Bonjour! Je suis le Dr Back.

Veuillez vous lever, nous allons faire ensemble un peu d'activité physique, c'est pour notre santé!

MIGROS

Un projet fort de la division Personnel/Formation de la Coopérative Migros Lucerne

Fondements du projet

Entreprise, collaborateurs, équipe de projet, groupes cibles

Entreprise

- fondée en 1941
- rayon d'activité LU / OW / NW / UR / SZ / ZG

Collaborateurs

- 5700 personnes
- > 60 secteurs professionnels et techniques

Gestion de la santé.

- 4 personnes (3,2 UP)

Groupecible

- **tous les collaborateu**

Fondements du projet

Intégration à la FCM (Friendly Work Space)

Formation professionnelle
recrutement et formation d'apprentis

Direction
stratégie, règlements, politique du pers., CCNT, COPE, participation

Cadres
mise en œuvre stratégies/ objectifs, diriger, promouvoir, motiver, reconnaître, évaluer

Développement du personnel
échelons, formation des cadres et formation technique, coaching

Secteur Personnel
contrats, mise en œuvre politique du personnel et loi sur le travail, M-FEE, développement du personnel MD

Assistance sociale
réinsertion, accompagnement, addiction, harcèlement moral, conseil

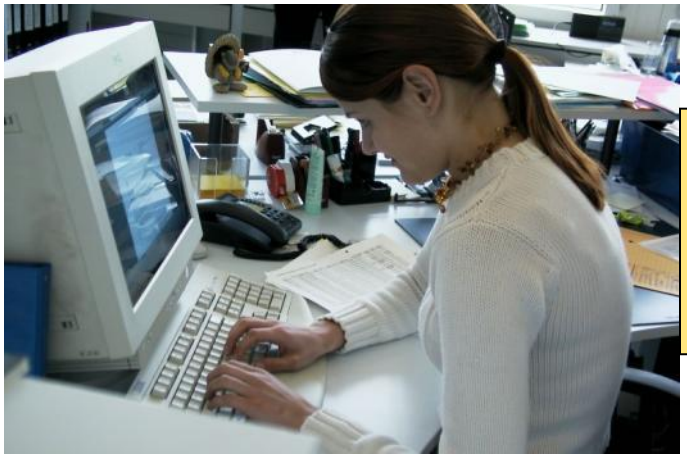
Salaires
traitement des salaires, AVS, enregistrement du temps de travail, caisse de pension, assurance militaire et maternité

Gestion de la santé
sécurité au travail, assurances sociales, présence productive

Point de départ du projet

Forte sollicitation du dos et du tronc au poste de travail

Soulever/porter dans une journée: 2,5 tonnes
dans une vie de travail: > 45 000 tonnes



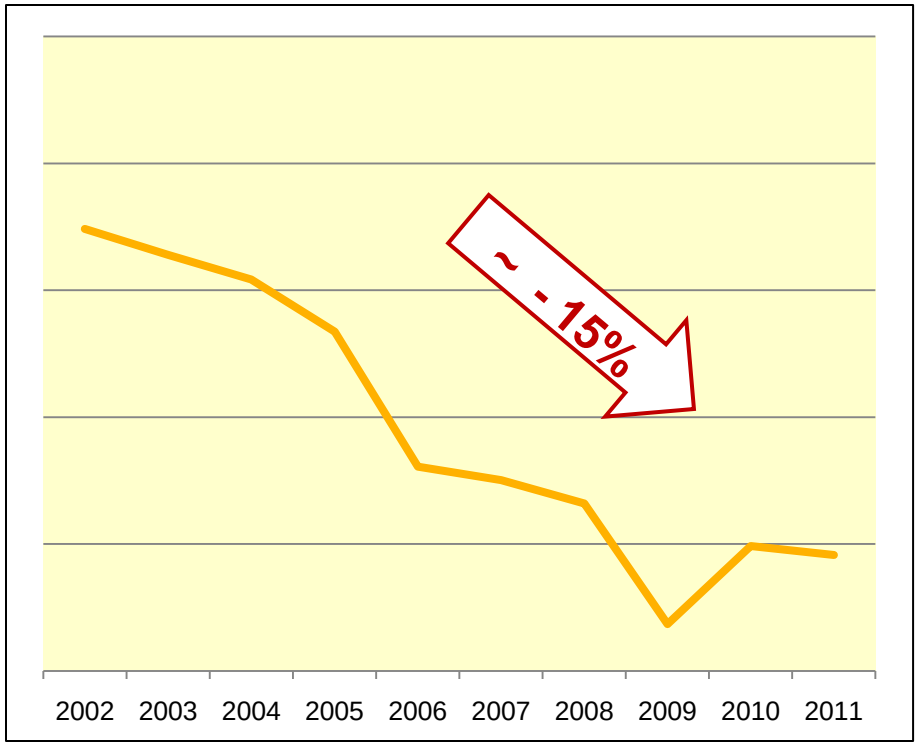
Position assise par jour: 10-14 heures
dans une vie de travail: > 180 000 heures

