

# 5.30

EDIZIONE

# 2025

## BEN ESSERE IN AZIENDA

**UNA NUOVA SFIDA CULTURALE:  
I LUOGHI DI LAVORO COME FONTE D'ISPIRAZIONE E BENESSERE**

Il progetto 5.30 -proposto da Ginger società sportiva dilettantistica- dal 2009 mira a migliorare la qualità di vita delle persone nei contesti in cui vivono e lavorano, attraverso il movimento, il cibo, l'arte, la cultura e l'esperienza.

### LE EVIDENZE PER L'AZIONE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità **sottolinea da anni, che i luoghi di lavoro sono il contesto privilegiato per promuovere la salute di chi ci lavora**; dopo questa grande crisi sanitaria, diversi studi evidenziano inoltre l'importanza di coinvolgere i lavoratori e **proteggere la loro salute anche quando lavorano da casa (lavoro da remoto o telelavoro)**.

La normativa in materia di salute e sicurezza sul lavoro, sottolinea l'importanza *"di favorire la salute e il benessere dei lavoratori tramite il miglioramento dell'organizzazione e dell'ambiente di lavoro, ideando programmi aziendali mirati, per favorire lo sviluppo di consapevolezza e di capacità personali per favorire scelte salutari in azienda e nel tempo libero"*.

**Da anni invitiamo le persone che lavorano in piccole, medie e grandi aziende a creare un gruppo aziendale per partecipare alla 5.30.**

Abbiamo previsto 2 livelli di coinvolgimento, in virtù dei progetti di welfare già avviati e degli interessi specifici dei dipendenti di ogni azienda.



# 5.30

LIVELLO

# 1

## SEMPLICE ED EMOZIONANTE

### PARTECIPA ALLA 5.30 COME GRUPPO AZIENDALE

Se lavori in azienda e sei pronto a partecipare alla 5.30 della tua città, puoi coinvolgere i tuoi colleghi/dipendenti e creare gruppo aziendale per vivere in team questa bellissima esperienza.

#### COME FARE PER...

**1. Proponi e condividi l'intenzione di partecipare alla 5.30 come gruppo aziendale** con il referente del benessere dell'azienda o con chi, nella tua azienda, può essere interessato all'iniziativa.

**2. Divulga l'invito a partecipare alla 5.30 a tutti i colleghi/dipendenti**

- **Scarica** il volantino della tua città, stampalo e personalizzalo con il nome del vostro gruppo e del referente incaricato a raccogliere le iscrizioni, poi appendilo nei luoghi più frequentati da tutti i colleghi/dipendenti (bacheca aziendale, nella zona caffè, negli spogliatoi, al marcatempo...).
- Invia una mail a tutti i colleghi/dipendenti con oggetto *'Invito a partecipare alla 5.30 del ...data... a ...città...'* specificando come aderire all'iniziativa e termine ultimo per iscriversi (consigliamo 10 giorni prima della corsa).

**3. Scrivi una mail a [sergio.bezzanti@run530.com](mailto:sergio.bezzanti@run530.com)** con oggetto 'Gruppo... (Azienda) 5.30... (città) per comunicare la vostra intenzione a partecipare e, Sergio ti invierà tutte le istruzioni per...

- segnare i nominativi dei colleghi che vogliono partecipare alla 5.30;
- segnare la taglia della maglia (XS, S, M, L, XL, XXL);
- effettuare il pagamento (tramite bonifico bancario).

**4. Ritiro pacco gara per il gruppo**

Nei giorni di consegna t-shirt (i due giorni prima della 5.30), un rappresentante dell'azienda ritirerà le maglie per tutti i componenti del gruppo presentando semplicemente la ricevuta del pagamento.



# 5.30

LIVELLO

# 2

## MOVIMENTO ISPIRATO

CREIAMO IL GRUPPO AZIENDALE E PREPARIAMOCI INSIEME A CORRERE LA 5.30

Il secondo livello è pensato per le realtà che da anni partecipano come gruppo aziendale alla 5.30 e hanno voglia di approfondire le tematiche inerenti i sani stili di vita, grazie a seminari su tematiche inerenti la promozione del benessere nei luoghi di lavoro

### COME FARE PER...

#### 1. Seminari.

Nelle aziende che lo desiderano, realizziamo seminari di 2-4 ore per stimolare i lavoratori a fare scelte salutari e sostenibili nel medio e lungo periodo. **Gli argomenti trattati sono molteplici e in relazione all'interesse di ogni azienda si possono definire le tematiche da proporre.**

**I più richiesti:** I buoni propositi per il nuovo anno, L'alimentazione in famiglia, Cibo ed emozioni, Nutrizione e sport, Vivere sani fino a 100 anni, grazie al cibo e al movimento.

Durante il seminario, verrà presentato il progetto 5.30 e lanciato l'invito ufficiale a partecipare alla 5.30 nella propria città come gruppo aziendale.

Per informazioni sui seminari –modalità, costi, date disponibili- scrivi a [sabrina.severi@run530.com](mailto:sabrina.severi@run530.com).

#### 2. Iscrizione alla 5.30 del gruppo aziendale.

Per iscrivere il gruppo aziendale leggi il punto 3 a pagina 2 di questo pdf.

