

VIB

VIAGGIO DI BENESSERE



***Tempo di Viaggio
Tempo per Te***

www.unibo.it



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

VIBE

VIAGGIO DI BENESSERE



DIPARTIMENTO
DI SCIENZE
PER LA QUALITÀ DELLA VITA

T>per
Cambia il movimento



Prof. Marco Malaguti e Ing. Alessandro Tullio

*Associate Professor of Biochemistry
Director of Second Cycle Degree in
Wellness, Sport and Health*

Amministratore Delegato Trenitalia Tper

Il progetto nasce dal focus di ricerca del Dipartimento



Il focus strategico della ricerca del Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita si basa su un **approccio alla salute incentrato sulla prevenzione**, in accordo con le politiche della Comunità europea
(*Green Paper on Ageing - Commissione europea, 2021*).

Perché scegliere i pendolari come target di progetto?

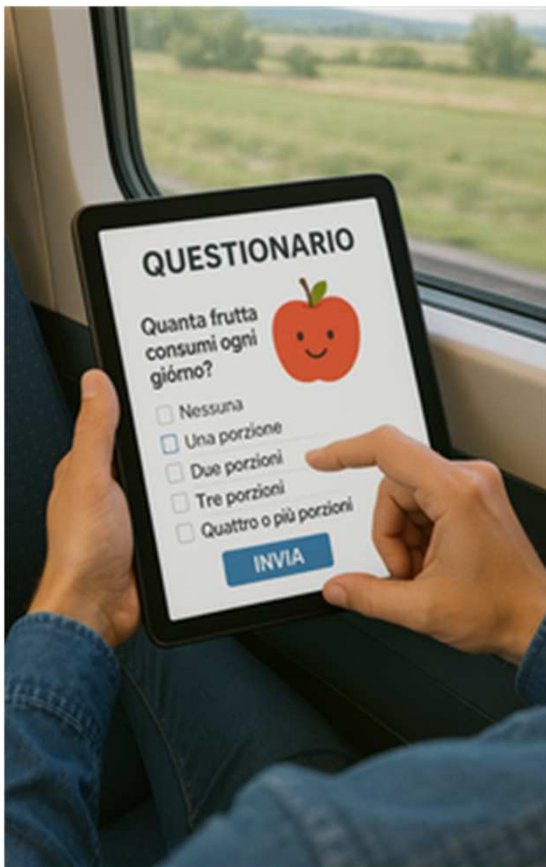
I pendolari in Italia sono circa 3 milioni, di cui 215.000 in Emilia-Romagna.

Il pendolarismo è associato a livelli elevati di stress, ansia, insonnia e depressione, aumentata sedentarietà oltre che ad una bassa qualità dell'alimentazione e ad una ridotta percezione della propria salute.

- Liu J. et al., 2022. "Systematic review of the association between commuting, subjective wellbeing and mental health" *The Travel Behaviour and Society*.
- RSPH "Health in a hurry" report 2016.
- Legrain A. et al., 2015. *Am stressed, must travel: The relationship between mode choice and commuting stress. Transportation research part F: traffic psychology and behaviour*.

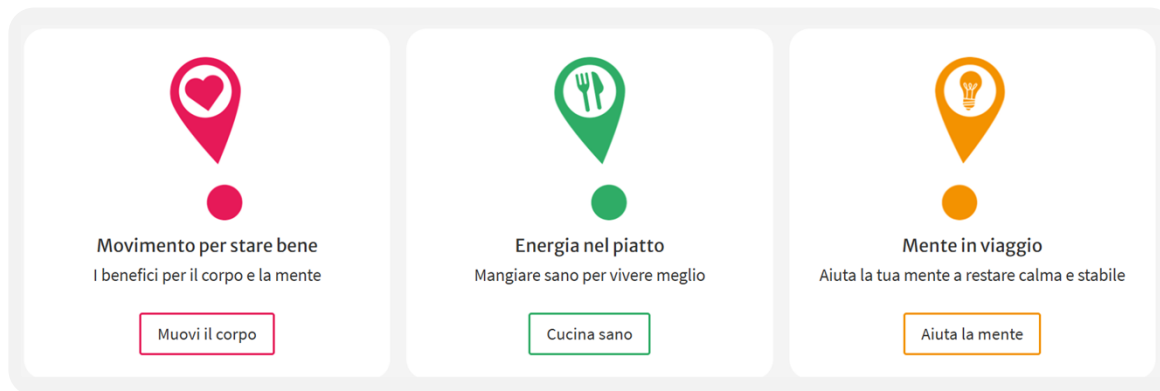


Obiettivi e realizzazione



Promuovere l'adozione di stili di vita sani attraverso la **valorizzazione del tempo di viaggio**, tramite:

- *Brevi test su alimentazione, benessere psicologico, movimento e attività fisica;*
- *Pillole video su semplici esercizi fisici da svolgere seduti;*
- *Ricette salutari;*
- *Raccolta dati su abitudini e conoscenze alimentari, condizione psicologica e suggerimenti per migliorare la qualità della vita dei pendolari;*
- *Questionari.*