(au travail, en voiture, à table, durant les loisirs)

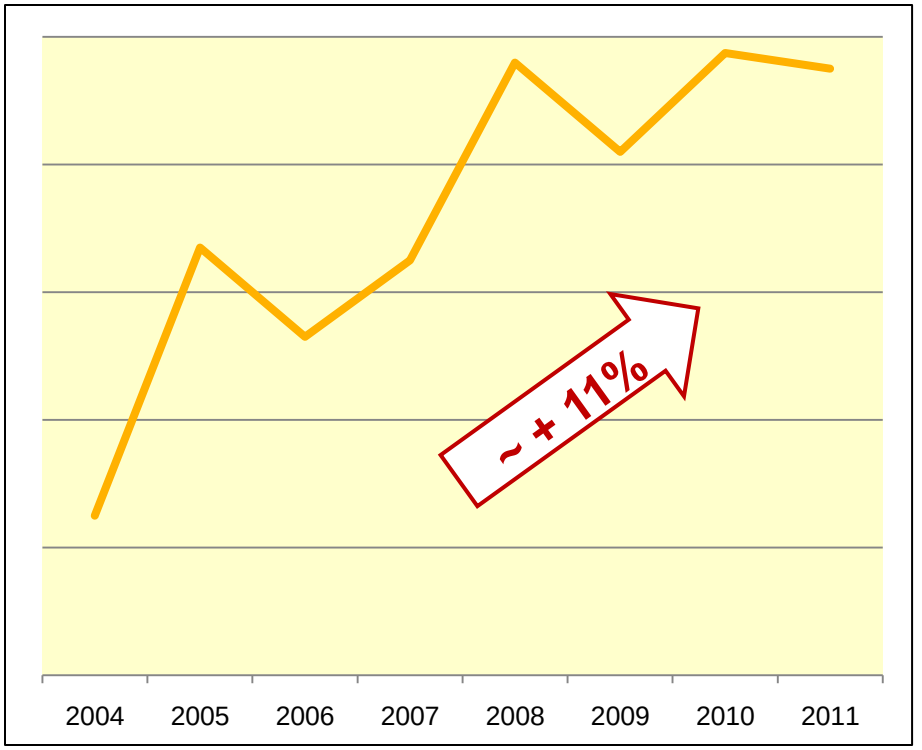
Point de départ du projet

Les sollicitations physiques sont en augmentation

Evolution du nombre d'unités de personnel



Evolution du chiffre d'affaires net



- Plus de volume/mouvements avec moins de personnel
- Relèvement de l'âge de la retraite

Conséquences

Contraintes pour le personnel, l'environnement et les finances de la CMLU

Personnel et environnement

• Menace sur le poste de travail / restriction professionnelle dans les loisirs (hobbies, famille) • Menace sur la sécurité financière (AI, profession) • Changement / cessation d'activité / AI	• Les douleurs se traduisent par des baisses de performance • Hausse des frais de personnel CMLU • Hausse des frais d'assurance → hausse des cotisations aux caisses-maladie

Finances

Absences dues à la maladie y compris altérations de la santé associées à la profession	**233 700 heures** **28 500 jours**
Coût estimé des **affections de l'appareil locomoteur** à la Migros Lucerne	**env. fr. 3 300 000.--**

