

LA POSTE 

POUR NOS COLLABORATRICES
ET NOS COLLABORATEURS
DÉCEMBRE 2022

J mag.

**Culture
positive de
l'erreur**
Kaizen – la voie de
l'amélioration

Ruedi fait de la course à pied depuis 53 ans. Ce facteur à la retraite a derrière lui une remarquable carrière sportive et, à 73 ans, il n'envisage pas d'y mettre un terme. Son histoire est à découvrir en dernière page.

*La première
monitrice
de conduite
CarPostal*

**Trouver son
équilibre**
Comment préserver sa santé

Découvrez encore d'autres histoires
sur poste.ch/actualites



Trouver un bon équilibre

Comment relever les défis tout en restant en bonne santé.

4



Kaizen

Se tromper, puis refaire juste: les erreurs nous aident à nous améliorer.

44

Poste d'observation

Rencontres des retraités

23

La nouvelle organisation séduit.

Chalet et vache

Voici les deux timbres LEGO®.

24

p

Et bien plus encore!



2 x Noël

Comment vos dons parviennent à leurs destinataires.

42

Les bons vœux de Roberto Cirillo

Chères et
chers collègues,

J'attends avec impatience l'arrivée des fêtes de fin d'année.

Tous les ans, il s'agit d'un moment privilégié avec mes proches. C'est aussi l'occasion de se poser et de revenir calmement sur les mois écoulés, de se réjouir du travail accompli et de fixer de nouveaux objectifs pour l'avenir.

Mais à la Poste, avant de nous relâcher, nous devons encore faire face ensemble à la période la plus intense de l'année. Dans les filiales, au tri et à la distribution notamment, mais aussi dans de nombreuses autres fonctions, la période de Noël est celle de tous les superlatifs. En veillant à ce que les colis, les cadeaux et les vœux transmis par courrier arrivent à temps pour les fêtes, nous contribuons à ce que nos clientes et nos clients soient comblés pour Noël.

Je vous remercie toutes et tous pour votre engagement considérable au service de la Poste. L'année prochaine, nous continuerons à tout mettre en œuvre ensemble afin de simplifier la vie de notre clientèle et de relier entre elles les personnes, les autorités et les entreprises en Suisse.

Je vous transmets ainsi qu'à vos proches tous mes vœux de bonheur et de bonne santé, et je me réjouis des nombreuses réussites que nous célébrerons en 2023.

Bonnes fêtes!

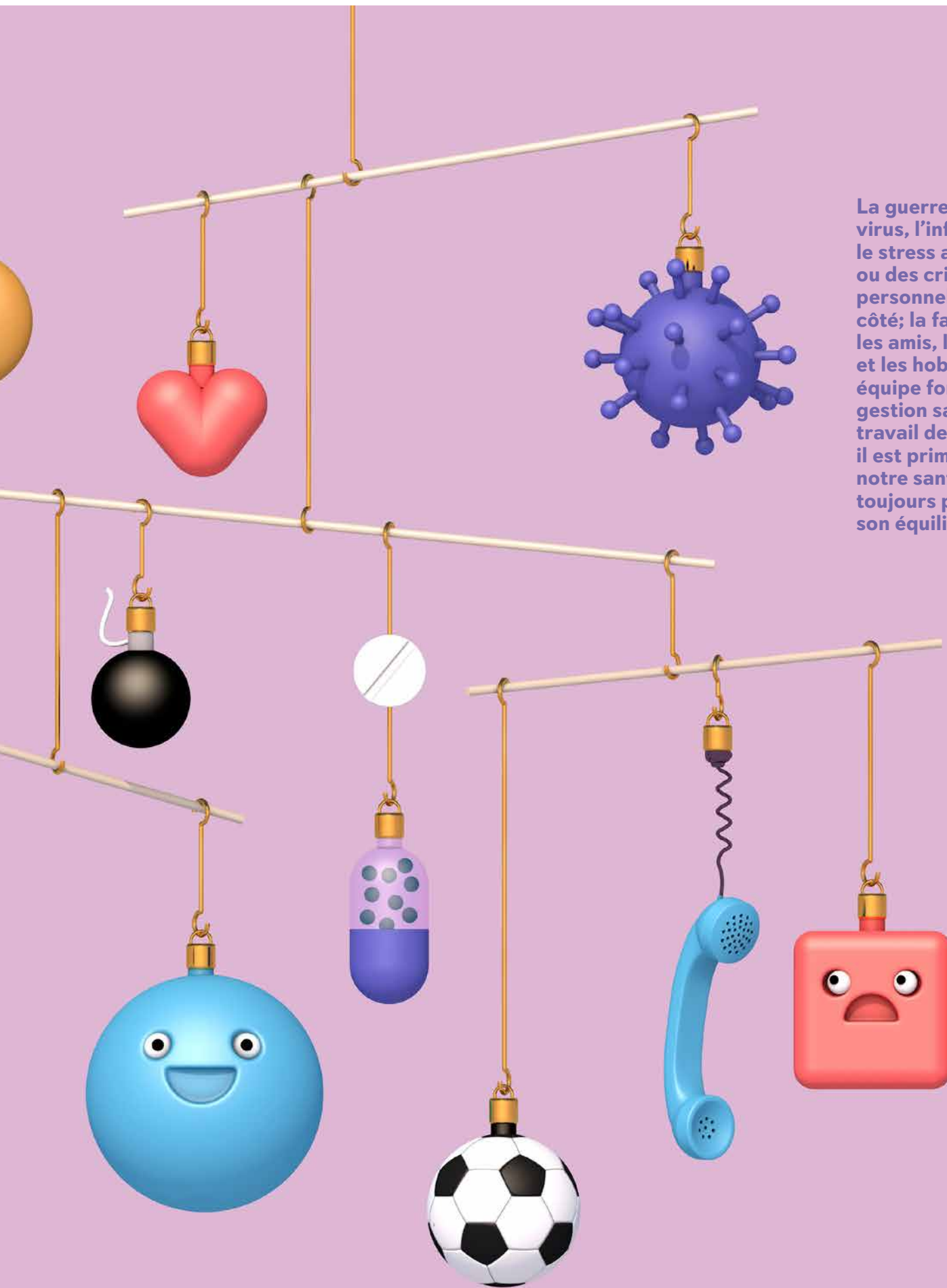
Robato

Préserver son équilibre

Comment maîtriser les défis tout en prenant soin de notre santé.

Figurant parmi les principaux employeurs de Suisse, la Poste se doit de donner l'exemple en matière de maladie et d'accident. En 2004, elle a été l'une des premières entreprises à investir dans la mise en place d'une gestion systématique de la santé. Tous les collaborateurs soumis à la CCT Poste bénéficient ainsi d'une protection particulière: le versement du salaire en cas de maladie ou d'accident jusqu'à 720 jours, la réintégration dans la vie professionnelle restant toujours l'objectif central. La bonne santé du personnel est cruciale pour une entreprise saine. D'autant plus face à l'actualité mondiale. En Suisse, on constate une augmentation générale des absences pour maladie et la Poste ne fait pas exception. L'an dernier, en chiffres cumulés, 6% de l'effectif manquaient chaque jour à l'appel. Certes très pénible pour les personnes malades et leurs proches, cette situation engendre aussi une charge supplémentaire pour les collègues au travail ainsi que des coûts élevés. Dans notre dossier, nous te présentons des stratégies pour préserver un bon équilibre et ce que la Poste entreprend pour soulager au mieux les souffrances des personnes concernées. Sers-toi des outils mis à disposition et surtout: reste en bonne santé! (SG)





La guerre, le coronavirus, l'inflation, le stress au travail ou des crises personnelles d'un côté; la famille, les amis, le sport et les hobbies, une équipe forte et une gestion saine au travail de l'autre: il est primordial pour notre santé de toujours préserver son équilibre.

Illustration: Doreen Borsutzki



Ralf nous montre comment rester en bonne santé au travail

À l'office de distribution d'Allschwil, le physiothérapeute du travail Ralf Koller s'occupe depuis avril 2022 de quelque 80 collaboratrices et collaborateurs. Selon lui, un mode de travail sain devrait s'apprendre le plus tôt possible. Mieux vaut prévenir que guérir, telle est sa devise.

Texte: Sandra Liechti Photos: Tom Huber

Jeudi matin, 8 heures. Vêtu de son gilet fluo, Ralf Koller fait le tour de l'office de distribution d'Allschwil et observe comment se porte le personnel, s'il travaille de manière ergonomique ou si certains boitent ou portent un bandage. «Je fais surtout attention aux mouvements. Si je remarque que quelqu'un porte, tire ou soulève des charges sans prendre de précautions, je lui explique ce qui ne va pas.» Le bas du dos, les épaules et la nuque ainsi que les coudes sont les plus sollicités selon lui. En cause: le poids transporté chaque jour, même s'il ne s'agit que de quelques kilos à la fois. «Souvent, les liasses de lettres et de journaux sont beaucoup trop épaisses», témoigne Ralf Koller. Les mouvements inadaptés sont devenus une habitude et seule la persévérance peut amener à changer les comportements. Pour cela, il faut avant tout que le personnel joue le jeu. Malheureusement, le physiothérapeute constate d'expérience que, la plupart du temps, les mentalités n'évoluent que lorsque les

troubles sont déjà là. C'est précisément pour cette raison qu'il estime qu'une information précoce est indispensable, de préférence dès le début: «Le personnel doit être sensibilisé et formé dès l'entrée en service.» Ce travail en amont permettrait de prévenir les signes d'usure physique prématurée et d'éviter par la suite d'éventuelles absences de longue durée.

