

n. 76 Maggio 2016



L'Argomento

Periodico d'informazione aziendale ArGroup



WHP

Workplace Health Promotion

"ARGOMENTO SALUTE"



22° ANNO

Periodico Aziendale ArGroup

SOMMARIO SUMMARY



ArGroup
Periodico Aziendale
 N. 76 Anno XXII
 Maggio 2016

DIRETTORE RESPONSABILE
Luca Cuni

REDAZIONE
Diego Bellini, Michela Bellini, Veronica Botta, Alessandro Cadei, Luca Cuni, Sergio Finazzi, Ercole Galizzi, Lucia Guerra, Lorenzo Micheli, Marco Plebani, Massimo Tarchini.

INDIRIZZO
Argomm S.p.A. Via Camozzi, 22
24060 Villongo (Bg)
Tel. +39 035 4260111
Email: info@argomm.it
Sito web: www.argomm.com

STAMPA
Tipografia Sebina - Sarnico

Registrazione del Tribunale di Bergamo
n.19 Registro periodici del 07/04/05.

- 3** La nostra aspettativa di vita e il programma WHP
- 5** Anno 2016. Aree tematiche di intervento
- 6** La tua salute sulla tua e-mail
- 7** Stop al fumo: incontro di sensibilizzazione in Argomm
- 8** Non mandare in fumo il tuo denaro
- 9** Azienda libera dal tabacco
- 10** La vita è sempre tua anche se hai bevuto
- 11** Azienda libera dall'alcol
- 12** Alimentazione 11 e lode
- 13** I buoni alimenti proteggono la salute
- 14** È corsa alle borse di studio a.s. 2015-2016
- 15** Le nostre convenzioni
- 17** Aumentano gli sconti per chi si assicura con Unipolsai
- 18** Il collega Mosè tutor aziendale per l'integrazione
La cassetta delle idee
- 19** Giornate degli "screening" in Argomm
- 20** A settembre torna la PMG-Cup 2016
Camminando alla Sarneghera
ArGroup Global Footprint





LA NOSTRA ASPETTATIVA DI VITA E IL PROGRAMMA WHP

Progetto in crescita che coinvolge un centinaio di luoghi di lavoro a Bergamo (circa 40.000 lavoratori)

Viviamo di più

I dati più recenti confermano che la durata della vita in Italia è ancora in costante crescita, benché il ritmo con cui sta crescendo si sia ridotto rispetto a qualche decennio fa.

Il fatto che viviamo di più è senza dubbio un fatto positivo: chi non è felice di poter vivere più a lungo? In teoria gli unici a preoccuparsene dovrebbero essere i dirigenti dell'INPS.

C'è però una domanda che viene spontanea, subito dopo l'iniziale compiacimento: va bene vivere più a lungo, ma viviamo anche meglio?

La nostra preoccupazione riguarda anche lo stato di salute con il quale arriveremo alla vecchiaia: riusciremo ad avere una

buona qualità di vita, a goderci quegli anni in più che il benessere e la medicina ci consentono di raggiungere?

Viviamo peggio

Nel 2015 è stata pubblicata una relazione sulla base dei dati Eurostat che, purtroppo, è tutt'altro che rassicurante.

Negli otto anni tra il 2005 e il 2013 la vita media in Italia è sì aumentata di due anni esatti (da 80,8 a 82,8), ma ad aumentare davvero non è stata la parte di vita che trascorriamo in buona salute, ma quella che trascorriamo con la sgradita compagnia di una malattia cronica o un certo grado di disabilità.

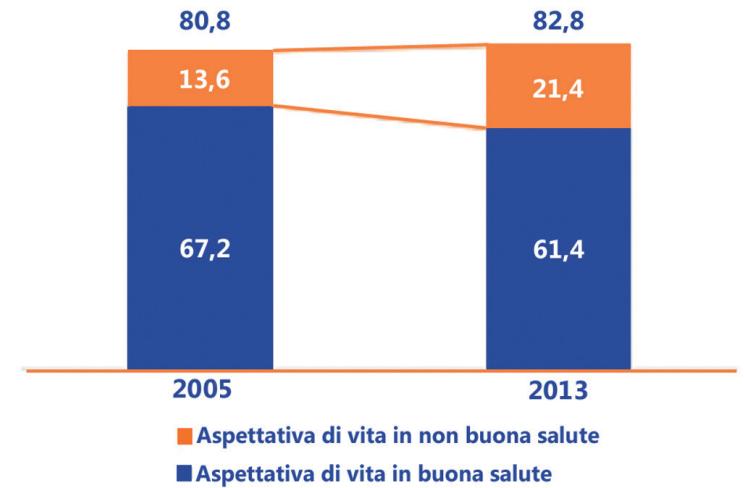
Gli anni di vita che trascorriamo in cattiva salute sono passati da 13,6 in media ad addirittura 21,4!

L'aspettativa di vita in buona salute è calata di 4 anni: da 67,2 anni trascorsi in media in buona salute nel 2005 a 61,4 anni nel 2013.

In definitiva viviamo di più ma trascorriamo molti più anni malati.

del dott.
Marco Cremaschini
Servizio Promozione
della Salute
ASL di Bergamo

Fonte: The European House - Ambrosetti su dati Eurosta, 2015





Quale è il motivo?

Il motivo principale di questo fenomeno è la diffusione sempre maggiore delle malattie cronico-degenerative: malattie cardiovascolari, tumori, malattie neurodegenerative, osteoarticolari, metaboliche (come il diabete) polmonari...

Queste malattie sono responsabili di circa il 75% del carico di malattia nel nostro Paese.

Si può fare qualche cosa?

Sì, si può fare qualcosa, e non è neanche tanto difficile.