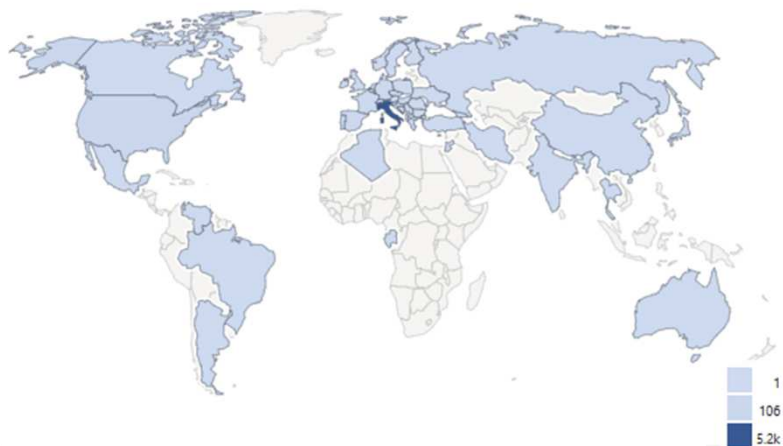
Risultati

Da aprile 2025 sono state conteggiate:

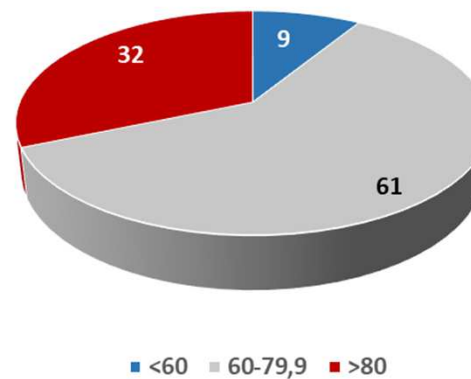
- 13500 visualizzazioni di pagine del sito site.unibo.it/vibe/it
- 2946 visualizzazioni complessive dei 22 video di esercizi posturali
- 618 compilazioni complessive dei questionari proposti

Una volta elaborati, i dati saranno discussi in 4 tesi LM a partire da marzo 2026.

Provenienza geografica



Punteggio del test di conoscenza nutrizionale



Gli attori del Progetto

Coordinamento: Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita (*7 docenti, 9 post-doc e dottorandi*)

Partner di Ateneo: Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie (*2 docenti, 4 post-doc e dottorandi*)

Partner: Trenitalia Tper e Tper



Numeri



253 GIORNI

Permanenza della grafica
statica in Home Page sul
sito trenitaliatper.it

183 GIORNI

Permanenza del video
promo su oltre

**3000 MONITOR
DI BORDO**

40.000

**VISUALIZZAZIONI
GIORNALIERE
STIMATE**

Progetti TTX - Unibo



Progetto

PLURIFORM – PLURIVERSE UNIFORM DESIGN - Vestire ed equipaggiare il personale della nuova compagnia regionale di trasporto su rotaia.

Attori

Trenitalia Tper – Persone e Organizzazione & Advanced Design Unit,
Dipartimento di Architettura - Alma Mater Studiorum - Università di Bologna

Date

Attivazione maggio 2023 – conclusione aprile 2025

Obiettivo

La divisa del futuro: Teatro Comunale di Carpi presentazione pubblica dei prototipi di undici outfit delle nuove divise per il personale equipaggi e customer care.



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Progetti TTX - Unibo



Progetto

TTX Social & New Media Strategy

Attori

Trenitalia Tper – Direzione Commerciale & Advanced Design Unit -
Dipartimento di Architettura - Alma Mater Studiorum - Università di Bologna

Date

Attivazione marzo 2024 – conclusione marzo 2025

Obiettivo

Social Media Manual:

- Documento con il risultato del workshop di co-creazione e la sistematizzazione delle coordinate del concept della strategia di comunicazione social per Trenitalia Tper
- Dossier con la raccolta di prototipi di format per la strategia di comunicazione social Trenitalia Tper
- Documento con l'insieme di raccomandazioni progettuali per l'implementazione della strategia nel medio-lungo periodo da parte dell'azienda.



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Progetti TTX - Unibo



Progetto

Nuovi strumenti formativi al mestiere Processo Condotta Trenitalia Tper

Attori

Trenitalia Tper – Direzione Operativa - Gestione Sicurezze, Qualità e Sostenibilità & Advanced Design Unit - Dipartimento di Architettura - Alma Mater Studiorum - Università di Bologna

Date

Attivazione giugno 2024 – conclusione prevista per giugno 2026

Obiettivo

- Ridefinizione dell'approccio alla formazione
- Nuovi strumenti digitali per le attività pratiche
- Creazione di un sistema di gestione dei contenuti

Welfare in Trenitalia Tper

Applicazione integrale del Piano Welfare di Gruppo FS

Obiettivo: migliorare benessere e work-life balance.