“Je fais surtout attention aux mouvements. Si je remarque que quelqu'un porte, tire ou soulève des charges sans prendre de précautions, j'interviens et lui explique ce qui ne va pas.”

Ralf Koller, physiothérapeute



Ralf Koller constate surtout des douleurs au niveau des épaules et de la nuque. Le voici en train de montrer à la factrice Rita Vizkeleti comment elle peut les soulager.

Fabrice Stucki, responsable
suppléant de la région
de distribution courrier de
Reinach depuis 2021

**“Il est primordial
de respecter
la réglementation des
pauses, car celles-ci
ont une grande
influence sur la santé
et la performance.”**

Fabrice Stucki



Francisco Coelho, responsable d'équipe suppléant Distribution, a pu constater par lui-même l'importance de la prévention pour la réintégration. En juin 2022, il a été opéré du genou. Grâce à Ralf Koller, il a pu renforcer l'articulation avant même l'intervention par des exercices ciblés qui ont réduit la durée de récupération. Après trois semaines, il était déjà de retour à temps partiel. «Ralf m'a grandement aidé. Il m'a influencé positivement et je recommande à chaque membre de l'équipe de prendre contact avec lui dès que le besoin se fait sentir.» Depuis peu, Ralf Koller s'occupe aussi du personnel de l'office de distribution de Reinach. Pour une réintégration en douceur, il élabore des programmes sur mesure pour les collaborateurs en phase de réinsertion. Cela permet d'éviter un éloignement physique et psychologique trop long de l'équipe.

Gestion saine

Au niveau national, les absences de longue durée à la Poste sont en hausse. Or, c'est tout le contraire à l'office de distribution d'Allschwil (BL). Fabrice Stucki, responsable suppléant de la région de distribution courrier de Reinach depuis 2021, constate depuis le printemps 2022 une légère baisse du nombre d'absences pour cause de maladie dans son secteur de responsabilité. Ce résultat est le fruit de plusieurs efforts menés sur la durée. Grâce à des mesures ciblées, Fabrice Stucki promeut la santé du personnel de distribution, avec le soutien de ses responsables de conduite. Il est conscient que ce qu'il entreprend avec ses équipes va demander du temps et qu'il s'agit de trouver un juste équilibre. La présence du physiothérapeute du travail fait partie de ces mesures. Le responsable suppléant fraîchement nommé énumère tout ce qui est mis en place pour que les gens restent en bonne santé et motivés: «Il est primordial de respecter la réglementation des pauses, car celles-ci ont une grande influence sur la santé et la performance.» Autre nouveauté: chaque équipe reçoit un budget pour organiser deux fois par an une sortie de groupe visant à promouvoir la santé, par exemple une heure de pilates. En outre, à Allschwil, on a libéré de la place dans la halle, des tables de tri et des véhicules ont été remplacés, et l'espace de pause sera prochainement modernisé.

Les mesures ne concernent pas que l'exploitation en soi. Les entretiens au cours desquels les responsables de conduite s'informent de l'état de santé des membres de l'équipe sont tout aussi importants. Les responsables sont spécialement formés et sensibilisés à ce sujet, car ils sont à même d'influencer leurs collaborateurs. «Le succès des mesures dépend du soutien des responsables d'équipe», souligne Fabrice Stucki. «Sans eux comme modèles, l'impact serait moindre.» Les conséquences liées à la crise du coronavirus se font toujours sentir, certaines absences sont aussi dues à des opérations ou

à des traitements repoussés. Les comptes d'heures supplémentaires ont pu être réduits grâce à une entraide entre les équipes et à des augmentations ponctuelles de personnel. «Il n'empêche que les répercussions sont toujours manifestes», confie l'ancien facteur lettres, qui travaille à la Poste depuis 1998 et connaît le métier sur le bout des doigts.

Performance saine

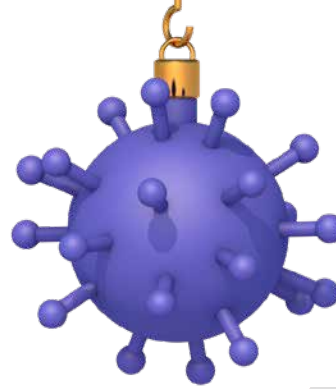
Les contraintes physiques et psychiques évoluent sans cesse, notamment à cause du volume croissant des colis, des plages horaires de distribution ou de la numérisation des processus. En cause aussi, les nouvelles formes de consommation qui se sont renforcées avec la pandémie. Mais alors, comment rester en forme dans ces circonstances? «Être en bonne santé et travailler efficacement ne s'excluent pas.» Marc Bestetti, responsable de la zone de distribution Nord-Ouest de la Suisse, en est convaincu. «En tant que professionnels de la logistique, nous disposons de nombreux outils et compétences pour transporter une marchandise d'un point A à un point B de la manière la plus intelligente qui soit. Celle qui ménage le mieux les ressources physiques et mentales est souvent la plus efficace.» Au final, selon lui, santé et productivité vont de pair. Pour être efficace, il faut être en forme et motivé. Marco Bestetti explique que sa mission consiste à sensibiliser les responsables d'équipe à ces interactions et à les encourager à respecter et à développer en continu, avec l'aide de leurs équipes, les processus des offices de distribution.

L'imprévisibilité croissante des volumes ainsi que la gestion de pics saisonniers ou hebdomadaires de plus en plus marqués sont les plus grands défis de la distribution. Combien de collaborateurs faut-il prévoir, comment répartir les secteurs de distribution, s'organiser entre les équipes et se soutenir mutuellement, par exemple en cas d'absences multiples? Des questions auxquelles les responsables d'équipe doivent répondre tous les jours. En plus de s'occuper eux-mêmes de la distribution, ils traitent les préoccupations de leurs collaborateurs. Marco Bestetti exprime sa reconnaissance: «C'est un plaisir de voir à quel point ils s'investissent dans cette tâche complexe, j'en suis à chaque fois très impressionné.»

Il est un peu plus de 10 heures. Une première factrice revient pour recharger. Fabrice s'apprête à travailler sur un autre projet. Demain matin, il sera à Reinach pour évaluer la situation. Pour lui, une bonne journée, c'est quand tout le monde rentre chez soi indemne le soir. Espérons que ce sera le cas aujourd'hui!



Ce que fait la Poste pour ta santé



Monika Stauffacher (49 ans),
coach Organisation spécialisée Santé
pour la région Suisse orientale

Il existe un large éventail d'offres visant à préserver la santé, à la promouvoir ou à la rétablir plus rapidement. Les responsables de conduite jouent un rôle clé dans ce domaine. En contact direct avec leurs équipes, ils remarquent rapidement si quelque chose ne va pas et ont une grande influence sur le bien-être et l'intégration de toutes et de tous. Pour que leur action ait un impact sur les membres de l'équipe, il importe que les responsables de conduite inspirent une attitude saine et recommandent des offres. Selon Janine et Iris, le personnel aussi doit prendre les choses en main: «Il faut tout faire pour préserver sa santé en profitant en temps utile de l'offre variée de la Poste, de ses points de contact et de sa boîte à outils Santé, et pas seulement lorsque la maladie s'est déjà déclarée!» (SL)

“Il faut profiter de l'offre variée et préserver sa santé.”



Iris Perner, (41 ans),
coresponsable Gestion de
la santé à la Poste



Janine Eichenberger
(37 ans), coresponsable
Gestion de la santé
à la Poste

Inclusion Champions Switzerland

Dans le cadre du projet «Inclusion Champions Switzerland (ICS)», l'université de Saint-Gall a développé, sur mandat de la Confédération, des instruments permettant de mesurer le degré d'inclusion dans les entreprises. L'objectif d'ICS est d'améliorer l'égalité des chances pour les personnes en situation de handicap dans les entreprises. La Poste est l'un des partenaires de ce projet. Des enquêtes ont permis d'évaluer la qualité du climat d'inclusion pour ces personnes au sein de la Poste, qui a déjà défini des mesures, dont certaines ont d'ores et déjà été mises en œuvre. Leur efficacité sera testée dans le cadre d'ICS. Les études devraient être achevées et analysées en 2024. (SM)

“Il est important pour nous que le personnel aille bien.”

