioca la partita giusta'.

Autonomia energetica e pulita

La promozione della salute si estende inevitabilmente alla **qualità dell'ambiente in cui viviamo e lavoriamo**.
In linea con le aree del programma WHP dedicate alla riduzione degli impatti ambientali, sono almeno 3 le iniziative attuate:

SISTEMA FOTOVOLTAICO

L'intervento ha riguardato la copertura degli uffici del centro, con l'installazione di un impianto fotovoltaico composto da **245 moduli** distribuiti su una superficie di 478 m^2.
L'impianto garantisce una produzione media annua stimata pari a **125.690 kWh**, di cui il **63% viene autoconsumato** direttamente dalla struttura, garantendo un livello di **indipendenza energetica del 43%.**
I benefici ambientali sono significativi per il contesto e il territorio: ogni anno si **evita l'immissione in atmosfera di oltre 65.550 kg di CO_2.**

DATI TECNICI

POTENZA TOTALE	100,5 kWp
PANNELLI	245 JINKO da 410 WP
INVERTER	4 inverter SMA Solar Technology
PRODUZIONE MEDIA 1° ANNO	125.690 kWh annui
KG CO2 RISPARMIATI	65.550 KG
INDIPENDENZA ENERGETICA	43%



SISTEMA SOLARE TERMICO

L'acqua calda distribuita all'interno del centro sportivo **è totalmente generata dal sistema solare termico** evitando l'uso del gas. Oltre a ridurre i costi energetici, l'impianto contribuisce alla sostenibilità ambientale.

ACQUA POINT

All’interno del Centro Sportivo «Giovanni Arvedi» sono presenti due Acqua Point, dedicati rispettivamente ai dipendenti degli uffici e ai giovani atleti del Settore Giovanile.

Grazie a questa iniziativa è possibile ridurre drasticamente l’impatto ambientale dell’impianto.

RISPARIO ANNUO STIMATO:

- **108 mila bottiglie da 0,5 litri** non acquistate equivalenti a 54 mila litri d’acqua
- **1.068 kg** di plastica PET non prodotta.
- **4,9 tonnellate** di emissioni di CO2 evitate equivalenti a circa 41.400 km percorsi da un’auto.
- **3 mila 618 kg** di petrolio non consumato per la produzione di plastica PET.
- **25 mila 542 litri** di acqua risparmiata per l’uso industriale di fabbricazione PET



Mobilità sostenibile

6 TON
DI CO_2 EVITATE



AUTO FULL ELECTRIC

Da diversi anni la «flotta» delle auto aziendali contemplava al suo interno veicoli dotati di tecnologia ibrida. Da 15 mesi sono presenti anche due «full electric» che hanno percorso complessivamente 37 mila km contribuendo concretamente alla mobilità sostenibile evitando allo scarico l'emissione di circa **6 tonnellate di CO_2**.

COLONNINA DI RICARICA

A completare il progetto al Centro Sportivo è stata installata una **colonnina di ricarica per auto elettriche** brandizzata Cremonese a disposizione di tutti i dipendenti dell'azienda.

Conclusioni

Come dimostrano l'insieme delle pratiche messe in campo, l'adesione della **Cremonese alla Rete WHP** non è un adempimento formale, ma l'espressione concreta dei nostri valori e della volontà di promuovere salute e adeguato benessere nei luoghi di lavoro, siano essi un ufficio, una palestra o un campo di calcio in un Centro Sportivo che grazie alla nostra proprietà ha saputo cogliere l'evoluzione degli stili di vita, trasformandosi e adeguandosi a scelte sempre più prioritarie.
Vorremmo che la nostra esperienza possa essere d'ispirazione per altre realtà produttive e sportive del territorio cremonese e lombardo.
Ringrazio l'ATS, le istituzioni sanitarie, i nostri partner e tutto lo staff aziendale che ha lavorato per rendere operativi questi progetti. La Cremonese continuerà a giocare la sua partita più importante: quella per la salute, la responsabilità e il benessere delle persone che vivono i nostri luoghi.

Grazie per l'attenzione