Aree principali:

- **Famiglia & Work-life Balance:** contributo annuo (300 €), rimborsi per istruzione, assistenza, trasporto, mutui, voucher tempo libero.
- **Salute:** Assistenza Sanitaria Integrativa (FS Salute e FS Family).
- **Previdenza:** Fondo Pensione Eurofer.
- **Plus:** bonus aggiuntivi e convenzioni per mobilità sostenibile.



Welfare in Trenitalia Tper

Ingaggio e Benessere specifico di Persone e Organizzazione di Trenitalia Tper

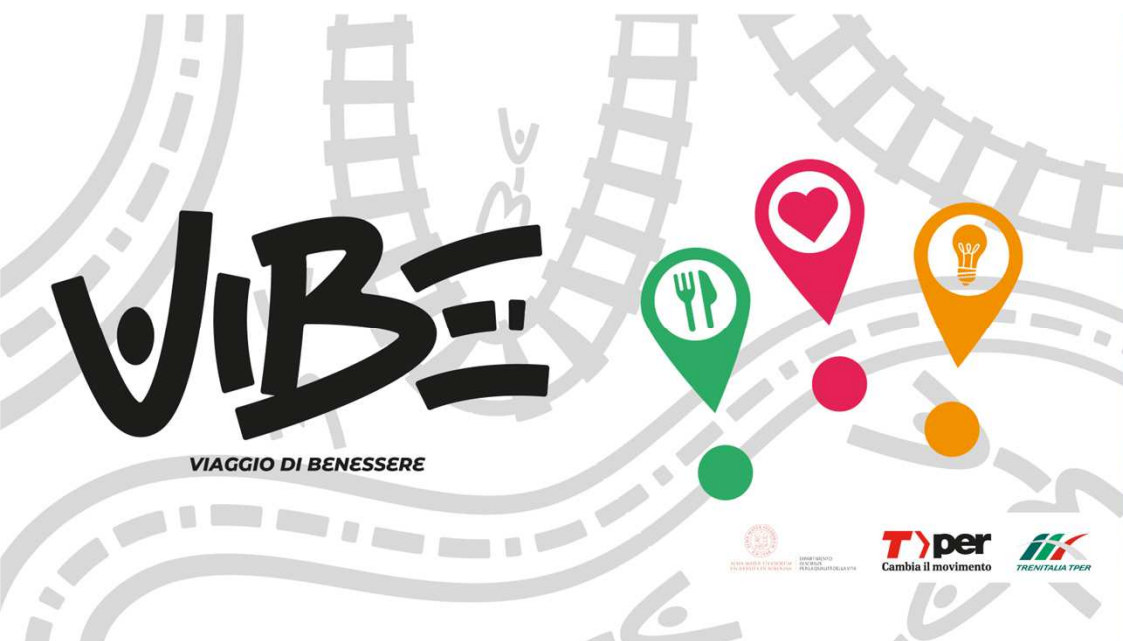
Eventi e campagne: Imparare è Un Viaggio, Macchinisti in Evoluzione, Race for the Cure, Porte Aperte nell'Impianto di Manutenzione, Un Giorno da..., P.O. Più Vicino a Te, Plastic Free Journey, Giornata Sicurezza Ferroviaria, Indovina Chi Viene a Pranzo, Moto Raduno Aziendale, Xmas Party, Family Day, Le Giornate del Rododendro, Accorciamo le Distanze, OBOE (news letter), Panchina Rossa Contro la Violenza, A Tu x Tu con LA.D., TTX Ambassador, ecc...



Welfare in Trenitalia Tper

Ingaggio e Benessere specifico di Persone e Organizzazione di Trenitalia Tper

Progetti benessere: 6 in Movimento, ViBe.



Welfare in Trenitalia Tper

Ingaggio e Benessere specifico di Persone e Organizzazione di Trenitalia Tper

Strumenti creativi: Creative Lab, Calendario Aziendale, Lo Sportello delle Idee, Chiamata alle Arti.



Welfare in Trenitalia Tper

Ingaggio e Benessere specifico di Persone e Organizzazione di Trenitalia Tper

Engagement: survey, bilancio di sostenibilità, social media manual.



Welfare in Trenitalia Tper

Piano di Sostenibilità

- **Social:** sicurezza, accessibilità, customer experience, innovazione, welfare, inclusione.
- **Governance:** etica, stakeholder engagement, compliance, supply chain sostenibile.
- **Ambiente:** risorse naturali, politica ambientale, tassonomia UE.
- **Approccio:** KPI e target per monitoraggio performance.

Trenitalia Tper conferma il proprio impegno costante nel promuovere il benessere delle persone attraverso politiche di welfare evolute, nel favorire una comunicazione interna inclusiva e partecipativa e nel perseguire obiettivi di sostenibilità ambientale e sociale. Questi pilastri rappresentano la base per una crescita responsabile e condivisa.





ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

&



Ringraziano per la cortese
attenzione.

www.trenitaliatper.it
www.unibo.it