Dès lors que nos collaboratrices et nos collaborateurs se sentent bien et en forme, la motivation, l'ambiance de travail et la performance sont automatiquement au rendez-vous», explique Monika. C'est pourquoi RéseauPostal s'est dotée d'ambassadrices et d'ambassadeurs Santé. «Il s'agit de membres d'une équipe qui ont le <flair> pour détecter l'humeur des autres.» Pour découvrir ce qui ne va pas, ils posent des questions et abordent les craintes, puis les réexaminent sous un autre angle. Ainsi, l'équipe peut elle-même être vectrice de bien-être, ce qui décharge la direction. «C'est principalement dans les filiales composées de petites équipes qui se voient très rarement en raison de la rotation que nous obtenons une bonne cohésion», constate Monika. «Avec l'ouverture du réseau, les nouveaux partenaires, mais aussi l'introduction de M365, les sujets qui préoccupent actuellement le personnel sont nombreux.» Les mesures préventives doivent aussi permettre de réduire les absences. Par ailleurs, il est important que tout le monde trouve un moyen de décompresser après le travail. «Une activité bien concrète permet de se changer les idées.» Et de retrouver un nouvel élan pour le travail. (SG)



Daniela Jacot (48 ans),
responsable Conseil
social Suisse par intérim

Entre une journée passée sur une ligne touristique à charger des vélos électriques et des valises ou au volant d'un bus de pendulaires, le corps sent la différence», affirme Simone. C'est pourquoi, chez CarPostal, les mesures régionales pour la santé des conductrices et des conducteurs ont leur raison d'être. En effet, «les absences pour maladie ont augmenté, tout comme la souffrance psychologique», ajoute-t-elle. CarPostal a des services de régie qui offrent à leur personnel des réductions sur des abonnements de fitness afin de prévenir les troubles musculaires. Les cours de formation continue obligatoires pour le personnel de conduite abordent aussi la santé et ont à ce titre un effet préventif. CarPostal affiche aussi régulièrement des conseils en la matière sur les tablettes du personnel de conduite. Ces recommandations font d'ailleurs partie de la campagne actuelle «Priorité à la sécurité». «Nous voulons inciter le personnel à prendre soin de sa santé», explique Simone. Une campagne régionale a actuellement lieu avec la Suva pour identifier les points faibles avec l'aide du personnel. Simone elle-même veille à manger sainement, à récupérer et à faire de l'exercice en plein air autant que possible. Elle conseille à chacun de faire de même. (SG)

“Chez CarPostal, le mot d'ordre est: priorité à la sécurité.”



Simone Zuber (47 ans),
responsable de la sécurité au
travail et de la protection de la
santé chez CarPostal

**“Plus vite on intervient,
plus vite on
trouve une solution.”**

De nombreux événements privés ou professionnels sont susceptibles de déclencher un grand choc émotionnel», déclare Daniela. Accidents, décès, crises psychiques, mais aussi problèmes professionnels ou situations de licenciement difficiles. C'est là qu'intervient la ligne d'assistance de la Poste. Elle propose une aide aux collaborateurs traversant une situation délicate. «Depuis quelques mois, nous enregistrons une forte hausse du nombre d'appels», explique la spécialiste. «Nous assistons notamment à une augmentation des problèmes psychologiques au travail.» L'actualité mondiale et ses conséquences influent aussi sur le bien-être psychique. «Certains sont plus sensibles, il suffit parfois de peu pour que le vase déborde.» La ligne est ouverte 24 heures sur 24. De 8 à 17 heures, une personne du Conseil social assure le piquet. En dehors de ces heures et les week-ends, la ligne est déviée vers la centrale de Medicaall. Cette organisation peut, si nécessaire, mobiliser des psychologues d'urgence dans toute la Suisse.

En cas d'appel, on détermine avec la personne si cette aide par téléphone suffit ou si un entretien ou une intervention sur place sont nécessaires. «Les responsables de conduite ou les conseillères et les conseillers RH s'adressent aussi régulièrement à nous pour discuter au préalable des situations difficiles et obtenir des informations supplémentaires.» Daniela conseille à tout le monde de s'adresser le plus tôt possible au Conseil social. «Il est alors plus facile de trouver une solution.» L'objectif final est bien entendu de permettre à la personne concernée de reprendre le travail dans de bonnes conditions. (SG)

Offres pour le personnel actif et retraité

En cas de questions sur ta santé ou d'inquiétudes et de préoccupations au travail et dans le privé, tu peux à tout moment demander une assistance professionnelle. Adresse-toi à ta/ton responsable de conduite ou au Conseil social de la Poste.

Les conseils sont proposés en toute confidentialité et gratuitement:

santeetaffairesociales@poste.ch, tél. 058 341 40 50

Ligne d'assistance: en cas d'urgence et à toute heure, tu peux composer le 0848 20 30 10

Cours sur le budget

En collaboration avec les CFF et Swisscom, la fondation «Fonds du Personnel Poste» offre des cours gratuits en matière de budget pour le personnel:

ecole-club.ch/Entreprises/fondation

Gestion de la santé

Tu trouveras dans PostWeb une boîte à outils complète sur le thème de la santé ainsi que de nombreux conseils et astuces. Rends-toi sur le portail RH > Santé et affaires sociales > Gestion de la santé.



Ne rien faire est toujours faux!

Une personne sur deux sera atteinte d'une maladie psychique une fois dans sa vie. Une réalité à prendre au sérieux. Entretien avec Muriel Langenberger, directrice de la fondation Pro Mente Sana, au sujet du défi que représentent les maladies psychiques.

Texte: Sarah Meyer Photos: Tom Huber

Pro Mente Sana se consacre aux personnes en souffrance psychique en Suisse. Comment se développent les maladies correspondantes?

Toute notre vie, nous cumulons les expériences. Si elles sont trop souvent négatives, elles peuvent engendrer des maladies sévères, avec des conséquences graves sur la vie privée et professionnelle. Les maladies psychiques peuvent trouver leur origine dans l'enfance, mais elles peuvent survenir à toutes les étapes de la vie.

En quoi consiste le défi?

Contrairement aux signes d'une maladie physique, il n'est pas évident de reconnaître ceux d'une maladie mentale. Pour la personne touchée, il devient compliqué de ressentir, de penser et d'agir. Honte et auto-stigmatisation en sont des conséquences néfastes. C'est pourquoi il est important d'intervenir au plus tôt. Il faut faire preuve d'une grande empathie et de ténacité pour aller à la racine d'une souffrance psychique. L'entourage privé et professionnel peut contribuer à la détection des signes avant-coureurs.

Que peuvent faire précisément les personnes concernées, leurs proches et leurs collègues?

En parler, rester ouverts et encourager celles et ceux qui souffrent à demander un soutien professionnel. Ça n'est pas simple, car les concernés doivent trouver un moyen de s'exprimer et leur entourage doit réussir à engager la discussion. Peur et surmenage nous poussent toutes et tous à garder le silence et à ne rien faire. Celles et ceux qui ont déjà suivi un «cours de premiers secours ensa» savent que ne rien

faire est toujours faux. C'est pourquoi nous proposons, outre des conseils téléphoniques et par Internet gratuits, des formations de premiers secours en santé mentale pour les entreprises et les particuliers qui souhaitent aider.

La Poste dispose de ses propres aides internes, comme le Conseil social et le Conseil RH, ou encore le Case Management. Quelle est leur importance?

Si l'ensemble du personnel sait où obtenir rapidement de l'aide, le bénéfice sera général. Nous savons que rester au travail si l'on est sérieusement diminué entraîne des coûts indirects élevés pour les entreprises, bien plus qu'une absence pour cause de maladie. En effet, si une personne ne se rend pas compte de la baisse de ses performances, une perte de productivité est inévitable sur le long terme. Si elle souffre d'une maladie psychique, elle aura tendance à travailler plus longtemps. C'est pourquoi, pour l'entreprise également, il est essentiel de procéder à un dépistage précoce.

Qu'est-ce que cela signifie pour les équipes?

Les entreprises sont tenues d'identifier les influences pouvant nuire à la santé de leurs collaboratrices et collaborateurs en termes de sécurité au travail et de protection de la santé. Pour établir une

relation de confiance et promouvoir la santé mentale, il est important d'instaurer une culture de communication ouverte et valorisante au sein des équipes. Une personne sur deux sera atteinte d'une maladie psychique une fois dans sa vie. La probabilité que quelqu'un soit concerné dans l'équipe est donc très élevée.

Pro Mente Sana

Cette fondation s'engage depuis plus de 40 ans pour que les personnes souffrant de troubles psychiques puissent mener une vie autonome avec les mêmes droits que chacun, tout en préservant autant que possible leur santé.

- promentesana.org (conseil)
- comment-vas-tu.ch (trouve un moyen d'exprimer tes émotions)
- ensa.swiss (cours de premiers secours en santé mentale)

A woman with short blonde hair, wearing black-rimmed glasses, a dark blazer, and a necklace, is smiling and leaning on large, three-dimensional yellow letters. She is wearing a ring on her left hand. The background is a plain, light-colored wall.

“Pour établir une relation de confiance et promouvoir la santé mentale, il est important d’instaurer une culture de communication ouverte et valorisante au sein des équipes.”

Muriel Langenberger est directrice de Pro Mente Sana. Auparavant, elle a travaillé à la Jacobs Foundation comme membre de la direction, à la Confédération en tant que responsable pour l’enfance et la jeunesse et auprès de l’organisation d’aide à l’enfance Terre des hommes. Muriel Langenberger est mariée et vit à Erlenbach (ZH).

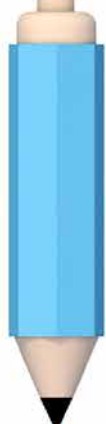
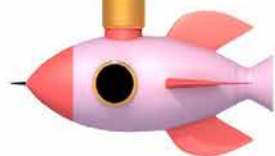


As-tu trouvé ton équilibre?

Réponds à ces huit questions et découvre si ton corps et ton mental sont bien équilibrés.