La maggior parte delle malattie croniche riconoscono pochi fattori di rischio, fortunatamente gli stessi per la maggior parte delle malattie. Si stima che se riuscissimo a eliminare il fumo, ad assicurare a tutti una alimentazione corretta in qualità e quantità e riuscissimo a far fare almeno due ore e mezza di attività fisica moderata alla settimana a tutti, riusciremmo a prevenire quasi l'80% delle malattie croniche.

Per fare questo non basta l'impegno dei medici e del servizio sanitario, serve che tutti i settori della società si muovano favorendo i compor-

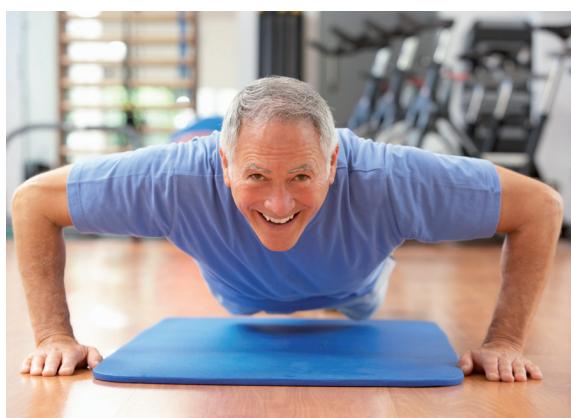
tamenti protettivi: la scuola, le amministrazioni pubbliche, i comuni e gli enti locali, i luoghi di lavoro, le associazioni, la società civile. Tutto il contesto in cui viviamo dovrebbe favorire le scelte utili alla salute, perché i comportamenti sono influenzati dagli aspetti sociali, relazionali e dal contesto di vita.

E sul luogo di lavoro?

I luoghi di lavoro sono un contesto importantissimo. Con la diffusione del programma WHP, ad esempio, si è riusciti ad aumentare il consumo di frutta e verdura, ad aumentare di 4 volte il numero di lavoratori che smette di fumare ogni anno, a ridurre il numero di sedentari assoluti tra i lavoratori.

Il programma, a cui Argomm aderisce dal 2013, oggi coinvolge un centinaio di luoghi di lavoro a Bergamo (circa 40.000 lavoratori) e la sua diffusione continua a crescere.

Ciascuno può dare il suo contributo per migliorare la sua salute attuale e futura e anche quella delle persone che gli sono vicine. Perché si sa che i comportamenti, come le risate, sono contagiosi.



ANNO 2016

AREE TEMATICHE DI INTERVENTO

Per il 2016 nonché quarto anno di implementazione del progetto WHP, a differenza degli anni precedenti per cui veniva richiesta l'attivazione di 2 aree tematiche all'anno, è necessario mantenere attive almeno 3 buone pratiche per tutte e 6 le aree tematiche. Di seguito il dettaglio:

Alimentazione

- Frutta fresca di stagione disponibile 2 giorni la settimana per gli utilizzatori della sala mensa aziendale e disponibilità di forno a microonde e frigorifero nella mensa;
- Campagna informativa tramite manifesti;
- Convenzione con medico nutrizionista (Poliambulatorio Specialistico Med Work di Sarnico).

Contrasto al fumo e tabacco

- Elaborazione di una politica per una "azienda libera dal fumo";
- Campagna informativa tramite manifesti ed un corso di sensibilizzazione che si terrà a maggio 2016;
- Attivazione del servizio di sostegno a distanza "Una mail al giorno".

Attività fisica

- Convenzione con **Olimpic Sport Village** per il nuoto libero, e con **Zeta biciclette** per l'acquisto di abbigliamento sportivo e biciclette;
- Campagna informativa tramite manifesti;

- Iniziative sportive interne: PMG Cup per gli amanti della bicicletta ed iscrizioni alla "Sarneghera" di Sarnico a carico di Argomm per tutti i dipendenti che volessero partecipare.

di Michela Bellini

Sicurezza Stradale e mobilità

- Presenza di criteri scritti per l'acquisto dei nuovi veicoli aziendali;
- Controllo e manutenzione dei veicoli aziendali mediante specifica check-list, oltre che il regolare cambio di pneumatici invernali ed estivi;
- Convenzione per l'acquisto di caschi, paraschiena per moto, ecc con **GP Motoricambi** di Polini a Villongo.

Alcol e dipendenze

- Elaborazione di un regolamento aziendale sull'alcol
- Somministrazione del questionario AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test), da parte del medico competente;
- Campagna informativa.

Benessere e conciliazione vita-lavoro

- Raccolta di suggerimenti dei dipendenti mediante la "Cassetta delle idee";
- Borse di studio per i figli dei dipendenti;
- Tutor aziendale per l'integrazione dei lavoratori stranieri.



1. La promozione di un'alimentazione corretta



2. Il contrasto al fumo e tabacco



3. La promozione dell'attività fisica



4. La sicurezza e la mobilità sostenibile



5. L'alcol e le dipendenze



6. Il benessere sociale e la conciliazione famiglia-lavoro



LA TUA SALUTE SULLA TUA E-MAIL PERCORSO “FUMO DI TABACCO - CESSAZIONE”

di Marco Cremaschini
(Asl Bergamo)

I sistema di messaggistica **“Una mail al giorno”** è stato ideato per inviare messaggi e-mail (quotidiani o comunque con frequenza predefinita) che hanno l’obiettivo di sostenere il cambiamento verso comportamenti protettivi per la salute.

Il servizio è suddiviso in 6 “temi” (che riproducono le 6 aree del programma WHP) e in ogni tema sono possibili diversi percorsi.

Per il tema “Fumo” è disponibile un percorso che accompagna il fumatore che ha deciso di effettuare un tentativo di smettere di fumare.

