

# Settimana Veg

Per un posto di lavoro più sano e sostenibile,  
chiedi alla tua azienda di accettare la sfida della  
**#SettimanaVegChallenge**



# Settimana Veg

**DAL 24 AL 30 MAGGIO**

Grazie per il tuo interesse verso la sfida della Settimana Veg sul posto di lavoro. Non è solo un ottimo modo per mostrare ai tuoi colleghi i benefici di una dieta vegan, ma potrà fare la differenza per loro, per il vostro luogo di lavoro, per il pianeta e per moltissime vite animali.

Vogliamo che per te sia semplicissimo far partire la sfida della Settimana Veg a maggio e per aiutarti abbiamo preparato questa mini guida!

**COSA È LA #SETTIMANAVEGCHALLENGE?** Un modo per coinvolgere la tua azienda, i dipendenti e i colleghi durante la settimana dal 18 al 24 maggio. Sia che lavoriate in ufficio o in smart working, provare una SettimanaVeg è possibile per tutti e può essere **uno stimolo interessante a fare qualcosa di nuovo**, migliorare la propria dieta, approfondire la conoscenza del cibo e le tematiche di tipo etico e ambientale.

**PERCHÉ?** Per far capire quanto possa essere sana, semplice e buona per tutti un'alimentazione senza ingredienti animali.

I miti da sfatare sono tanti e siamo qui per questo: non è solo insalata, non è solo tofu, ma è una continua riscoperta di cibi genuini e sani, ideali per ogni gusto e fase della vita.

## I VANTAGGI DEL PROGETTO

Dì ai tuoi colleghi di registrarsi su [www.settimanaveg.it](http://www.settimanaveg.it): in questo modo potranno scaricare la guida alla Settimana Veg, con **i consigli della dottoressa Silvia Goggi e le ricette di Veggie Situation**. Non solo, ogni giorno riceveranno una mail ricca di contenuti in cui si parlerà di nutrizione, ricette e informazioni utili per pranzare fuori o fare la spesa.

# PARLA CON LE RISORSE UMANE

Il vostro dipartimento HR esiste per far sì che tu e i tuoi colleghi siate sereni sul luogo di lavoro. Per questo motivo ameranno la Settimana Veg: una possibilità per tutto il team di avere qualcosa in comune e migliorare la propria salute. Parlane con loro, saranno in grado di aiutarti a coinvolgere i tuoi colleghi nel modo giusto.

## CONVINCI I MANAGER

Convinci i piani alti e sarai a metà dell'opera! Probabilmente sai già quali sono le persone più adatte da approcciare e come farlo al meglio per ottenere una risposta positiva. Ricordati di coinvolgerli: chiedi loro un aiuto e se hanno delle idee in merito per personalizzare la sfida a livello aziendale. [A questo link](#) trovi un'email già scritta, che puoi usare e personalizzare a tuo piacimento.

## COINVOLGI I COLLEGHI

Avvisali in anticipo così che possano prepararsi per quella che potrebbe essere vista come una sfida (anche se in realtà è piuttosto semplice!). Abbiamo pensato a un poster che potrai stampare e appendere al lavoro. E se la tua azienda ha una newsletter interna o vorrebbe una copertura mediatica della Settimana Veg, [ecco un comunicato stampa](#) da personalizzare e inviare.

## INFORMA LA MENSA

Se in azienda avete una mensa, avvisali e chiedi che assicurino la presenza anche di un menù vegan per quella settimana. Non è difficile, molti dei piatti presenti in mensa sono già 100% vegetali e altri lo diventeranno con poche e semplici modifiche.

## USA L'HASHTAG

Al reparto comunicazione dell'azienda suggerisci che sui social venga utilizzato l'hashtag **#SettimanaVegChallenge**, e lo stesso fai tu se avrai piacere di comunicare il tuo impegno a sensibilizzare e coinvolgere colleghi.



# RENDILO UFFICIALE

Se la tua azienda aderisce al progetto e lo divulgherà a tutti i dipendenti, chiedi che entrino in contatto con noi attraverso la mail [info@essereanimali.org](mailto:info@essereanimali.org), per fare in modo che anche noi possiamo darvi visibilità.

Se invece la tua azienda non aderisce ufficialmente, ma hai il permesso o la possibilità di divulgare la Settimana Veg ai colleghi tramite social network e canali interni, comunicacelo e mandaci i risultati di adesione che hai ottenuto.

# SOSTIENI IL PROGETTO

SettimanaVeg è un progetto gratuito di Essere Animali e per poter crescere, coinvolgere più persone e avere successo, viene sostenuta da donazioni di persone come te. Puoi supportarci in vari modi dalla pagina [www.essereanimali.org/sostienici/](http://www.essereanimali.org/sostienici/)

# CHI SIAMO

La **SettimanaVeg** è un progetto ideato nel 2014 da **Essere Animali**, associazione per i diritti degli animali, che ha il fine di creare un mondo in cui tutti gli animali siano rispettati e abbiano diritti.

## ALCUNI NUMERI DELL'ASSOCIAZIONE:

**Sito istituzionale:** media di 80.000 visitatori unici al mese

**Newsletter:** 138.000 contatti

**Facebook:** 348.000 contatti

**Instagram:** 120.000 contatti

**Twitter:** 13.600 contatti

### Essere Animali

viale Pietramellara 33  
40121 Bologna  
CF 97676200153

Tel 02 87199702  
Fax 051 05443681



[www.essereanimali.org](http://www.essereanimali.org)  
[info@essereanimali.org](mailto:info@essereanimali.org)



[youtube.com/user/essereanimali](https://youtube.com/user/essereanimali)



[twitter.com/essereanimali](https://twitter.com/essereanimali)



[facebook.com/essereanimali](https://facebook.com/essereanimali)



[instagram.com/essereanimali](https://instagram.com/essereanimali)