Texte: Sandra Gonseth, Sandra Liechi Illustration: Doreen Borsutzki

- 1. Parviens-tu à bien te concentrer?**
 - a) Aucun problème
 - b) Ça dépend de l'humeur du jour, des tâches et de l'heure
 - c) Moins bien ces derniers temps
- 2. Es-tu souvent irritable?**
 - b) De plus en plus
 - c) Je vois souvent rouge
 - a) Non, je suis le calme incarné
- 3. Parviens-tu facilement à te détendre et à déconnecter?**
 - b) C'est de plus en plus compliqué
 - a) Je n'ai jamais eu de mal
 - c) La tension ne se relâche jamais
- 4. Te reste-t-il suffisamment d'énergie pour te consacrer à ta famille et à ton cercle d'amis?**
 - c) Non, je n'y arrive plus
 - a) C'est une de mes priorités dans la vie
 - b) Mon niveau d'énergie pourrait être meilleur
- 5. Le matin, te réjouis-tu de la journée à venir?**
 - b) Ça dépend de ma forme
 - c) Je ne sors que difficilement du lit
 - a) J'aborde chaque journée avec joie
- 6. À quelle fréquence profites-tu de tes centres d'intérêt et de tes hobbies?**
 - c) Je n'ai pas de temps pour ça
 - a) J'en profite régulièrement et sciemment
 - b) De temps en temps
- 7. Consomes-tu souvent des stupéfiants pour te détendre?**
 - b) Quand je suis en bonne compagnie
 - a) Je n'en ai pas besoin
 - c) Ça m'arrive de plus en plus
- 8. Peines-tu à trouver le sommeil?**
 - a) Pas du tout
 - b) Quand quelque chose me pèse, je dors moins bien
 - c) Depuis longtemps



Évaluation:

Combien de réponses a), b) et c) comptabilises-tu? Fais le calcul et découvre dans quelle mesure ton quotidien est équilibré et quels aspects sont à améliorer.

Majorité de a)

Continue comme ça, tu as trouvé un bon équilibre! Garde confiance en tes capacités, elles t'aideront à relever les défis. Continue à prendre les tracas du quotidien avec de l'humour. Même si tu te sens en forme et en phase, veille à ce que tes batteries soient toujours suffisamment chargées. N'oublie pas d'entretenir les liens sociaux, même si tu as peu de temps.

Majorité de b)

Attention, ton équilibre est en train de basculer. Veille à concilier judicieusement vie professionnelle et privée. Tu n'as pas à plaire à tout le monde. Réfléchis-y avant d'accepter de nouvelles tâches. Pense à ce qui t'a aidé dans des situations difficiles (faire un jogging, lire un livre, te promener au grand air, discuter avec des amis, etc.) et essaie d'utiliser ces ressources au quotidien.

Majorité de c)

Stop! Tu es en plein déséquilibre, tu dois changer quelque chose. Prends les signaux d'alerte au sérieux et parles-en à une personne de confiance. Prévois du temps pour toi chaque jour, fais suffisamment d'exercice et dors correctement. Respecte les temps de pause au fil de ta journée de travail, ménage-toi un break de temps à autre et prends ton repas de midi en bonne compagnie. Tu trouveras par ailleurs de nombreuses offres utiles sur le portail Santé de la Poste.



Effectue l'auto-contrôle approfondi pour évaluer ta santé mentale et physique. Pour plus de détails sur le thème de la santé, consulte la rubrique Santé et affaires sociales sur le portail RH.



Vers l'auto-contrôle



Gaston Mendez (41 ans), teamleader à la filiale de distribution de Gland

«C'est avec ma famille et mes amis que je me change le mieux les idées, mais aussi sur mes skis. Originaire d'Argentine, j'ai longtemps joué au football et je n'ai appris à skier qu'à l'âge de 27 ans. Ce que je préfère, c'est le ski de randonnée. Depuis mon domicile, à Nyon, il ne me faut que 20 minutes pour me rendre dans le petit domaine de la Dôle. Quand j'ai davantage de temps, je pars avec ma famille et mes trois petites filles à Crans-Montana, où des amis ont un appartement. J'aime bouger, ça me fait tout simplement du bien.»



Comment fais-tu le plein d'énergie?



**Fabiana Fieni (25 ans),
conseillère à la clientèle
à la filiale Chiasso 1,
à la Poste depuis neuf ans.**

«Je ne fais rien de particulier à vrai dire. L'idée de pratiquer un sport après une longue journée debout ne me convainc pas vraiment. Après le travail, je préfère de loin papoter avec ma voisine et amie Maura. Ensuite, je rentre chez moi et je me détends en regardant la télévision. La période des fêtes est un peu stressante, mais je me réjouis aussi de pouvoir me reposer, d'admirer les illuminations et de profiter du temps en famille.»

**Texte: Sandra Gonseth
Photos: Tom Huber**



**Nicole Läderach (60 ans),
engagement manager digital
health, à la Poste depuis
huit ans.**

«Au quotidien, on peut vite oublier de prendre soin de soi, et ça m'arrive aussi. La sérénité que j'ai acquise avec l'âge et la respiration en pleine conscience m'aident à prendre du recul et à être plus ouverte d'esprit. Grâce à mes pratiques de respiration quotidiennes et à beaucoup d'exercice physique, de préférence à l'extérieur, j'arrive à recharger mes batteries.»

**Sandra Otz (48 ans), conductrice
CarPostal à Gelterkinden,
à la Poste depuis treize ans.**

«Peu importe la météo, une longue promenade me fait toujours du bien. Mon chien m'accompagnait toujours avant, mais il est malheureusement décédé il y a peu. Je ne suis pas une citadine, je préfère le calme de la campagne. J'aime contempler les fleurs et les vaches qui paissent, et il m'arrive parfois de croiser un chevreuil – autant de petites choses que l'on néglige souvent dans l'agitation du quotidien. Pour éviter le stress de Noël, je prépare les cadeaux pour ma famille dès novembre.»





**“Au travail,
je suis assis toute
la journée sans
bouger. C’est
pourquoi je me
réjouis d’aller
à l’entraînement
au grand air.”**

**Christian Roth (31 ans), développeur
de logiciels chez PostFinance à Zofingue,
à la Poste depuis un an et demi.**

«C’est au football que je déconnecte le mieux. Ce sport me permet d’entretenir à la fois mon corps et mon esprit. Je joue en cinquième ligue au SC Nebikon et j’entraîne aussi des juniors. Au travail, je suis assis toute la journée sans bouger. C’est pourquoi je me réjouis d’aller à l’entraînement au grand air. Sans oublier que les jeunes comptent sur moi. Je ne peux donc pas me défilier. Je vais parfois courir l’après-midi et travaille alors plus longtemps le soir. C’est idéal pour faire le plein de lumière même en hiver.»

DÉCOUVREZ LE SUNRISE BENEFIT PROGRAM



Sunrise



Scannez ce code QR
et inscrivez-vous.

Poste d'observation

À ne pas manquer

Manon la magicienne

Manon Keller a de la créativité à revendre. Lorsqu'elle n'est pas occupée à sillonner le Jura au volant de cars postaux, elle transforme de vieilles tenues postales en corbeilles et petits lutins dans son atelier au décor rustique.



Manon a grandi à Movelier, dans le nord du canton du Jura. Ce village de 400 âmes est isolé sur une chaîne de collines, à seulement cinq kilomètres de la frontière française. Il y a deux ans, cette ancienne fleuriste a réalisé un vieux rêve: avoir son propre atelier d'artisanat qui tienne aussi lieu de boutique. C'est pendant des vacances au Maroc qu'elle a eu l'idée de recycler de vieilles tenues postales. «En flânant dans les souks, j'ai été fascinée par les techniques traditionnelles», raconte-t-elle.

Faire du neuf avec du vieux

Manon n'a de formation ni en menuiserie, ni en couture ni en poterie. Mais grâce à sa créativité et aux réseaux sociaux, elle a tout appris elle-même. Elle est capable de créer des corbeilles, des meubles et des pots à partir de différents matériaux ayant déjà servi. «J'aimerais montrer comment gaspiller moins et faire du neuf avec du vieux», déclare-t-elle. Dans sa boutique joliment décorée et baptisée «MonUnivers», elle vend ses créations avec succès. «Certaines personnes se déplacent même de Neuchâtel», dit-elle. Mais elle ne songe pas à lancer un service en ligne. Trop cher et fastidieux. Cela ne l'empêche pas de montrer des photos de ses dernières créations à ses «followers» sur Facebook et Instagram.

Pas de jaune, pas de feux

Manon gagne sa vie principalement grâce à son emploi de conductrice CarPostal à Delémont. «J'aime les contacts avec les voyageurs et conduire de grands bus. Dans tout le canton, ils sont aux couleurs du Jura - rouge et blanc», explique-t-elle. Et le trafic routier jurassien a une autre particularité. «Il n'y a pas un seul feu de signalisation dans tout le canton.» Dès qu'il fera plus froid, elle fermera son magasin. «Pendant les mois d'hiver, j'aime bien me retirer, travailler chez moi et réfléchir à mes nouvelles idées pour l'année suivante.» (MT)



Facebook



Instagram



Innovateurs



Nouvelle solution pour les cas de dommage: déclaration en ligne ou via la Post-App

Malgré tous nos efforts, si un envoi ardemment désiré arrive en mauvais état à destination, le plaisir laisse place à la frustration. Jusqu'ici, il n'y avait qu'une chose à faire: déclarer le dommage dans une filiale. Désormais, la solution Cas de dommage en ligne simplifie le processus: la clientèle peut déclarer le dommage en ligne et bientôt aussi via la Post-App. Le traitement du dommage est accompagné pas à pas par nos professionnels du Contact Center.