Il percorso è così strutturato:

1) Una prima fase preparatoria/motivazionale che inizia dieci giorni prima della data scelta per la cessazione. In questa fase i messaggi sono incoraggianti e forniscono al fumatore consigli per arrivare preparato alla “quit date”, il giorno fatidico in cui si butteranno pacchetti e accendini (ad esempio segnare la data sul calendario, diminuire fino a cinque il numero di sigarette fumate, cambiare marca di sigarette, compilare il “diario del fumatore”, informare familiari e colleghi,...). Il giorno della cessazione cadrà 10 giorni dopo la data scelta per l’inizio del percorso. In questa prima fase vengono inviati al

cellulare o al PC dell’utente circa 2 e-mail alla settimana.

- 2) Dopo dieci giorni inizia la fase quit, la fase più difficile per il fumatore: si riceveranno quindi messaggi di sostegno e consigli per resistere al craving (la voglia matta di fumare da astinenza da nicotina) ad esempio bere acqua, masticare gomme, fare esercizio fisico, distrarsi, telefonare a un amico,... la frequenza dei messaggi in questa fase è più elevata e si ricevono fino a 4 messaggi al giorno.
- 3) Si passa poi alla fase di mantenimento in cui i messaggi vertono più sui benefici della cessazione, come i soldi risparmiati, il ricominciare a sentire profumi e sapori, il fatto di sentirsi fisicamente più in forze.
- 4) L’ultima fase è quella di prevenzione dalla ricaduta dove la frequenza dei messaggi si dirada (ne vengono inviati uno ogni due giorni) e si punta ad aiutare la persona a rimanere astinente, incoraggiandolo e ricordandogli gli sforzi fatti per raggiungere il traguardo.

Di seguito è schematizzata la struttura del percorso:

FASE	Durata in giorni	N. messaggi al giorno	N. totale di messaggi
Preparatoria/motivazionale	10	2	20
Fase quit	7	4	28
Mantenimento	10	2	20
Prevenzione ricaduta	90	1 ogni 2 giorni	45
Totale	117		113

Una Mail al giorno®

messaggi per la tua salute

ALIMENTAZIONE CORRETTA	FUMO DI TABACCO	ATTIVITA' FISICA	Percorso Fumo cessazione
			Descrizione Percorso di supporto per le persone che desiderano smettere di fumare. Il percorso dura 8 settimane, i primi dieci giorni arriveranno messaggi di preparazione e di consolidamento della motivazione. L'undicesimo giorno dall'inizio del percorso sarà quello fissato per la cessazione vera e propria. Nelle prime settimane arriveranno 2/3 messaggi al giorno per sostenere il fumatore cercando di evitare il rischio di ricadute.
SICUREZZA STRADALE	ALCOL E DIPENDENZE	BENESSERE PERSONALE	SICUREZZA STRADALE
			ALCOL E DIPENDENZE
			BENESSERE PERSONALE
			
Presentazione Aiutami a scegliere		Come funziona Contatti	Funziona? © itbase 2015

Attivazione

Per attivare il servizio basta collegarsi al sito web:
www.unamailalgiorno.it

La home è molto semplice e chiara e presenta 6 blocchi corrispondenti alle 6 aree tematiche del programma WHP.
Per visualizzare correttamente il sito è necessario avere un browser aggiornato.

Cliccando sul blocco "fumo di tabacco" si apre la pagina con l'elenco dei percorsi attivabili nell'area tematica corrispondente (e relativa breve descrizione).

Cliccando poi su "iscrivi" e inserendo pochissimi dati è possibile attivare il servizio.

EVENTI KEY FACTS

STOP AL FUMO PER LA SALUTE: INCONTRO DI SENSIBILIZZAZIONE IN ARGOMM



Archiviato positivamente il corso dedicato alla "Cessazione del tabagismo" tenutosi nel 2014, Argomm ripropone un incontro di sensibilizzazione alla tematica rivolto ai dipendenti e loro stretti familiari. Si tratta di un incontro extra orario di lavoro, senza impegni particolari. Sta quindi alle persone interessate organizzarsi preventivamente con i propri responsabili al fine di poter partecipare al di fuori di turni o normale orario lavorativo.

di Luca Cuni

L'Incontro si terrà in Argomm **martedì 24 maggio, presso Sala Marconi, dalle 17,30 alle 19, a cura di un medico del Servizio di Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro dell'Asl di Bergamo.**

Le adesioni si ricevono in centralino sino a mercoledì 18 maggio



Non mandare in fumo il tuo denaro!

Smettere con le sigarette farà bene alla salute
quanto al tuo portafogli...

In media un fumatore spende più di mille euro
all'anno dal tabaccaio!

Pensa a cosa potresti fare
con i soldi risparmiati...



AZIENDA LIBERA DAL TABACCO

Nell'ambito del progetto WHP di promozione della Salute nei luoghi di lavoro, Argomm S.p.A. si trova ad affrontare la tematica del contrasto al fumo di tabacco.

Nello specifico l'attività di promozione avverrà attraverso i seguenti canali:

- ✓ Creazione di un Regolamento aziendale diffuso mediante il periodico L'Argomento nr. 73 – Speciale WHP 2015 ed esposto sia nella mensa aziendale che nella bacheca principale all'ingresso degli spogliatoi;
- ✓ Campagna informativa mediante manifesti ed un corso di sensibilizzazione relativamente ai rischi che occorrono dal fumo di tabacco;
- ✓ Attivazione di un servizio di messaggistica di sostegno a distanza gestito dalla rete WHP Lombardia;
- ✓ Applicazione di disposizioni organizzative: l'azienda proibisce il consumo di tabacco in tutti i suoi spazi (interni ed esterni) 24 ore al giorno con esclusione delle aree autorizzate e adeguatamente segnalate. Tale divieto riguarda sia dipendenti che visitatori.