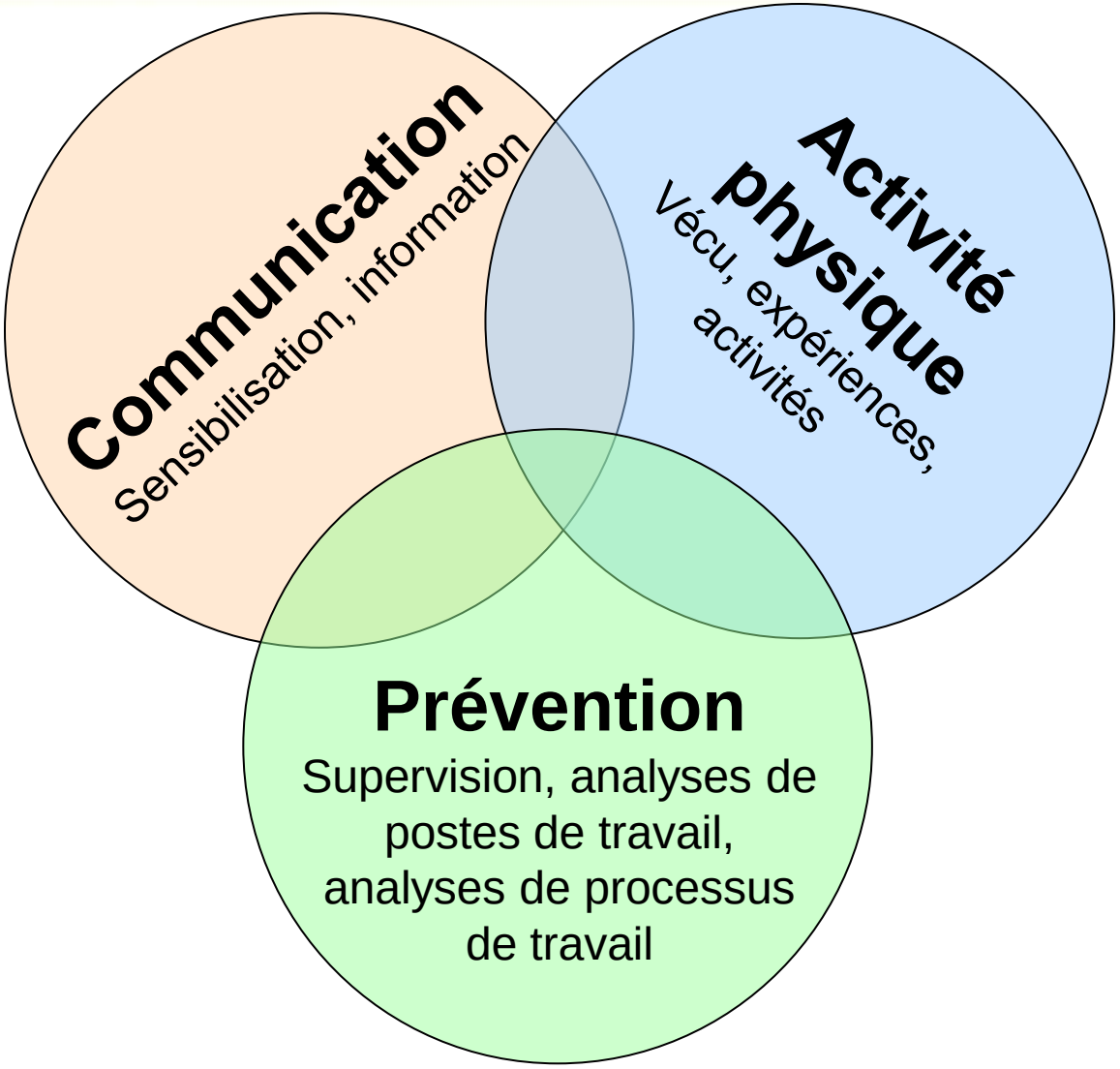
Objectifs

Personnel, environnement et finances

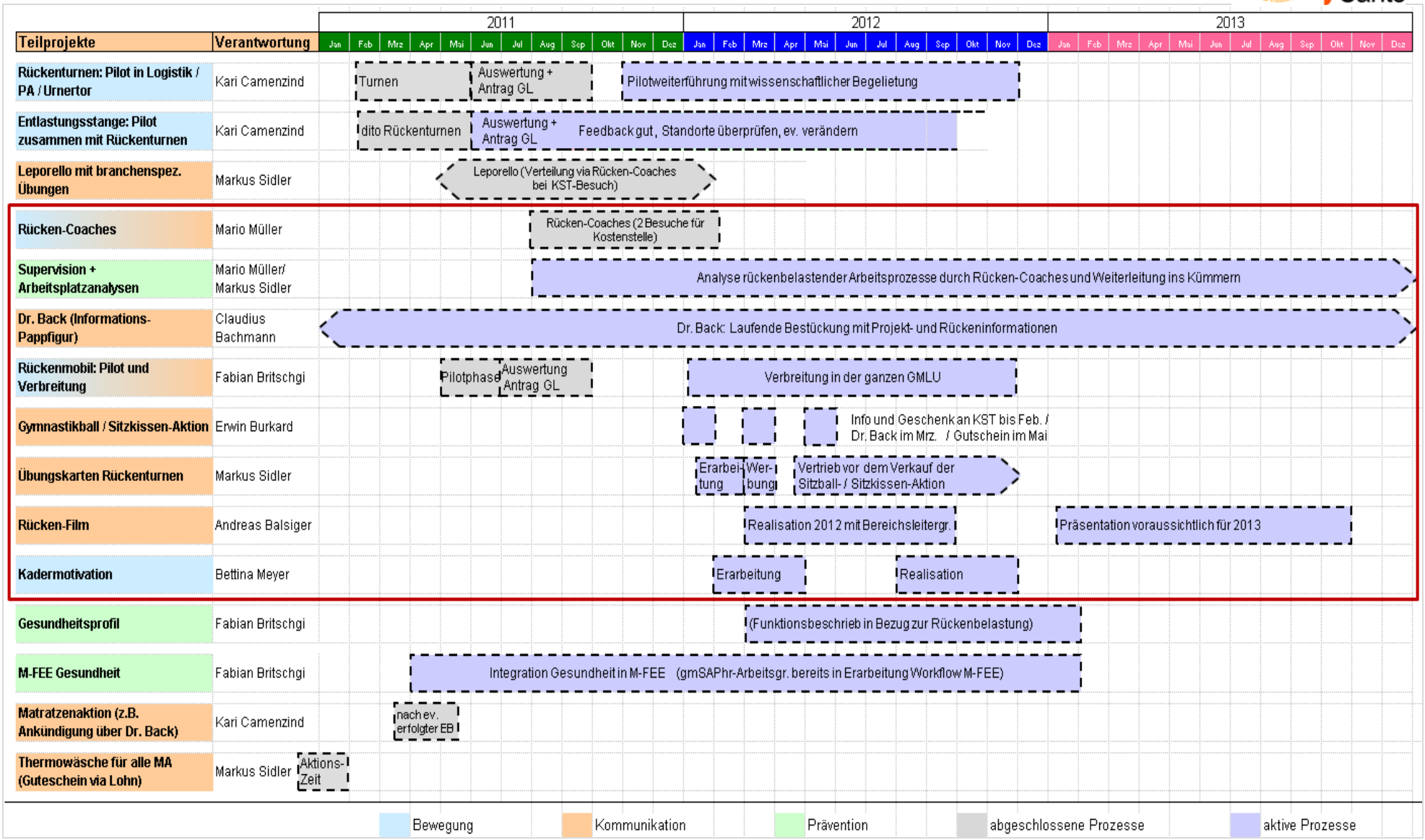
- Réduire le coût des absences sur le long terme
- Optimiser la présence productive jusqu'à la retraite
- Sensibiliser aux questions de santé
- Accroître le bien-être des collaborateurs en faisant la promotion de la responsabilité de soi
- Conforter l'image de marque

Mise en œuvre

«Wir stärken uns den Rücken»