Nos innovateurs, les responsables de projet Anna Visconti-Valente, 2nd Level Support Lettres et colis, et Marco Christen, IT, expliquent dans une vidéo comment des solutions simples émergent de problèmes complexes. (IK)

Visionner la vidéo:



Yaël Wehrli remporte le bronze pour la Poste

En septembre, les championnats suisses des métiers, ou «SwissSkills», se sont tenus à Berne. Dix de nos apprenties et apprentis ont pu se qualifier, ce qui est déjà une belle performance. Notre informaticienne CFC, Yaël Wehrli, s'est particulièrement distinguée. Toute une journée, elle s'est mesurée à 23 concurrents masculins, et a décroché la troisième place dans la catégorie Web Technologies. Elle a également remporté le Speed Challenge. Cette formidable performance a nécessité une très bonne préparation, beaucoup de concentration et une bonne dose d'ambition. Toutes nos félicitations, chère Yaël! (JG)

“J'étais déjà fière d'être qualifiée pour les SwissSkills. Bien sûr, je suis d'autant plus heureuse d'avoir décroché une place sur le podium en étant la seule femme face à 23 hommes. J'espère avoir pu montrer aux visiteuses et aux visiteurs du salon que l'IT n'est pas un métier réservé aux garçons.”

Plus d'informations sur notre engagement dans le cadre des SwissSkills:



Poste d'observation

Les événements de Bâle, Soleure et Olten ont été appréciés.
À Bâle, la réunion s'est déroulée dans la grande salle du restaurant Safran Zunft.



Des visages radieux lors des rencontres dans le Jura et dans la région des Trois-Lacs.

Joie des retrouvailles

Depuis cette année, les événements destinés aux retraités ne sont plus organisés par la Poste, mais par les associations régionales. Cette nouvelle formule séduit: témoignages et photos souvenirs des rencontres de ces derniers mois.

Les associations de retraités mettent désormais sur pied leurs événements par régions et non plus de façon centralisée. La Poste les aide en leur allouant un forfait par personne. Les premières rencontres ont eu lieu, avec un écho très positif, comme l'illustrent les exemples de cinq associations.

«Quelles belles rencontres! L'ambiance était joyeuse, tout le monde était ravi de se revoir», confie Trudi Schmied, qui a contribué à organiser deux événements dans l'Oberland bernois. «On s'est rappelé nos vieux souvenirs, ceux de l'époque où on distribuait le courrier en vélo-luge à Grindelwald, ou encore ceux des ambulants», sourit-elle.

En Suisse centrale, on a accueilli de nouveaux retraités, célébré des anniversaires et honoré la mémoire des collègues décédés. Également au programme: un exposé sur l'évolution actuelle des unités d'affaires de la Poste.

L'association Jura/Trois-Lacs et celle de Ticino/Moesano se réjouissent de la forte participation et constatent que les retraités ont pris grand plaisir à se retrouver autour d'un bon repas. François

Pachoud, président de la première, remercie également les organisatrices et les organisateurs ainsi que le comité directeur: «Sans cet engagement bénévole, rien n'aurait été possible!» (SS)

Associations de retraités

Neuf associations regroupant environ 10 500 membres sont actives dans toute la Suisse. Chacune dispose de ses propres statuts et de sa propre organisation. La région lémanique (Genève, Lausanne) n'en possède encore aucune. Les personnes qui souhaiteraient se lancer dans l'aventure peuvent écrire à l'adresse suivante:

santeetaffairesociales@poste.ch



LEGO® à la mode de chez nous

Un bon vieux chalet suisse et une jolie vache ornent les deux nouveaux timbres spéciaux émis par la Poste suisse et le groupe LEGO®.

Deux nouveaux modèles ont fait leur apparition dans la liste des créations thématiques du géant de l'univers du jouet LEGO®. Pour la Poste, le groupe danois a fabriqué, avec ses briques et ses pièces emblématiques, un adorable chalet en bois et une jolie vache brune. Ces modèles sont les sujets de deux timbres spéciaux Briques LEGO® émis en cette fin d'année. Les designs ont vu le jour dans les studios LEGO® de Londres. Chris Booth, directeur créatif associé du groupe, explique: «Nous avons essayé des trains, des châteaux, des forêts et des montagnes, ou encore un téléphérique. Il y avait l'embaras du choix!» Finalement, ce sont donc des

“Nous avons essayé des trains, des châteaux, des forêts et des montagnes, ou encore un téléphérique. Il y avait l'embaras du choix!”

Chris Booth, directeur créatif associé

thèmes montagnards qui ont été retenus pour l'émission philatélique 2022 à destination du jeune public. Le travail est essentiellement réalisé sur ordinateur. «Nous utilisons généralement un logiciel graphique 3D. Virtuellement, il est plus facile d'avoir accès à toutes les briques de toutes les couleurs. Il existe tant d'éléments LEGO® qu'il serait impossible d'avoir l'espace nécessaire à l'atelier pour les stocker tous», ajoute-t-il.

La construction: un défi

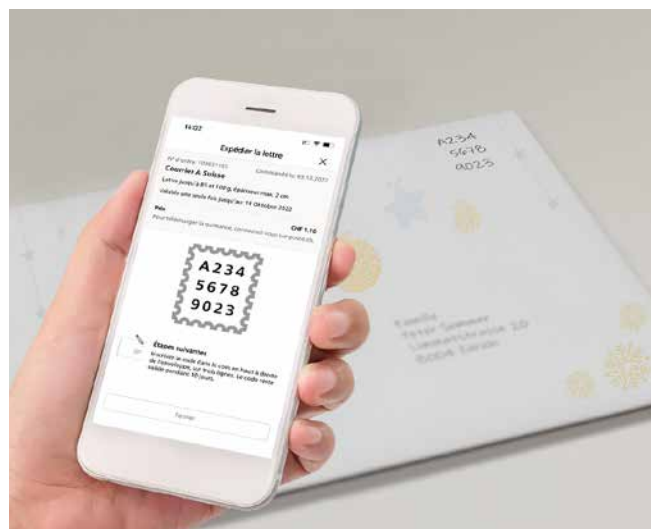
Tout le monde peut reproduire les modèles à la maison. «Lorsque je les ai conçus, j'ai mis un point d'honneur à ce qu'ils puissent être construits réellement, afin que les enfants et les familles puissent les assembler chez eux». Les timbres et les produits spéciaux (enveloppes, stickers) dérivés sont en vente sur postshop.ch et dans les filiales. (FH)

Poste d'observation

DigitalStamp: affranchir son courrier de Noël en toute simplicité

Rien de tel que des vœux de Noël écrits à la main pour faire des heureux. Le nouveau service DigitalStamp permet d'affranchir et d'envoyer son courrier encore plus simplement. Qu'y a-t-il de plus touchant que de trouver une adorable carte manuscrite dans sa boîte aux lettres pendant les fêtes? Et qu'y a-t-il de plus frustrant que de vouloir envoyer une telle carte sans avoir de timbre à portée de main?

Avec DigitalStamp, ce problème n'en est plus un. Ce nouveau service te permet d'affranchir tes lettres directement via la Post-App, où que tu sois – et ce même après les fêtes de fin d'année. Il te suffit de choisir



le format et le mode d'expédition, de payer le timbre, de noter le code lettre reçu sur l'enveloppe, et le tour est joué: ton courrier de Noël est prêt à l'envoi. (DW)

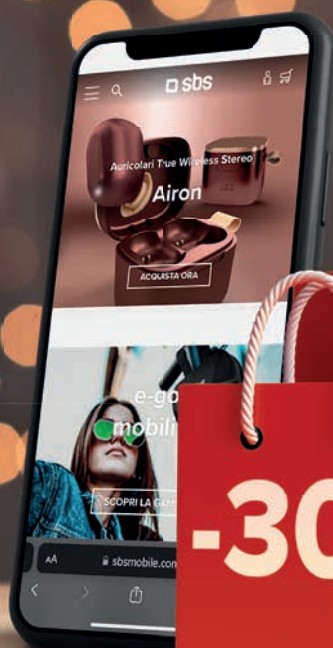
Scanne le code
pour en savoir plus
sur DigitalStamp.



sbs

SBS est un fabricant et leader du marché des accessoires pour smartphones, tablettes et PC.

Grâce à de nombreuses années d'expérience, de recherche et de souci du détail, SBS dispose déjà d'une large gamme de 2500 articles dans différentes catégories de produits.



Profitez-en et obtenez **30%** de réduction sur votre prochain achat.