Attraverso tali attività l'azienda si propone l'obiettivo di promuovere stili di vita sani.

GESTIONE DI CASI DI ASSUNZIONE ACUTA DI SOSTANZE IN OCCASIONE DEL LAVORO

Restano invariate le modalità di gestione rispetto a quanto stabilito nel 2005 a seguito dell'entrata in vigore dall'art. 51 L. 16 gennaio 2003 n° 3 che prevedeva il divieto di fumo in tutti i locali chiusi aperti ad utenti o al pubblico.

Di seguito il dettaglio:

- ✓ Il soggetto competente, previsto per legge, per vigilare sull'ottemperanza del divieto è l'amministratore delegato Ercole Galizzi;
- ✓ Data la complessità aziendale, si è inoltre individuato un referente interno, il Sig. Luca Cuni, al quale far pervenire eventuali segnalazioni in merito alla mancata ottemperanza al divieto. Luca Cuni riceverà eventuali segnalazioni dai segnalatori responsabili delle diverse aree aziendali (indicati sui cartelli di divieto) e valuterà, con la Direzione, le azioni da intraprendere. Per il locale mensa, il referente interno è Michela Bellini. Al riguardo si segnala che non è escluso il ricorso a procedimenti disciplinari.

Si ricorda che in caso di mancata osservanza al divieto, la legge prevede la tempestiva segnalazione del fatto all'autorità nazionale competente ad emettere le sanzioni.

Inoltre, visto quanto sancisce la normativa nazionale e l'importanza che il divieto di fumo esercita per la tutela della salute, si ricorda che i trasgressori saranno passibili di sanzioni disciplinari secondo le modalità previste dalla legge e dai contratti vigenti.

Villongo, 03 Aprile 2015

L'Amministratore Delegato


Ercole Galizzi

LA VITA È SEMPRE
UNA.
ANCHE SE HAI BEVUTO.



Quando bevi spegni il motore.

L'alcol altera le tue capacità di percezione e di reazione
mostrandoti una realtà che non esiste.
Mettersi alla guida dopo aver bevuto significa mettere
in pericolo la vita. La tua e quella degli altri.



www.epicentro.iss.it/alcol



Ministero della Salute
www.salute.gov.it

AZIENDA LIBERA DALL'ALCOL

Nell'ambito del progetto WHP di promozione della Salute nei luoghi di lavoro, Argomm S.p.A. si trova ad affrontare la tematica dell'Alcol.

Nello specifico l'attività di promozione avverrà attraverso i seguenti canali:

- ✓ Creazione di un Regolamento aziendale diffuso mediante il periodico L'Argomento nr. 73– Speciale WHP 2015 ed esposto sia nella mensa aziendale che nella bacheca principale all'ingresso degli spogliatoi;
- ✓ Somministrazione del questionario “AUDIT” in forma ridotta per la valutazione del consumo di alcol durante la visita medica da parte del medico competente, nel rispetto della privacy. Il questionario verrà inserito nella cartella personale del dipendente ed i dati inseriti nella relazione sanitaria. Qualora un dipendente risultasse a rischio, il Medico Competente fornirà indicazioni per avere adeguato supporto;
- ✓ Campagne informative relativamente ai rischi che occorrono dall'utilizzo di alcol;
- ✓ Applicazione di disposizioni organizzative: l'azienda proibisce l'assunzione, la distribuzione e la vendita di alcol durante o al di fuori dall'orario di lavoro qualora gli effetti persistano anche durante la prestazione lavorativa (es. pausa pranzo).

Attraverso tali attività l'azienda si propone l'obiettivo di promuovere stili di vita sani e di offrire ai dipendenti un ambiente di lavoro sicuro grazie all'accrescimento della consapevolezza che l'abuso di alcol può arrecare conseguenze negative per la salute e la sicurezza degli stessi e dei colleghi.

GESTIONE DI CASI DI ASSUNZIONE ACUTA DI SOSTANZE IN OCCASIONE DEL LAVORO

Su disposizione della Direzione, chiunque rilevi in un lavoratore, i comportamenti che possano far ricondurre all'abuso di sostanze alcoliche, a titolo di esempio:

- Alito alcolico
 - Difficoltà di equilibrio
 - Difficoltà nel linguaggio
 - Alterazioni nel comportamento
 - È stato visto bere ripetutamente alcolici durante il lavoro o in pausa pranzo
- deve comunicare il fatto al preposto, il quale verifica la veridicità della segnalazione.
- In particolare il preposto, appurato un forte stato di alterazione, si preoccupa di:
- non adibire il lavoratore ad attività a rischio (manutenzione, conduzione carrello elevatore);
 - farlo riposare in un luogo adeguato;
 - non permettere che usi la propria auto per recarsi a casa.

Se il soggetto sta male, attivare il servizio di primo soccorso aziendale, il quale provvederà, se necessario, a contattare il 112.

Se il soggetto è violento, attivare le forze dell'ordine.

Inoltre si ricorda che per il CCNL gomma-plastica art.53, il lavoratore che si trovi in condizioni di evidente ubriachezza incorre nel provvedimento della multa e della sospensione.

