

10 000 Schritte zur Gesundheit Prodega / Growa Lebensqualität

Prodega / Growa, 3302 Moosseedorf
erich.joss@prodega.ch, www.prodega.ch

Tätigkeit des Unternehmens

Prodega ist ein Abholgrossmarkt (Cash + Carry Unternehmen) mit 25 Märkten, verteilt in der ganzen Schweiz. Diese versorgen die Gastronomie, den Detailhandel und die Grossverbraucher mit Produkten. Prodega zählt rund 1270 Mitarbeitende. Das Projekt «10 000 Schritte zur Gesundheit» betrifft das gesamte Unternehmen.

Aktivität: Lauftraining 2009 – Pedometer

Jährlich werden unter dem Gesichtspunkt «Lebensqualität» neue Themen zur Förderung der Gesundheit der Mitarbeitenden aufgenommen. Alle zwei Jahre wird ein Konzept zur Bewegungsaktivität umgesetzt. 2009 steht ein Lauftraining mit entsprechender Vorbereitung und danach die Lancierung «in 40 Tagen auf den Mount Everest» mit Gratisabgabe eines Pedometers (Schrittzähler) und entsprechender Unterstützung im Vordergrund. Vorbereitet wurden die Mitarbeitenden über die Jahreskarte und verschiedene begleitende Werbemassnahmen. Das ganze Projekt wird in einer Kampagne mit verschiedenen Anlässen und Massnahmen unterstützt und begleitet. Die Teilnahme ist freiwillig.

In den vergangenen Jahren wurden folgende Bewegungskampagnen lanciert und umgesetzt:

- 2003: Bewegung und Ernährung; Information, Walking, Körperfettmessung und Polarfitnesstest
- 2005: Bewegung mit Kopf: Bewegung im Wald, OL
- 2007: Bewegung mit dem Velo: Mountainbike Fahrkurs, richtiges Heben und Tragen
- 2009: Lauftraining – Schrittzähler

Zeitraum

Seit 2003 bis auf weiteres.

Ziele

Die Fehlzeiten reduzieren und die Mitarbeiterzufriedenheit steigern. Prodega / Growa als attraktiven Arbeitgeber positionieren.

Analyse / Ausgangslage

Prodega führt ein aktives Absenzenmanagement und wertet die Fehlzeiten genau aus. Dies kann Impulse für eine Bewegungsaktivität geben.

LEBENSQUALITÄT
Gesundheitsprävention 2009

Liebe Mitarbeitende, haben Sie gewusst...

- ...dass 44% (Erwachsene + Kinder) der Schweizer Bevölkerung zu wenig Bewegung haben?
- ...dass regelmäßige Bewegung das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen deutlich verringert?
- ...dass Sie bereits mit einer täglichen Bewegungszeit von 30 Minuten einen wichtigen Beitrag für Ihre Fitness leisten?
- ...dass die optimale Bewegungsgrenze für eine gute Gesundheit 10'000 Schritte benötigt?
- ...dass Sie mit 10'000 Schritten rund 250-300 Kilokalorien verbrennen und damit Ihren täglichen Kalorienverbrauch um 10 bis 20% steigern?
- ...dass Sie die tägliche Bewegungszeit gut in den Alltag einbauen können (z.B. Treppen steigen statt Lift oder Rolltreppe)?

Mache ich 10'000 Schritte pro Tag?
Wir machen den Test zusammen und laufen in 40 Tagen auf den Mount Everest.

Die Kampagne startet am Montag, 16. März 2009 und endet am Freitag, 24. April 2009

Alle Mitarbeiter erhalten einen Pedometer. Sie können diesen an den Hüften befestigen. Sobald Sie einen Schritt machen, beginnt der Pedometer zu zählen. Sie geben jeden Tag in einer Excel Tabelle (Information beim Geschäftsführer oder Supervisor holen) die Anzahl Schritte an und Sie sehen, wie weit Sie noch von der Spitze des Mount Everest entfernt sind.

...Ich wünsche Ihnen eine schöne Wanderung auf den Mount Everest!

prodega cash+carry growa cash+carry

Beteiligung

Grundsätzlich können sich alle Mitarbeitende beteiligen. Auch Familienmitglieder der Mitarbeitenden können an den Bewegungsaktivitäten teilnehmen.

Die Mitarbeiterbeteiligung betrug:

- 2003: Walkingkurs: 46 Prozent, Körperfettmessung: 68 Prozent, Polarfitnesstest: 64 Prozent.
- 2005: Kurs Bewegung im Wald: 51 Prozent.
- 2007: Mountainbike Fahrkurs: 48 Prozent.
- 2009: 100 Prozent erhielten einen Schrittzähler. 51 Prozent erreichten den Mount Everest.

Erfolgsnachweise – Wirkung

Die Fehlzeiten haben sich äusserst positiv entwickelt (2003: 5,1 Prozent; 2008: 3,2 Prozent).

Alle zwei Jahre wird eine Mitarbeiterumfrage durchgeführt, auch hier ist das Feedback positiv.

Das Thema «Lebensqualität» (Bewegung und Gesundheit) ist ein Teil der Unternehmenskultur geworden. Alle Aktivitäten werden mittels Teilnehmerquoten ausgewertet. Qualitative Mitarbeitergespräche bestätigen, dass die Aktivitäten von den Mitarbeitenden und deren Angehörigen sehr geschätzt werden.

Besonderes

Bei Prodega/Growa herrscht ein «Gesundheitsdenken» im Unternehmen. Die Notwendigkeit von regelmässiger Bewegung wird in einem ganzheitlicher Sinne erkannt. Im Rahmen der Lebensqualität werden langfristig für jedes Jahr neue Konzepte für Kampagnen geplant, lanciert und umgesetzt. Gleichzeitig wird auch Gewicht auf die begleitenden (Werbe-)Massnahmen gelegt, beispielsweise mittels Ankündigung im Intranet, der Identifikationsfigur «Gsundi» und dem jeweiligen Jahresmotto.

Die nationalen Bewegungsaktivitäten werden mit nationalen Sportverbänden (Swiss Olympic, schweizerischer Orientierungslauf-Verband, Swiss Cycling, Swiss Athletics) umgesetzt. Dies steigert einerseits die Akzeptanz, andererseits ist die Qualität, Glaubwürdigkeit und die Ausarbeitung überregional sichergestellt.