Visitez www.sbsmobile.com/che/de/

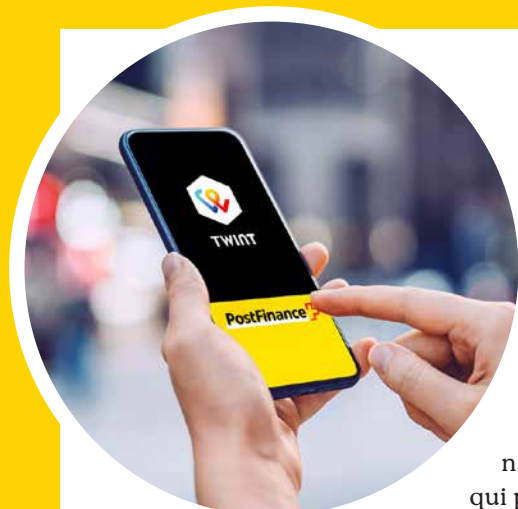
POST-30 - code de réduction

-30% -30%

PostFinance TWINT en pole position

Quelle est la banque qui compte le plus d'utilisatrices et d'utilisateurs de TWINT? Si PostFinance avait déjà passé avec brio la barre du million en juin dernier, elle est depuis fin octobre, la banque suisse qui compte le plus d'utilisatrices et d'utilisateurs de TWINT.

PostFinance TWINT ne cesse de surprendre par ses nouvelles fonctionnalités: ainsi, il sera bientôt possible d'enregistrer plusieurs comptes, qui pourront être sélectionnés individuellement avant chaque paiement. (LB)



La PostFinance Arena fête ses 15 ans

En 2007, la patinoire bernoise de l'Allmend a été rebaptisée PostFinance Arena. Le quinzième anniversaire de cet événement a été célébré en août. Dans l'intervalle, il y a eu le championnat du monde de hockey en 2009 ainsi que cinq titres de champion suisse, 457 matchs de championnat et plus de 1500 buts du CP Berne.

PostFinance et le hockey sur glace: deux indissociables! PostFinance soutient depuis plus de 20 ans le hockey sur glace suisse et restera partenaire principal de la National League jusqu'en 2025. Hansruedi Köng, le CEO de PostFinance le résume ainsi: «Par ce sponsoring, nous véhiculons les valeurs de notre marque: «sur un pied d'égalité», «enthousiasmante» et «agile». Avec la PostFinance Arena, nous rendons cet engagement visible.»

La plus grande patinoire de Suisse a aussi accueilli bon nombre d'autres compétitions sportives (boxe, lutte suisse et gymnastique artistique) ainsi que de grands événements culturels, tels que des concerts. (KB)



Ton empreinte CO₂

Détermine facilement ton empreinte CO₂ personnelle grâce au calculateur de PostFinance et à tes transactions (carte de crédit, PostFinance Card et TWINT). Il te suffit d'un login e-finance pour démarrer.

Payer les frais d'importation en ligne: explications en vidéo!

Depuis octobre 2022, la clientèle peut régler en ligne les frais d'importation jusqu'à 100 francs via «Mes envois».

Visionne notre vidéo pour découvrir le fonctionnement du service, ses avantages et les réponses aux questions des clients.





Nora Zimmerli est conductrice CarPostal depuis huit ans. À partir de 2024, elle sera monitrice de conduite CarPostal.

Nora Zimmerli, première monitrice de conduite CarPostal

Nora Zimmerli, 30 ans, aime les gens et le volant. En pleine formation de monitrice de conduite chez CarPostal, elle sera la première femme à occuper cette fonction.

Nora Zimmerli est conductrice CarPostal depuis huit ans. À condition de réussir son examen, elle deviendra, début 2024, la première monitrice de conduite CarPostal. «Je suis sûre que ça motivera d'autres collègues féminines à franchir le pas», déclare-t-elle. En tant que conductrice de poids lourds, elle faisait déjà partie d'une infime minorité. «Dans ce milieu, une femme doit toujours en faire plus pour prouver qu'elle est capable.»

CarPostal a cinq moniteurs de conduite, et il faut anticiper: «C'est un profil très recherché. Les candidatures sont rares», explique Steffi Bommer, à la tête de l'unité Formation du personnel de conduite chez CarPostal. Il vaut donc la peine d'encourager les talents internes tels que Nora. Chaque année, CarPostal forme 70 élèves en un cursus intensif de deux à trois mois, tout en organisant de nombreuses formations continues.

À 63 ans, Jean-Claude Fayolle forme toutes les conductrices et tous les conducteurs CarPostal de Suisse romande. «C'est un travail très riche, tant techniquement qu'humainement. Car aujourd'hui,

les élèves conducteurs doivent en savoir beaucoup plus», souligne-t-il. À l'école de conduite, Nora Zimmerli a vite remarqué l'importance d'expliquer clairement aux élèves ce qu'elle attend d'eux. «La formation de monitrice de conduite m'a appris à m'exprimer avec plus d'assurance, même dans ma vie privée.» (KM)



Jean-Claude Fayolle, moniteur de conduite (à gauche).



“Renforcer notre cohésion et grandir ensemble”

L'unité Operations de Services logistiques se prépare pour l'avenir. 1500 équipes travaillent à leur développement dans le cadre d'ateliers. Comment le vivent-elles? Qu'en retirent-elles?

L'une des orientations stratégiques de LS Operations concerne l'organisation elle-même. Il s'agit à présent d'uniformiser aussi les structures organisationnelles et de conduite pour les organisations lettres et colis déjà réunies depuis un moment. Toutes les collaboratrices et tous les collaborateurs de Services logistiques étant plus ou moins concernés, des ateliers annuels ont lieu pour l'ensemble des 1500 équipes. La devise: grandir ensemble pour continuer de fusionner.

«Pour offrir à nos clients des prestations solides, nos équipes doivent être fortes», résume Stefan Nolte, responsable LS Operations. «Les ateliers ont pour but de renforcer la collaboration et la culture. C'est en nous écoutant mutuellement, en réfléchissant et en discutant ensemble que nous obtiendrons les meilleurs résultats, et ce même si nous ne sommes pas toujours d'accord. Cela nous rapproche de notre but, mais nous rapproche aussi au plan humain.»

Les équipes déterminent elles-mêmes les thèmes des ateliers, car elles savent ce qu'il leur faut et ce qui les aidera le plus. Les plus fraîchement constituées explorent, par exemple, de nouveaux modes de collaboration. Les plus rodées, quant à elles, réfléchissent sur leur attitude face au changement ou sur la manière de mieux exploiter leurs atouts. Toutes développent leurs propres solutions.

La série d'ateliers de cette année a duré de mai à octobre. Six participantes et participants racontent leurs expériences. (IK)



Dans leur vidéo, les membres de la direction de LS Operations expliquent combien les ateliers d'équipe sont importants et ce qu'ils apportent à l'entreprise.

Investir dans le développement d'équipe

Le personnel constitue le cœur de la Poste. C'est pourquoi différentes unités investissent dans le développement d'équipe pour nous préparer à l'avenir.

Vos responsables de conduite ou vos conseillères et conseillers RH vous donneront plus d'informations.

1 Angela Anderwert (38 ans)

Responsable d'équipe, équipe de distribution 1 Andelfingen

«J'ai été étonnée de l'engagement des équipes. Nous avons surtout parlé de la communication et de la collaboration. Nous avons consigné tous les points importants. Mettre des engagements par écrit, ça peut motiver. Cela vaut aussi pour le soutien mutuel face aux défis croissants au sein des équipes lorsque nous passons à une distribution mixte des lettres et des colis. Car le travail devient alors plus exigeant physiquement pour nombre d'entre nous.»

2 Thierry Saner (57 ans)

Responsable d'équipe, base de distribution de Boudry

«Au début, les participantes et les participants à l'atelier étaient sur la réserve. Mais nous leur avons assuré que tout ce qui serait dit resterait entre nous, ce qui a brisé la glace. Nous avons évoqué ce qui fonctionnait et ce qui fonctionnait moins. Nous souhaitons progresser dans la communication – moi avec le groupe et le groupe avec moi – et pas seulement aborder des questions de processus. C'est pourquoi nous prendrons, à l'avenir, davantage de temps pour des échanges personnels, en commençant plus tôt le matin une fois par mois.»

3 Francisco Carrasco (46 ans)

Responsable d'équipe suppléant, centre colis de Daillens

«Les participantes et les participants ont débattu avec énergie et discuté en détail afin de clarifier et de mieux comprendre les choses, par exemple en ce qui concerne la répartition du travail ou certaines règles. Les objectifs ont suscité des inquiétudes. Nous avons expliqué qu'ils ne sont pas là pour contrôler chaque individu, mais pour augmenter la capacité de tri.»

5 Marcel Amsler (55 ans)

Responsable d'équipe, centre logistique de traitement du courrier de Kriens

«En tant qu'animateur, je suis toujours curieux de découvrir ce qui va ressortir de ces ateliers et comment je pourrai apporter ma pierre à l'édifice. Cette année, quelques personnes étaient reconnaissantes d'entendre qu'il est normal, au début, d'accueillir les changements de manière négative. Je leur ai rappelé des exemples de changements antérieurs perçus aujourd'hui positivement.»

6 Gordana Josic (39 ans)

Collaboratrice distribution mixte, région de distribution d'Arbedo

«Nous avons parlé du résultat du sondage du personnel et des règles de l'équipe: demander de l'aide quand ça ne va pas, respecter les sensibilités personnelles, offrir un service irréprochable. Nous sommes une équipe rodée. Tous les jours, nous accordons nos violons. Les absences sont rares. Nos teamleaders discutent avec nous pour savoir si nous nous sentons bien encadrés et appréciés.»