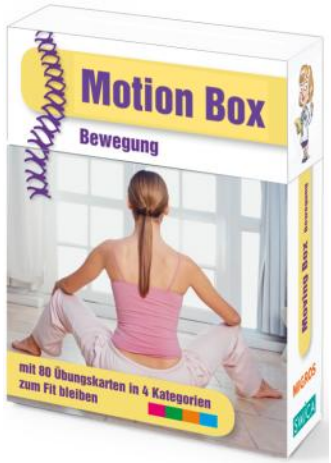


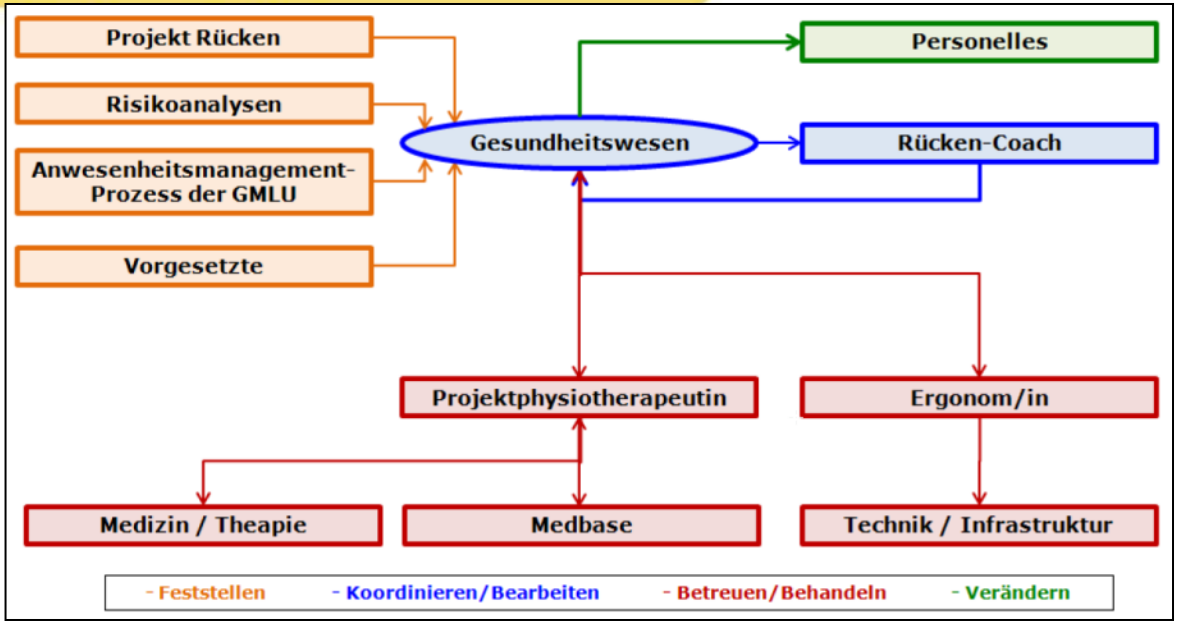
Umsetzung


2011
2012
2013
Jan Feb Mrz Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez
Teilprojekte
Verantwortung
Rückenturnen: Pilot in Logistik / PA / Urnertor
Kari Camenzind
Turnen
Auswertung + Antrag GL
Pilotweiterführung mit wissenschaftlicher Begelietung
Entlastungsstange: Pilot zusammen mit Rückenturnen
Kari Camenzind
dito Rückenturnen
Auswertung + Antrag GL
Feedback gut, Standorte überprüfen, ev. verändern
Leporello mit branchenspez. Übungen
Markus Sidler
Leporello (Verteilung via Rücken-Coaches bei KST-Besuch)
Rücken-Coaches
Mario Müller
Rücken-Coaches (2 Besuche für Kostenstelle)
Supervision + Arbeitsplatzanalysen
Mario Müller/ Markus Sidler
Analyse rückenbelastender Arbeitsprozesse durch Rücken-Coaches und Weiterleitung ins Kümmern
Dr. Back (Informations-Pappfigur)
Claudius Bachmann
Dr. Back: Laufende Bestückung mit Projekt- und Rückeninformationen
Rückenmobil: Pilot und Verbreitung
Fabian Britschgi
Pilotphase
Auswertung Antrag GL
Verbreitung in der ganzen GMLU
Gymnastikball / Sitzkissen-Aktion
Erwin Burkard
Info und Geschenk an KST bis Feb. / Dr. Back im Mrz. / Gutschein im Mai
Übungskarten Rückenturnen
Markus Sidler
Erarbei-tung
Wer-bung
Vertrieb vor dem Verkauf der Sitzball- / Sitzkissen-Aktion
Rücken-Film
Andreas Balsiger
Realisation 2012 mit Bereichsleitergr.
Präsentation voraussichtlich für 2013
Kadermotivation
Bettina Meyer
Erarbeitung
Realisation
Gesundheitsprofil
Fabian Britschgi
(Funktionsbeschrieb in Bezug zur Rückenbelastung)
M-FEE Gesundheit
Fabian Britschgi
Integration Gesundheit in M-FEE (gmSAPhr-Arbeitsgr. bereits in Erarbeitung Workflow M-FEE)
Matratzenaktion (z.B. Ankündigung über Dr. Back)
Kari Camenzind
nach ev. erfolgter EB
Thermowäsche für alle MA (Guteschein via Lohn)
Markus Sidler
Aktions-Zeit
Bewegung
Kommunikation
Prävention
abgeschlossene Prozesse
aktive Prozesse

Umsetzung

«Wir stärken uns den Rücken»





Références pratiques

Exercice D. 1

Aujourd'hui le chef a congé

Exercice D. 2

Saute aussi haut que ton salaire
(kann auch etwas niedriger ausgeführt werden)

Exercice D. 3

Promotion en vue
(particulièrement difficile et donc peu probable)

Exercice D. 4

Voilà que les **toilettes** **sont de nouveau occupées**!

Exercice D. 5

Le chef a foutu la m...

Si vous avez bien ri, c'est que vous venez de mettre en œuvre presque 80 muscles. Merci!

et pour les non-débutants