

DONNA MODERNA

pocket

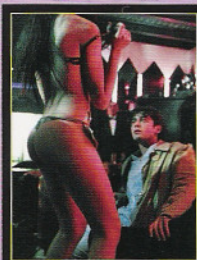


Sorridi e nascondi l'età

Le cure per i denti e la bocca dai 30 ai 60 anni pag. 84

Incredibile ma vero

Anche un uomo può subire violenza pag. 125



Ultime da Cannes
Arriva al cinema una strepitosa lezione di striptease pag. 128

23 MAGGIO 2007
Anno XX N. 20

€ 1,00
MONDADORI

una soluzione per te

La via spirituale (come Flavio Insinna) pag. 44 →



La via naturale (come è di moda) pag. 108 →



La via psicologica (come dice un nuovo libro) pag. 151 →



La via salutista (come alle terme) pag. 201 →



Trova la tua via nelle nostre **pagine gialle del benessere**

Shopping bestiale

Dallo shampoo che ravviva al deodorante, ecco il beauty del cane moderno pag. 230

Prova anche tu La pasta fatta in casa pag. 212

Dov'è il centro benessere? In azienda

Ci sono posti di lavoro nei quali le riunioni si fanno in mezzo a un prato, la mensa prepara golosità ma anche piatti dietetici, la palestra è aperta fino alle 10 di sera. E la produttività vola alle stelle

Vi piacerebbe alzare la testa dalla scrivania dell'ufficio e vedere lepri e cerbiatti correre felici tra i boschi? È quello che potrebbe accadere agli 80 dipendenti della Areaweb, azienda produttrice di software di Binago (Varese). Il mese scorso i suoi manager hanno fatto scalpore per aver proposto di costruire la nuova sede della società nel parco Campo dei Fiori, un'area verde protetta a cinque minuti dal lago. Scempio ambientale? «Certo che no» dichiara Paola Poggianella, responsabile delle risorse umane dell'azienda. «Siamo convinti che lavorare immersi nella natura possa aumentare il benessere dei nostri dipendenti. E insieme la loro produttività». La piccola software house di Varese non è l'unica azienda italiana ad aver messo il benessere dei dipendenti al centro delle sue preoccupazioni. Sara

Cicolani è una manager del benessere. Tra i clienti della sua società, la Wellness Coaching, ci sono giganti come la Procter & Gamble. «Ambienti salubri, palestre interne, sale relax, se associate a una buona gestione dei rapporti interpersonali, aumentano la produttività del lavoro fino al 27,8 per cento. Per questo organizziamo i nostri seminari di wellness coaching in campus aziendali immersi nel verde». Il malesere dei dipendenti, secondo l'Inps, costa alle aziende 60 milioni di ore di lavoro all'anno. Il nemico della produttività, nel 33 per cento dei casi, è il mal di schiena. Seguono lo stress, con il 28 per cento, e l'affaticamento, con il 23 per cento. Alla Ferrari di Maranello hanno affrontato il problema ingaggiando uno staff di ortopedici, dietologi e personal trainer. A ogni dipendente offrono un check up periodico



1

1. Un seminario nel verde della Wellness Coaching. 2. Controlli medici per i dipendenti Ferrari. 3. La mensa della Ely Lilly. 4. La palestra della Vodafone di Catania.



2



3



4

gratuito. E un percorso personalizzato di training in palestra o in piscina per tornare in forma. Perché l'allenamento previene le malattie. Ma accresce anche il dinamismo in ufficio. Alla Vodafone ne sono convinti al punto da aver dotato quattro sedi (Padova, Bologna, Napoli, Catania) di palestre interne aperte dalle 8 alle 22. Anche la buona

tavola aiuta a lavorare meglio. La ricetta, è proprio il caso di dire, è della multinazionale del farmaco Ely Lilly, che a Sesto Fiorentino ha allestito un ristorante degno del "cordon bleu". «I nostri cuochi hanno il compito di personalizzare i menu dei dipendenti tenendo conto di allergie, intolleranze, eventuali diete vegetariane o vegan» spiega Gior-

gio Davidoni, responsabile delle risorse umane della società. Una buona digestione e un'alimentazione equilibrata scongiurano sonnolenza e preven- gono le gastriti. E il take away, fornito dal ristorante, alleggerisce mamme e papà dall'ansia di non riuscire a tornare a casa in tempo per preparare la cena.

Stefano Cardini