

Wohlbefinden in der Mittagspause

Es handelt sich dabei um eine Verhandlungsrunde an der nur Angestellte teilnehmen dürfen, wo praktische Ratschläge für den Alltag am Arbeitsplatz angeboten werden. Die Faktoren, die mit einem schlechten Lebensstil zusammenhängen (Schlafmangel, mangelnde körperliche Betätigung, eine ungesunde Ernährung, usw.) beeinflussen negativ die Qualität unseres Lebens und unserer Gesundheit.

Die erste Verhandlungsrunde wird mit der Physiotherapeutin Lucia Pedrini **vom 12:30 Uhr bis 13:15 Uhr** im Wintergarten des Krankenhauses Bozen an den folgenden Tagen stattfinden:

Mittwoch, 14. - Donnerstag, 22. - Mittwoch, 28. November 2018

Die Teilnahme erfolgt außerhalb der regulären Arbeitszeit. Es ist keine Anmeldung nötig. Für weitere Informationen schreiben Sie an Frau Alessandra Bonometti: alessandra.bonometti@sabes.it.



Benessere in pausa pranzo

Si tratta di un ciclo di incontri riservato alle/ai dipendenti durante i quali verranno dati piccoli consigli pratici per la vita quotidiana sul lavoro. I fattori legati a uno stile di vita non corretto (ore di sonno insufficienti, mancanza di esercizio fisico, alimentazione non bilanciata, ecc.) influiscono tutti negativamente sulla qualità della nostra vita e sulla nostra salute.

Il primo ciclo di incontri sarà con la fisioterapista Lucia Pedrini e si terrà **dalle 12.30 alle 13.15** nel giardino d'inverno dell'Ospedale di Bolzano nelle seguenti date:

mercoledì 14 - giovedì 22 - mercoledì 28 novembre 2018

La partecipazione agli incontri è fuori orario di lavoro. Non è necessaria l'iscrizione. Per ulteriori informazioni scrivere a: alessandra.bonometti@sabes.it.