4 Jasmina Bronja (35 ans)

Relève des cadres, région de distribution courrier de Wädenswil

«Dans un atelier que j'ai animé, nous avons abordé les absences répétées de certaines personnes. Le duo de conduite a fait comprendre qu'il avait pris conscience de la situation et organisait des entretiens. Les personnes concernées ont ainsi évoqué d'elles-mêmes leurs problèmes. Cela favorise la compréhension et la collaboration. Par contre, je trouve dommage quand les participantes et les participants ne s'impliquent pas. Dans une équipe de foot, être le meilleur joueur ne suffit pas pour remporter le match. Il faut interagir avec l'équipe et aller vers les autres.»

Ensemble, envoyons du bonheur.

Pour faciliter le quotidien des personnes touchées par la pauvreté: déposez gratuitement à la Poste des colis contenant des aliments non périssables et des articles d'hygiène.

www.2xnoel.ch

Du 24 décembre 2022
au 11 janvier 2023



2 x NOËL

Une initiative commune de



Un lac de montagne devenu culte

Célébré en chanson, le mythique Lauenensee dans l'Oberland bernois charme les visiteurs, même en hiver. La boucle entre Lauenen et le lac est une belle excursion d'une journée dans une nature féérique, accessible aux promeneurs de tous âges.

On dirait du sucre glace: le paysage couvert de neige a quelque chose de magique. Des calèches transportant des passagers chaudement vêtus nous dépassent en tintinnabulant sur le sentier. Plus loin, au soleil, un poney nain portant un enfant sur son dos cligne malicieusement des yeux de sous sa frange! Une délicieuse odeur de cervelas grillé chatouille nos narines, les notes du tube «Louenensee» de Span s'échappent d'un téléphone mobile. Après avoir testé l'eau à moitié gelée d'un ruisseau, mes pieds sortent rosis mais brûlants, et la soupe à la courge accompagnée de saucisses apporte une touche de couleur sur le blanc étincelant du lac. Partout des «Tristen» et des «Lischen», comme on appelle ici les tas de foin et la paille. Et enfin, Stefan Reber, un jeune conducteur de CarPostal qui aime son métier et parcourt habilement la route entre Gstaad et Lauenen.

Voici en très résumé notre randonnée hivernale de deux heures et demie au départ de Lauenen, pour faire le tour du lac. Idéale d'ailleurs pour une excursion en famille, elle se prête on ne peut mieux à la réalisation de bonshommes de neige. Quand l'or blanc est là, bien sûr. À défaut, on peut toujours se rabattre sur la paille pour confectionner un épouvantail! (SL)



Durée: env. 2,5 heures
Degré de difficulté: moyen
Accessible aux poussettes
Dénivelé: 230 m
Distance: 7,9 km



L'article complet et des détails sur la randonnée de Sophie, la dame lièvre des Alpes, sont à lire dans le magazine Prio n° 02/22.



Clélia Ruegger a temporairement changé de poste.

Pour faire décoller ta carrière

Clélia Ruegger a changé de lieu de travail et de domaine de compétences pour quelques mois. Alors qu'elle était coresponsable de l'assurance qualité dans un centre courrier, elle collabore actuellement au projet «planification dynamique des itinéraires» au siège de la Poste à Berne. Clélia effectue un changement temporaire de poste (CTP). Il s'agit de rejoindre une autre équipe pour une période définie, que ce soit à plein temps ou à temps partiel et que la fonction exercée soit la même ou autre.

Le CTP constitue l'une des offres de développement professionnel de la Poste. Tu en trouveras d'autres sur la plateforme «Prêts pour le monde du travail», par exemple des ateliers gratuits qui te permettent de planifier ta carrière de manière globale. Une auto-évaluation t'aidera en outre à faire un premier point. (SS)

Tu trouveras des infos sur les offres de «Prêts pour le monde du travail» ici: poste.ch/prets-pour-le-travail

Visionne également les courtes vidéos dans lesquelles des collaboratrices et des collaborateurs de la Poste parlent de leur CTP.



Pénurie d'énergie: la Poste sera parée à toute éventualité

Une éventuelle crise énergétique peut également entraîner des coupures de courant. Afin d'y remédier rapidement et efficacement, la Direction du groupe a mis en place un groupe de travail.



Un groupe de travail fraîchement constitué a pour mission de préparer la Poste à l'éventualité d'une pénurie d'énergie ou de coupures temporaires de courant. Une réduction de 10 à 15% de notre consommation, ne nous empêchera pas de maintenir nos services. La situation deviendrait critique si ce seuil était dépassé: il se pourrait alors que nous ne soyons plus en mesure de livrer les colis dans les délais ou de travailler dans nos bureaux aux heures habituelles. Depuis le 20 octobre, la Poste, CarPostal et PostFinance font partie de l'Alliance pour les économies d'énergie de la Confédération. Plus de 200 organisations s'y sont fixé

des objectifs d'économies d'énergie afin de réduire la consommation d'électricité en Suisse.

Il y a longtemps que nous avons initié des démarches en la matière. Cet hiver, nous réduisons la température de nos locaux de deux degrés et nous éteignons plus tôt voire totalement les éclairages extérieurs.

Mais toi aussi, à ton niveau, tu peux contribuer à faire en sorte que l'approvisionnement énergétique soit garanti le plus longtemps possible en Suisse.

Pense par exemple à:

- éteindre les lumières inutiles lorsqu'il fait jour;
- éteindre les petits appareils (p. ex. docking station, radio) plutôt que de les laisser en mode veille;
- utiliser autant que possible un seul écran.

Si nous faisons tous preuve de bon sens et de solidarité, il n'y a aucune raison de paniquer. C'est aussi l'avis de Roberto Cirillo: «La pandémie nous a tous éprouvés. Mais elle a aussi montré que la Suisse continuait de fonctionner en temps de crise, notamment grâce au personnel de la Poste. Je reste confiant: ensemble, nous y parviendrons!» (GÜ)

Des prix d'une valeur de 10 000 francs à gagner!

Tu souhaites recevoir des offres personnalisées qui t'intéressent vraiment? Donne ton accord maintenant et participe à notre concours annuel.



Scanner maintenant et participer.



Genève remporte le FLUX 2022

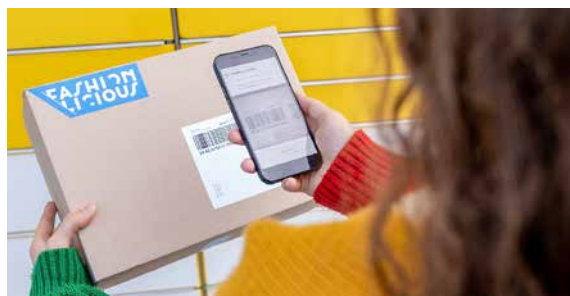
En collaboration avec ses partenaires, CarPostal a décerné pour la 16^e fois cette importante distinction nationale en matière de mobilité. La lauréate 2022 est la Ville de Genève, pour son nœud de correspondance des Eaux-Vives qui fait partie intégrante de la nouvelle liaison ferroviaire

CEVA (Cornavin-Eaux-Vives-Annemasse). Cette ligne a été ouverte le 15 décembre 2019 après huit ans de travaux. Elle constitue le cœur du Léman Express, le plus grand réseau ferroviaire régional transfrontalier d'Europe, en service 24 heures sur 24 le week-end. (KLE)



My Post 24 avec la Post-App

L'heure est au lancement de la nouvelle génération d'automates My Post 24. Celle-ci n'est pas équipée d'écrans et s'utilise désormais via la Post-App. Les clientes et les clients qui souhaitent utiliser les automates pour réceptionner ou expédier un envoi doivent passer par la Post-App. poste.ch/mypost24



ENVIRON 200 000

pièces vestimentaires sont commandées chaque année par la Poste pour le personnel. Ce faisant, elle respecte les standards de durabilité et de responsabilité sociale de la Fair Wear Foundation (FWF), une collaboration qui fête ses dix ans en 2022. À noter: c'est déjà la huitième fois que la FWF décerne à la Poste sa plus haute distinction, le statut de «leader». (SM)



Simple, rapide et numérique: c'est eBill

Depuis octobre 2022, les bulletins de versement orange et rouges sont de l'histoire ancienne. La numérisation dans le trafic des paiements s'est accélérée. Raison de plus pour passer à eBill dès à présent, à moins que tu ne profites de tous ses avantages depuis longtemps. Avec eBill, tes factures arrivent directement dans e-finance, là où tu les payes. Tu peux y accéder à tout moment, même quand tu es en déplacement, depuis le smartphone qui t'accompagne partout.

La planète te dit merci

Tu évites les factures papier inutiles, tu réduis donc les émissions de CO₂ et tu contribues au développement durable, selon le principe qu'«ensemble, nous pouvons faire la différence». En effet, savais-tu qu'en

Suisse, près d'un milliard de factures sont envoyées chaque année, dont une grande partie toujours sur papier? Une facture eBill, c'est 87% de gaz à effet de serre en moins qu'une facture papier. Le potentiel est donc considérable. (KB)

Notre campagne eBill dure **jusqu'à fin janvier 2023**. Avec humour, elle montre pourquoi le paiement numérique avec eBill est simple, rapide et durable.

La campagne s'accompagne d'un concours ouvert à tous, membres du personnel compris.



As-tu déjà investi?