Villongo, 03 Aprile 2015

L'Amministratore Delegato

Ercole Galizzi



Alimentazione 11 e lode

Piccolo vademecum
per una alimentazione in salute



- ✓ **Osserva** un'alimentazione varia ed equilibrata sia sul piano qualitativo che quantitativo
- ✓ **Non saltare la prima colazione.** Fornisce una buona energia per affrontare gli impegni della giornata
- ✓ **Consuma** giornalmente 4-5 porzioni di frutta e verdura, preferibilmente quelle di stagione
- ✓ **Bevi** almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, anche senza aspettare di avere sete
- ✓ **Cucina** con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori
- ✓ **Fai attenzione** alle modalità di preparazione degli alimenti: non eccedere nei condimenti
- ✓ **Limita** il consumo del sale e preferisci quello iodato
- ✓ **Non consumare** troppi dolci e bevande zuccherate; aumenta, in casa, la scelta di frutta e verdura limitando la disponibilità di alimenti e snack troppo calorici
- ✓ **Limita** il consumo di bevande alcoliche, evitandolo in gravidanza
- ✓ **Coinvolgi il tuo bambino** nella preparazione dei diversi alimenti. Giocando con i colori e le differenti consistenze, imparerà a conoscerli
- ✓ **Prima di acquistare un alimento** leggi l'etichetta per conoscere cosa contiene, e per essere informato, tra l'altro, sul contenuto di energia e di nutrienti



I BUONI ALIMENTI PROTEGGONO LA SALUTE

Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Un'alimentazione inadeguata, infatti, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una sana alimentazione.

Di cosa abbiamo bisogno:

L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente. Alcuni sono essenziali a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il continuo ricambio di cellule e altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive. Per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.

• Cereali

Grano, mais, avena, orzo, farro e gli alimenti da loro derivati (pane, pasta, riso) apportano all'organismo carboidrati, che rappresentano la fonte energetica principale dell'organismo, meglio se consumati integrali. Contengono inoltre vitamine del complesso B e minerali, oltre a piccole quantità di proteine.

• Frutta e ortaggi

Sono una fonte importantissima di fibre, un elemento essenziale nel processo digestivo.

Frutta e ortaggi sono inoltre ricchi di vitamine e minerali, essenziali nel corretto funzionamento dei meccanismi fisiologici. Contengono, infine, antiossidanti che svolgono un'azione protettiva.

• Carne, pesce, uova e legumi

Questi alimenti hanno la funzione principale di fornire proteine, una classe di molecole biologiche che svolge una pluralità di funzioni. Partecipano alla "costruzione" delle diverse componenti del corpo, favoriscono le reazioni chimiche che avvengono nell'organismo, tra-

sportano le sostanze nel sangue, sono componenti della risposta immunitaria: forniscono energia "di riserva", aiutano l'assorbimento di alcune vitamine e di alcuni antiossidanti, sono elementi importanti nella costruzione di alcune molecole biologiche.

Un insufficiente apporto di proteine può compromettere queste funzioni (per esempio si può perdere massa muscolare), ma un eccesso è altrettanto inappropriato: le proteine di troppo vengono infatti trasformate in depositi di grasso e le scorie di questa trasformazione diventano sostanze che possono danneggiare fegato e reni.

Le carni, in particolare quelle rosse, contengono grassi saturi e colesterolo. Pertanto vanno consumate con moderazione.

Vanno consumati con maggior frequenza il pesce, che ha un effetto protettivo verso le malattie cardiovascolari (contiene i grassi omega-3) e i legumi, che rappresentano la fonte più ricca di proteine vegetali e sono inoltre ricchi di fibre.

• Latte e derivati

Sono alimenti ricchi di calcio, un minerale essenziale nella costruzione delle ossa. E' preferibile il consumo di latte scremato e di latticini a basso contenuto di grassi.

• Acqua

Circa il 70% dell'organismo umano è composto di acqua e la sua presenza, in quantità adeguate, è essenziale per il mantenimento della vita.

L'acqua è, infatti, indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche che avvengono nel corpo, svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'impiego dei nutrienti.

È il mezzo principale attraverso cui vengono eliminate le sostanze di scarso dei processi biologici.

Per questo, un giusto equilibrio del "bilancio idrico" è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine.

RINNOVATA LA CONVENZIONE CON MED WORK SARNICO

Rinnovata la convenzione per visite dietistiche-nutrizionistiche specialistiche. Argomm ha riconfermato l'accordo con il Poliambulatorio Specialistico Med Work di Sarnico di via Suardo 18/1, che già da anni segue l'azienda nel Piano Sanitario. Per quanto riguarda l'alimentazione, la dietista dott.ssa Sara Paris, sarà a disposizione per diete individuali e per segnalare bisogni specifici. L'offerta prevede:

Prima visita del dipendente 55 Euro, mentre per familiare 80 Euro

Visita di controllo 35 Euro

Pacchetto nr. 3 visite di controllo 95 Euro

Le visite si effettuano presso il poliambulatorio Med Work di Sarnico, tel. 035 912444.



È CORSA ALLA BORSA DI STUDIO ANNO SCOLASTICO 2015 - 2016

Dopo il successo delle prime due edizioni, con cinque riconoscimenti consegnati durante l'Argomm-Day, scadrà il 21 ottobre 2016 il termine per la presentazione delle domande

Tornano le Borse di studio per premiare le eccellenze. L'iniziativa, è rivolta agli studenti che si sono distinti per meriti scolastici e che intendono proseguire gli studi, un segnale di attenzione verso valori come merito e famiglia.

La tabella sottostante riassume i diversi ambiti del concorso (aperto agli studenti della scuola secondaria ed agli universitari), i requisiti necessari per la partecipazione, il numero ed il valore delle borse in denaro che ogni anno saranno assegnate.

