

Bewegen wir uns!

Nivarox-Far SA, 2400 Le Locle
marlene.glauser@nivarox.ch, www.nivarox.ch

Tätigkeit des Unternehmens

Nivarox stellt an vier verschiedenen Standorten im Neuenburger Jura Uhrenbestandteile wie Schrauben, Federn usw. her. Die Unternehmung gehört zur Swatchgruppe und beschäftigt 1080 Mitarbeitende. Das eingereichte Projekt betrifft Aktivitäten, an welchen alle Mitarbeitenden teilnehmen können.

Aktivität: Verschiedene Angebote für Bewegung, Entspannung und Ernährung

Der Gesundheitsdienst der Unternehmung (Service Santé & Bien-Etre) organisiert und koordiniert im Rahmen der Kampagne «bougez avec nous» verschiedene Aktivitäten, welche die Mitarbeitenden während der Freizeit in Anspruch nehmen können. Im Vordergrund stehen Bewegungsaktivitäten (Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Wandern, Ernährungsberatung, Rückengymnastik). Die Angebote und die Sensibilisierung werden über eine interne Zeitung gefördert, welche vom Gesundheitsdienst dreimal jährlich herausgegeben wird.

Zeitraum

Der Gesundheitsdienst ist seit längerem aktiv. Die Sensibilisierung auf Kaderebene begann 2003. Danach wurden die Mitarbeitenden vor allem mit Informationen bedient. Der Start mit konkreten Angeboten für die ganze Belegschaft ist 2007 angefallen.

Ziele

- die Verbesserung der körperlichen und mentalen Gesundheit
- die Animation zu mehr Bewegung und Ausübung von Sportarten
- die Verbesserung des Zusammenhalts unter den Mitarbeitenden

Analyse / Ausgangslage

In einer freiwilligen Umfrage wurden die Bewegungsgewohnheiten erfragt, wobei eine allgemeine Bewegungsarmut festgestellt wurde. Zudem berichtet ein Grossteil der Mitarbeitenden eine sitzende Arbeitstätigkeit.

Beteiligung

Zirka ein Fünftel der Mitarbeitenden nimmt regelmässig an den Aktivitäten teil, wobei sich die Teilnehmenden auf die unterschiedlichen Angebote



verteilen. Die Teilnehmer werden erfasst. Eine Auswertung aus dem Jahr 2008 ergab folgende Beteiligung:

Kantonslauf: 32 Personen

Nordic-Walking: 70 Personen

Sternmarsch: 40 Personen

Rückengymnastik und Entspannung: 65 Personen

Wanderung: 35 Personen

Zwei Gruppen nahmen am «Le défi» teil.

Erfolgsnachweise – Wirkung

Seitens der Nutzer gibt es praktisch nur positive Feedback – in der Regel füllen die Nutzer nach Abschluss der Aktivität einen kleinen Fragebogen aus. Die dauerhaften und regelmässigen Angebote für alle möglichen Sportarten sprechen eine grosse Anzahl von Mitarbeitenden an, die Anlässe sind gut besucht.

Besonderes

Organisation und Finanzierung der Aktivitäten in der Freizeit werden durch die Firma getragen. In entsprechendem Infomaterial wird auf die Angebote hingewiesen. Die Ausbildung erfolgt über Fachpersonen, welche auch für Beratung zur Verfügung stehen. Über eine spezielle Telefonnummer, dem sogenannten Sport-Desk, kann man sich zusätzlich beraten lassen. Mit Aktivitäten für Sportbegeisterte – Teilnahme am «Le défi» – soll das Gros der Mitarbeitenden zu eigenen Unternehmungen motiviert werden.