

Comunicato stampa

IN COMIECO NON CI SI FERMA MAI: TUTTI IN GARA PER “DARSI UNA MOSSA”

Il Consorzio promuove uno stile di vita sano basato su una regolare attività fisica e invita i suoi dipendenti a sfidarsi per un intero mese a suon di “passi”.

Gli esperti consigliano almeno 10.000 passi al giorno per mantenersi sani

28 maggio 2014 – Tutti in gara per “darsi una mossa” in Comieco, dove l’attività per garantire il riciclo è sempre in movimento, da oggi lo saranno anche i dipendenti. Spesso il tran tran quotidiano, una giornata di pioggia o semplicemente un’alta dose di indolenza, possono favorire uno stile di vita sedentario, con inevitabili conseguenze sulla salute e sulla linea dei meno volenterosi. Per questo **Comieco, Consorzio Nazionale per il Recupero e Riciclo degli imballaggi a base cellulosica**, ha deciso di coinvolgere i propri dipendenti in un progetto volto a stimolare una maggiore attività fisica e a promuovere, a partire dall’ambiente di lavoro, sane abitudini di vita, che nel medio-lungo periodo si trasformano in preziosi benefici a vantaggio del benessere personale.

Per tutto il mese di Giugno, i dipendenti Comieco si sfideranno a suon di “passi”, che verranno registrati e misurati da un apposito contapassi dato in dotazione a ciascuno; al termine dell’iniziativa, sul podio saliranno i tre che si saranno “mossi” di più, dentro e fuori dall’ufficio. Obiettivo della sfida è, infatti, spronare anche i più restii a non rimanere tutto il giorno incollati alla sedia e a vincere la pigrizia, quella che spesso induce a prendere l’automobile anziché la bici, o l’ascensore al posto delle scale.

Per incoraggiare, inoltre, l’adozione di pratiche sportive oltre l’orario di lavoro, ai fini della competizione potrà essere conteggiato anche il tempo trascorso **nuotando e andando in bicicletta**. Al termine della settimana, ogni partecipante sommerà al numero di passi effettuati, risultanti dal proprio contapassi, gli eventuali ulteriori bonus derivanti dalle attività di nuoto o bici svolte durante il tempo libero, e li comunicherà al responsabile della gara.

Il vincitore si aggiudicherà un **weekend per due persone**, al secondo ed al terzo classificato, invece, verrà offerta una **cena per due persone**.

Lo sport e l’attività fisica in generale hanno molteplici effetti positivi sulla salute psichica e fisica di un individuo. Il movimento, infatti, aumenta la capacità di concentrazione, costituisce un’ottima soluzione per liberarsi dallo stress, migliora la percezione del proprio corpo e sviluppa le competenze sociali, tutti aspetti utili non solo a lavoro, ma anche nella vita di tutti i giorni.

Comieco (www.comieco.org) è il Consorzio Nazionale Recupero e Riciclo degli Imballaggi a base Cellulosica, nato nel 1985 dalla volontà di un gruppo di aziende del settore cartario interessate a promuovere il concetto di “imballaggio ecologico”. La finalità principale del Consorzio è il raggiungimento, attraverso una incisiva politica di prevenzione e di sviluppo della raccolta differenziata, dell’obiettivo di riciclo dei rifiuti di imballaggi cellulosici previsto dalla normativa europea (direttiva 2004/12/CE che ha integrato e modificato la direttiva 94/62/CE). Comieco è tra i fondatori del neo-costituito Consiglio nazionale della green economy, formato da 53 organizzazioni di imprese, nato a febbraio 2013 per dare impulso allo sviluppo dell’economia verde in Italia.