Ambiti scolastici e universitari	Requisito	Numero borse*	Importo del premio
Scuola Secondaria di 1° grado	Valutazione esame finale pari a 10/10 (ed iscrizione alla scuola secondaria di II grado)	3	500 Euro
Scuola Secondaria di 2° grado (5 anni)	Valutazione diploma di maturità non inferiore a 80/100 (ed iscrizione ad un corso universitario)	3	750 Euro
Università (corsi triennali)	Valutazione diploma universitario non inferiore a 95/110	3	1000 Euro
Università (lauree specialistiche)	Valutazione esame di laurea non inferiore a 95/110	3	1250 Euro
Master di 1° livello	Laureati che desiderano proseguire il percorso formativo sul tema specifico	1	1250 Euro
Master di 2° livello	Laureati che proseguono in ambito specialistico	1	1500 Euro

* In caso gli studenti con i requisiti richiesti siano in numero maggiore delle borse previste, i premi saranno assegnati a coloro che avranno ottenuto una valutazione finale più alta (valutazione del primo quadri mestre per gli studenti della scuola secondaria di primo grado).

Per partecipare i candidati dovranno compilare una semplice richiesta scritta su carta bianca da indirizzare all'ufficio Risorse Umane Argomm. Ai fini organizzativi, saranno accolte le candidature ricevute entro e non oltre il 21 ottobre, accompagnate da tutta la documentazione richiesta.

Insieme alla domanda le famiglie interessate dovranno fornire gli attestati comprovanti l'esito, la valutazione scolastica e la regolarità del corso di studio (copia della pagella, del diploma o della laurea e documento che attesti l'iscrizione ai cicli scolastici successivi) oltre al certificato di stato famiglia (non è ammessa l'autocertificazione). In caso di non disponibilità del diploma è accettata anche una dichiarazione rilasciata dall'Istituto. Si ricorda che possono fare richiesta i figli di tutti i lavoratori

Argomm, siano essi dipendenti a tempo indeterminato, a tempo determinato o con contratto di somministrazione. Per coloro che hanno un contratto a tempo determinato o di somministrazione è necessaria una prestazione lavorativa in azienda non inferiore ad un anno. Saranno ammessi ai premi gli studenti residenti/domiciliati in Italia (fa fede il certificato di stato di famiglia del Comune di residenza) e che frequentano le scuole nazionali. Il premio sarà riconosciuto attraverso un assegno intestato al dipendente e sarà consegnato agli studenti nell'ambito di un evento ufficiale.

Borse di Studio consegnate nel 2015: Susanna Altana, Barbara Cadei, Francesca Di Gennaro, Francesco Galizzi, Alessandra Moleri, Alessandro Scaglione.

OPPORTUNITÀ OPPORTUNITIES



Oltre alle convenzioni riferite a UnipolSai Rovato e MED WORK, sono disponibili le seguenti opportunità:

CINEFRUTTA



Via 8 Marzo nr. 1, Villongo

La convenzione stipulata prevede uno sconto del 10% sull'acquisto di frutta e verdura. Non vi sono vincoli sull'importo minimo da raggiungere per accedere alla convenzione.

ZETA BICICLETTE



Corso Europa nr. 4, Sarnico

Biciclette: Sconto del 15% per Specialized, Bianchi, Atala e Giant.

Accessori: Sconto 20% su tutte le marche;

Ciclo computer: Sconto del 15% su tutte le

marche.

Abbigliamento: Sconto del 20% su tutte le marche. Inoltre saranno possibili pagamenti rateizzati con l'appoggio di Findomestic.

di Michela Bellini

OLIMPIC SPORT VILLAGE



Via Loreschi nr. 26, Villongo

Ai dipendenti che presenteranno il badge aziendale, verrà praticato inoltre uno sconto del 10% su tutti i corsi e gli abbonamenti per l'accesso in piscina.

GP MOTORICAMBI



Via G. Puccini nr. 6/8, Villongo

Sconti dal 20% al 30% per i seguenti prodotti.

- Kit primo soccorso;

- Kit di riparazione foratura pneumatici;

- Caschi alta visibilità;
- Cover o bande alta visibilità;
- Gilet alta visibilità moto;
- Protezioni complete per praticanti cross enduro;
- Guanti;
- Ricambi e accessori per mantenere in perfetta condizione scooter o moto, etc.

ITALIAN OPTIC



Sarnico, Curno, Albino, Fontanella, Trescore Balneario, Brescia, Rezzato (BS), Milano

- Sconto del 35% su tutte le montature delle migliori marche (da vista e da sole);
- Sconto del 35% su tutte le lenti per occhiali da vista (a coppia, montaggio compreso) ad esclusione delle seguenti:
- Lenti infrangibili standard (costo 30 Euro a coppia)

- Lenti infrangibili 1.560 antiriflesso Elixir (costo 60 euro a coppia)
- Lenti infrangibili 1.600 antiriflesso Elixir (costo 75 Euro a coppia)
- Lenti infrangibili 1.670 antiriflesso Elixir (costo 135 Euro a coppia)
- Lenti infrangibili 1.740 antiriflesso Elixir (costo 170 Euro a coppia)
- Lenti infrangibili fotocromatiche 1.600 Transition VII antiriflesso Elixir (costo 130 euro a coppia)
- Occhiale dello studente (95 Euro)
- Occhiale Sportivo CentroStyle (130 Euro)
- Applicazione delle seguenti tariffe per lenti a contatto:
- Confezione lenti usa e getta giornaliere (30 lenti) -> a partire da 15 Euro
- Confezione lenti usa e getta quindicinali (6 lenti) -> a partire da 16 Euro
- Confezione lenti usa e getta mensili (3 lenti) -> a partire da 18 Euro

Inoltre sono messi a disposizione il controllo della vista gratuito, Laboratorio con possibilità di montaggio e riparazione immediati, ulteriore sconto del 5% su tutte le promozioni in corso.

Tali offerte sono valide anche per i famigliari ed in tutti i punti vendita ItalianOptik.

Si ricorda che per accedere alle convenzioni è necessario presentare il Badge aziendale.



**La polizza che ti protegge
in auto e non solo.**

SICUREZZA STRADALE E WHP

L'RC Auto è
a RATE MENSILI
a TASSO ZERO!

