

10 000 pas pour la santé Prodega / Growa Qualité de vie

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

Activité de l'entreprise

Prodega regroupe 25 marchés de libre-service (Cash + Carry) répartis dans l'ensemble de la Suisse. Ces magasins proposent leurs produits au secteur de la restauration, aux détaillants, ainsi qu'aux acheteurs en gros. Prodega compte quelque 1270 collaborateurs. Le projet «10 000 pas pour la santé» concerne l'ensemble de l'entreprise.

Projet: Course à pied 2009 – pedomètre

Chaque année, dans la perspective d'améliorer la qualité de vie de ses collaborateurs, l'entreprise se penche sur de nouveaux aspects de la promotion de la santé. Tous les deux ans, elle met en place une nouvelle initiative destinée à encourager l'activité physique. En 2009, elle organise un entraînement à la course à pied, puis la manifestation «En 40 jours sur le mont Everest», en fournissant gratuitement un pedomètre et un soutien adapté. Les collaborateurs ont pu se préparer grâce à la carte annuelle et à diverses mesures. Le projet est soutenu par une campagne de promotion regroupant des événements et des initiatives variés. La participation se fait sur une base volontaire.

Ces dernières années, les campagnes de promotion de l'activité physique suivantes ont été lancées:

- 2003: Exercice physique et alimentation; information, marche, mesure de la graisse corporelle et Polar Fitness Test
- 2005: Bouger avec la tête: exercice physique dans la forêt, course d'orientation
- 2007: Bouger à vélo: cours de VTT, manipulation correcte
- 2009: Course à pied – pedomètre

Calendrier

Mise en place en 2003 pour une durée illimitée.

Objectifs

L'objectif est de réduire le nombre d'absences et d'augmenter la satisfaction des collaborateurs, mais aussi de positionner Prodega / Growa comme un employeur attractif.

Analyse / situation de départ

Prodega gère activement et étudie dans le détail les absences. Cette démarche peut inciter les collaborateurs à pratiquer une activité physique.

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 Superuser holen) die Anzahl Schritte ein und Sie sehen, wie weit Sie noch von der Spitze des Mount Everest entfernt sind.

...ich wünsche Ihnen eine schöne Wanderung auf dem Mount Everest!

prodega CASH + CARRY **growa** CASH + CARRY

Participation

Tous les collaborateurs et les membres de leurs familles peuvent participer à ces activités.

Les chiffres de la participation aux différentes initiatives sont les suivants:

- 2003: Marche: 46 pour cent, mesure de la graisse corporelle: 68 pour cent, Polar Fitness Test: 64 pour cent.
- 2005: Exercice physique dans la forêt: 51 pour cent.
- 2007: VTT: 48 pour cent.
- 2009: Cent pour cent des collaborateurs ont reçu un pedomètre et 51 pour cent d'entre eux ont atteint le mont Everest.

Résultats et efficacité

L'évolution des absences est extrêmement positive (2003: 5,1 pour cent; 2008: 3,2 pour cent).

Les résultats de l'enquête réalisée tous les deux ans auprès des collaborateurs sont également satisfaisants.

Le thème «Qualité de vie» (activité physique et santé) fait désormais partie de la culture d'entreprise. Les activités sont évaluées à partir du taux de participation. Des entretiens avec les collaborateurs confirment que ces activités sont très appréciées d'eux-mêmes et de leur famille.

Spécificités

Prodega / Growa mène une véritable réflexion sur la santé et reconnaît pleinement la nécessité de pratiquer régulièrement une activité physique. Dans le cadre de cette politique de promotion de la qualité de vie, l'entreprise lance et met en place de nouvelles campagnes chaque année. Parallèlement, elle mène des mesures de promotion de ces campagnes: informations sur l'intranet, mascotte «Gsundi» («en bonne santé»), slogan annuel, etc.

Les activités sportives sont réalisées avec le concours des fédérations nationales (Swiss Olympic, Swiss Orienteering, Swiss Cycling, Swiss Athletics). Ainsi, les actions sont mieux accueillies. De plus, leur qualité et leur sérieux sont garantis dans toutes les régions.