INCREDIBILE
MA VERO!

FAI UN PREVENTIVO



AUMENTANO GLI SCONTI PER CHI SI ASSICURA CON UNIPOLSAI ASSICURAZIONI DI ROVATO

La fascia di sconti Argomm va dal 30% fino ad arrivare al 70%!

SCONTI AUTO

Il mercato in continua evoluzione e il repentino cambiamento dei bisogni dei clienti hanno favorito la creazione nel 2014, da parte di UnipolSai Assicurazioni di Rovato, di una interessante convenzione, diventata nel tempo sempre più conveniente e flessibile, adattata peraltro alle esigenze di ogni singolo potenziale cliente. Oggi, la convenzione proposta da UnipolSai Rovato ai dipendenti Argomm, sostenuta dal progetto sicurezza-oriented del WHP, offre opportunità a 360 gradi: dall'offerta "Auto" completa in ogni tipo di soluzione, con garanzie come:

- Valore Bloccato: il valore del tuo veicolo è garantito per 2 anni in caso di sinistro con danno totale;
- Servizi Tecnologici: nuovi dispositivi satellitari ALPHA TELEMATICS, con i quali si può ottenere un risparmio immediato e una gamma di servizi innovativi per la tua serenità quotidiana (con le funzioni di elaborazione dati, rilevazione di furto, assistenza in caso di incidente, invio di ambulanza o soccorso stradale in caso di particolare gravità);
- Guasti Meccanici: ripariamo e sostituiamo i componenti meccanici che necessitano di riparazione o sostituzione in seguito a guasto, causato anche da usura, nei casi previsti dalla polizza. La copertura è operativa da quando la garanzia della casa costruttrice è terminata, avendo eseguito tutti i tagliandi di manutenzione previsti;

• Riparazione Diretta: scegli i network convenzionati AutoPresto e MyGlass per le riparazioni della carrozzeria e dei cristalli. Con tutta la sicurezza delle riparazioni garantite a vita, senza nessun esborso in caso di incidente.

Inoltre, c'è l'importante possibilità di rateizzare la polizza in 11 comode rate (per permettere la flessibilità il primo addebito avverrà nel mese successivo della copertura assicurativa).

SCONTI CASA, INFORTUNI E SALUTE

Per quanto riguarda la propria casa e la tutela della propria famiglia, l'esigenza di una copertura sta diventando sempre più importante. Ed è per questo che UnipolSai di Rovato ha creato delle semplici, chiare e convenienti opportunità per i dipendenti del Gruppo Argomm, con la possibilità di scegliere la polizza più adatta alle esigenze a partire da 8 Euro al mese.

Di conseguenza, per tutte le soluzioni che un dipendente può cercare (accantonamento TFR, previdenza, infortuni, salute ecc.) l'Agenzia UnipolSai di Rovato sarà a completa disposizione per qualsiasi consulenza.

Il referente di questa convenzione è Luca Ferrari che vi aspetta in portineria Argomm previo appuntamento telefonico o per mail.

I contatti sono:

FERRARI LUCA: 340 2728115

UFFICIO: 030 7702261

mail: lucaferrari@sairovato.it



IL COLLEGA MOSÈ, TUTOR AZIENDALE PER L'INTEGRAZIONE DEI LAVORATORI

di Luca Cuni

Benessere Personale e Sociale, Conciliazione Famiglia-Lavoro. All'interno di questa importante area tematica su cui ha fatto rotta il progetto WHP "La Salute in azienda", il nostro collega Diagne Moussa (Mosè), è stato riconfermato tutor aziendale per l'integrazione dei lavoratori stranieri. Una persona di interfaccia tra la Direzione ed i lavoratori stranieri al fine di facilitare la comprensione di aspetti complessi della convivenza, soprattutto in ambito amministrativo, gestione compiti nelle diverse attività e di raccordo nei rapporti interpersonali. Una nomina non certo casuale, Mosè si è distinto negli anni sia per la sua esperienza in azienda, ma soprattutto per il percorso formativo che lo ha visto conseguire il riconoscimento di "Mediatore di Conflitti" ad indirizzo Umanistico da parte della Caritas Diocesana mediante un lungo percorso formativo attraverso il quale si è anche qualificato come "Mediatore Penale" in ambito carceri in collaborazione con l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza e con la Commissione per gli Scambi Culturali tra Italia e Stati Uniti. Diagne Moussa, assunto in Argomm a gennaio del '99, lavora in reparto Videoispezione. "Ho sempre avuto una attitudine a queste tematiche", ha sottolineato il nostro tutor, "quindi sono a disposizione per aiutare i miei colleghi e le loro famiglie per favorirne l'integrazione al territorio e aiutarli nella vita in azienda".

LA CASSETTA DELLE IDEE PER IL WHP Ci sarà anche un premio



La cassetta delle idee è una delle iniziative inserite nelle buone pratiche del programma WHP scelta per conoscere quali sono le reali esigenze dei lavoratori all'interno della nostra azienda.

Le idee di tutti i lavoratori servono a capire cosa è per tutti noi il benes-



di Michela Bellini

sere e come in Argomm lo si può incrementare. Tutte le idee saranno esaminate dal gruppo WHP. La più interessante, sarà premiata durante l'Argomm Day a dicembre. Obiettivo: l'adozione di almeno un suggerimento all'anno. Le vostre idee possono quindi essere trasformate in progetti vincenti. È possibile contribuire con una idea "Salute oriented" rispondente alle tematiche WHP scelte dall'azienda, ponendola nella cassetta dei suggerimenti presente all'ingresso in are spogliatoi. Il suggerimento deve essere firmato. Progetto valido da maggio a fine ottobre.

GIORNATE DELLE SCREENING IN ARGOMM

Lunedì 13 e martedì 14 giugno



Vivere in salute. Prevenire è meglio che curare. Argomm e il WHP scendono in campo, con due giornate dedicate alla prevenzione, con controlli gratuiti per i dipendenti a due anni esatti di distanza dalla precedente iniziativa, cui avevano aderito 80 colleghi.

Ospiti saranno i volontari della "Croce Blu Basso Sebino", che garantiranno controlli della glicemia, misurazione del colesterolo, misurazione della pressione arteriosa e misurazione della presenza di ossigeno nel sangue. Infine la misurazione della frequenza cardiaca.

di Luca Cuni

L'appuntamento è per:

**Lunedì 13 giugno,
dalle ore 13 alle 14**

**Martedì 14 giugno,
dalle 12,30 alle 13,30**

terno dell'orario di lavoro.

Senza prenotazione, non è consentito accedere al controllo.

Le prenotazioni si accettano sino a **mercoledì 1 giugno**.

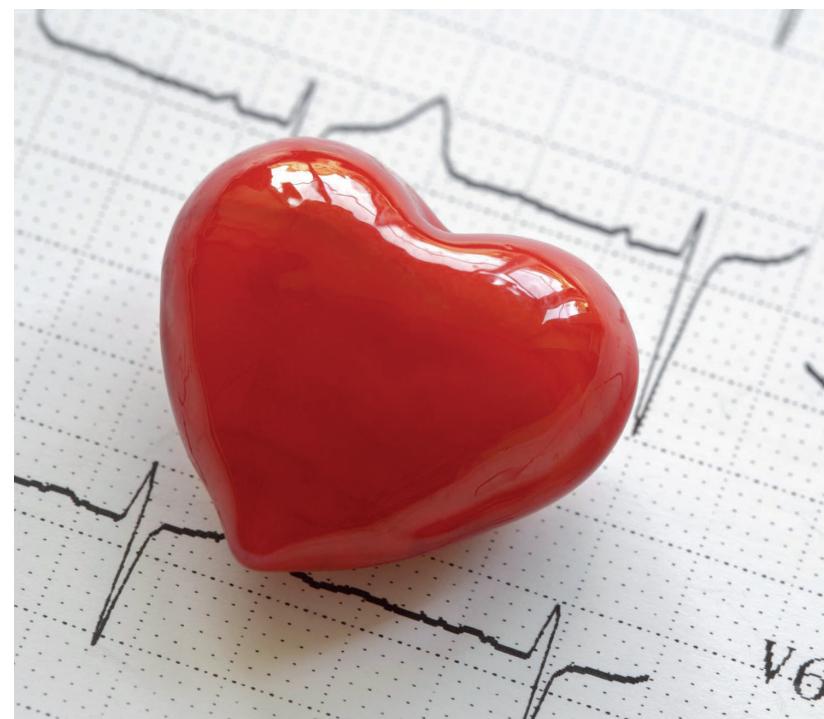
Per coloro i quali hanno già partecipato all'edizione 2014, è consigliabile presentare il tagliando con riportato i dati riscontrati nel primo screening.

Per effettuare il check-up sulla propria salute, per ragioni organizzative e di afflusso è necessario iscriversi in centralino, scegliendo data e orario, considerando che va fatto non all'in-

VOLONTARI PUBBLICA ASSISTENZA



**CROCE BLU
BASSO SEBINO**





A settembre, torna la PMG-CUP 2016 e Muscettola Argomm, tenta il bis sulle due ruote

Si terrà a settembre, con data ancora da stabilire, la "PMG-CUP", la riuscita manifestazione ciclistica di circa 100 km che ogni anno vede al via circa 150 appassionati delle due ruote. La passata edizione era stata organizzata il 19 settembre, e la sezione competitiva era stata vinta dal nostro collega Giuseppe Muscettola (Ufficio Tecnico). Si è trattato di una vera e propria "Prima" per Argomm, visto che nel 2015 si è ottenuto l'unico successo AR in tanti anni di manifestazione. Una passerella, anche quella per il 2016, che si annuncia interessante, con un circuito panoramico a cavallo tra colline e lago.

Prevista la partecipazione di una quindicina di colleghi fra Argomm e Plastic Division.

Camminando alla Sarneghera: quest'anno a Sarnico al via il gruppo Argomm

Promozione dell'attività fisica a cavallo fra le colline e il lago. Argomm scende in campo con la "Sarneghera", la manifestazione podistica "Ludico motoria" in programma domenica 10 luglio a Sarnico. Fra le iniziative dedicate al WHP, quest'anno è in fase di organizzazione la partecipazione aziendale gratuita alla 43a edizione della manifestazione organizzata dall'Atletica Sarnico.

La partenza è fissata tra le ore 8 e le 9 presso il Centro sportivo comunale. Argomm parteciperà in gruppo. Le adesioni vanno confermate in centralino entro e non oltre venerdì 1 luglio.

È possibile far partecipare anche i propri familiari, è però necessaria l'iscrizione. Previsti percorsi a scelta da km 6 - 12 - 18 - 25.

STRUTTURA E SEDI ORGANIZATION AND COMPANY HEADQUARTERS

ARGROUP GLOBAL FOOTPRINT

ARGOMM
SPA

Villongo (Bergamo area), ITALY

ARMOLTEC
SL

Barcelona, SPAIN

ARGOMM-RO
SRL

Timisoara, ROMANIA

ARGOMM
GmbH

Stuttgart, GERMANY



PLASTIC DIVISION
SPA

Sulbiate (Milan area), ITALY

PROMAG
SRL

Codogno (Milan area), ITALY

RPS TECHNOLOGIES
LTD

Bangkok, THAILAND

RPS TECHNOLOGIES
INC

Dayton, OH, USA