En Suisse, seuls 50% des adultes investissent dans des titres: en général des baby-boomers de sexe masculin, disposant d'un patrimoine et de revenus supérieurs à la moyenne. C'est ce qui ressort d'une étude représentative de PostFinance en collaboration avec la Haute école de Lucerne, dont les résultats sont consignés dans le «Rapport de PostFinance sur l'investissement». Pourtant, investir peut être intéressant à tout âge. Et le budget n'est pas non plus un critère décisif. Dès 20 francs par mois, il est tout à fait possible de placer son argent. Et toi, as-tu déjà investi? Ou peut-être que tu y penses depuis longtemps mais que tu ne sais pas par où commencer? Dans un événement en ligne via Teams, des experts de PostFinance te donneront les bases pour te permettre de te lancer. (KB)



Informations complémentaires et modalités d'inscription

Courrier d'hiver spécial



Connais-tu nos cartes postales d'hiver? Cette année, nous en avons confié la conception à nos clientes et à nos clients. Lorsque nous avons lancé le concours en septembre dernier, nous leur avons demandé à quoi ressemblait l'hiver pour eux. Les trois illustrations gagnantes, créées par deux adultes et un enfant, ornent désormais les nouvelles cartes postales. Commande le set sur poste.ch/courrier-hivernal, envoie tes vœux par carte postale à tes proches et offre deux fois de la joie. En effet, pour chaque carte postale expédiée jusqu'au 31 janvier 2023, la Poste fait un don de CHF 0.50 à la fondation Étoile filante, qui réalise les rêves d'enfants malades ou en situation de handicap. (SDS)



UTILISE TES BONS DANS LE NOUVEAU POSTSHOP!

Depuis le 14 novembre 2022, tout est plus simple sur postshop.ch. Profites-en pour faire valoir tes bons pour le personnel, qui arrivent à échéance à la fin de l'année!

Devine un peu

Combien de monitrices et de moniteurs de conduite travaillent-ils actuellement chez CarPostal? Cette fois-ci, la réponse se trouve dans ce magazine. Si tu la trouves, écris-nous d'ici le 31 janvier 2023 à l'adresse redaction@poste.ch en indiquant en objet «Devinette». N'oublie pas de nous donner ton adresse postale. Avec un peu de chance, tu remporteras un bon ifolor d'une valeur de 50 francs.

Toutes nos félicitations...

... à Marie Pilloud. Comme beaucoup d'autres, elle a reconnu la caméra à microfilmer (Flibaka) présentée dans le dernier numéro. Elle permettait d'enregistrer tous les bulletins de versement au guichet sous forme de films avant l'arrivée des ordinateurs.

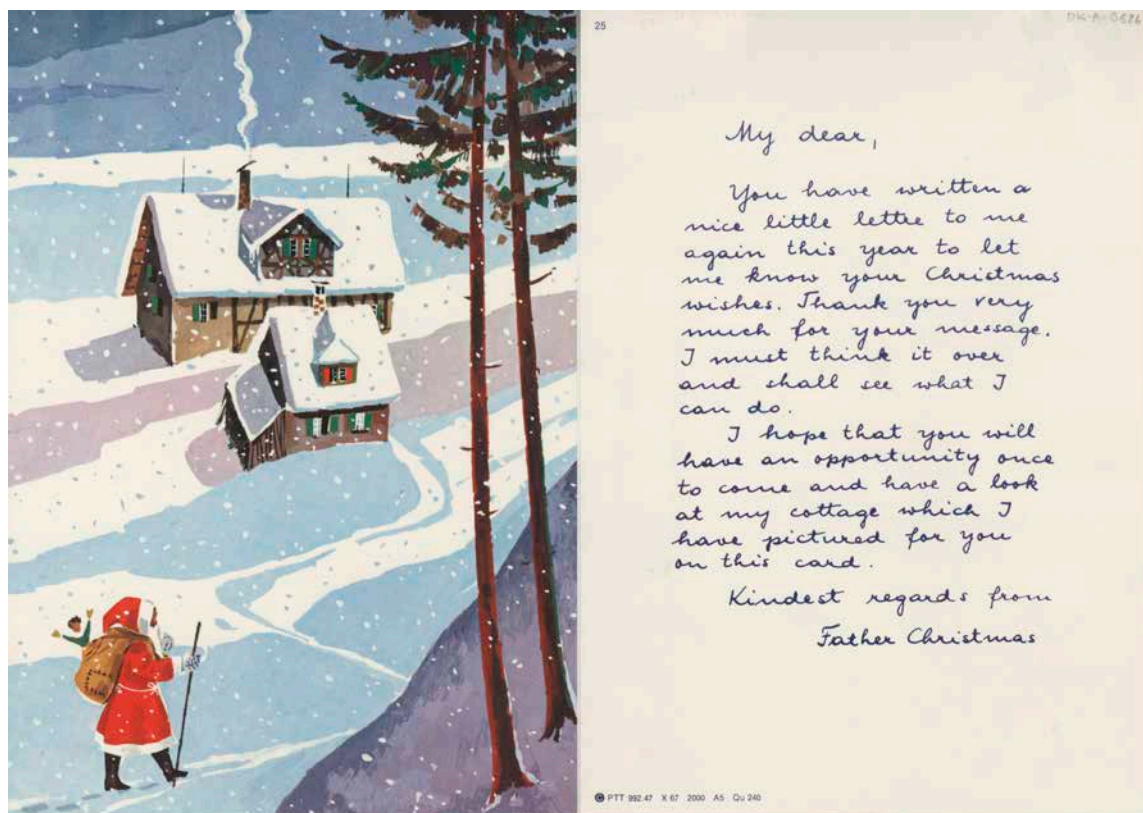
Participe!

Indique-nous ton terme de jargon postal ou envoie-nous ta photo d'un objet curieux utilisé à la Poste à l'adresse redaction@poste.ch.



Autrefois

(1967)



Courrier du père Noël

Tous les ans, des enfants envoient une lettre avec leurs souhaits au père Noël. C'était déjà le cas en 1967. Leurs messages arrivaient alors à la direction générale des PTT, à Berne. C'est là qu'on leur répondait au nom du père Noël: «Je vais voir ce que je peux faire!» pouvait-on lire en substance sur la carte-réponse.

Dans un article à ce sujet, un journal a cité les propos d'Emmy Wälchli, une collaboratrice des PTT surnommée l'«assistante du père Noël»: elle y explique que la moitié des lettres venaient de l'étranger, principalement de Grande-Bretagne, de Suède et des États-Unis. Et que l'on joignait à la réponse un fascicule de l'OSL* voire une petite «prime de Noël» pour les mères indigentes d'enfants sans père. Emmy Wälchli rapporte que cet argent provenait des caisses d'un club des PTT, dont les membres payaient une cotisation mensuelle d'un franc et tricotaient des pull-overs ou des chaussettes pour les personnes dans le besoin.

* Œuvre Suisse des Lectures pour la Jeunesse

FIDÉLITÉ À LA POSTE

50 ans

Services de mobilité

Gilgen Roland, Bern
Messerli Christian, Bern
Wingling Stephan, Remetschwil

45 ans

Personnel

Uhr Anton, Aarau

Services logistiques

Ackermann Erich, Basel
Bieri Bernhard, Münsingen
Bislin Werner, Untervaz
Boog Josef, Egerkingen
Bratschi Walter, Adelboden
Caduff Johann, Zürich
Christen Hans-Rudolf, Lausen
Demierre Patrice, Carouge GE
Egli Christian, Basel
Fahrni Anton, Niederscherli
Faust Martin, Nänikon
Hofmänner Werner, Glattfelden
Järmann Samuel, Schüpfen
Jenni Beat, Affoltern am Albis
Kirchmeier Christian, Rheinfelden
Klossner Peter, Frutigen
Leu Bernhard, Schaffhausen
Lugon Jean-Yves, Aigle
Neukomm André, Moutier
Rüedin Franz, Glattbrugg
Scheurer Michael, Grenchen
Stebler Markus, Biel/Bienne
Stern Andreas, Thun
Vogt Marcel, Zürich
Zablonier Max, Luzern
Ziegler Franz, Zürich

RéseauPostal

Brunner Heinz, Zürich
Gfeller Brigitte, Gwattzentrum bei Wallisellen
Lichtensteiger-Wulliens Astrid, Renens VD
Samland Andrea, Glattbrugg

Services de mobilité

Odiet André, Pleigne
Rüegg Beat, Hausen am Albis

40 ans

Services centraux

Krajger Markus, Bern

Informatique/Technologie

Noël Jacques, Genève

Immobilier

Kunz Fritz, Worb
Stalder Pius, Kriens

Services logistiques

Baumgartner Hans, Langnau im Emmental
Berseth Marie-Claude, Rolle
Bräuchi Ulrich, Härkingen
Cavegn Marcel, Nussbaumen
Christ-Pauli Gabriele, Rheinfelden
Clerc-Rayroud Viviane, Genève
Engel Hansrudolf, Worb
Gay-Balmaz Stephan, Genève
Grand Ernesto, Genève
Gravier Alain, Biel
Harsch Nicolas, La Neuveville
Hofer Walter, Härkingen
Jegge Martin, Kloten
Käppeli Urs, Muri AG

Karli Thomas, Berikon
Käser Hermann, Ursenbach
Loretz Hanspeter, Zürich
Lörtscher Andreas, Zweisimmen
Luzolo-Mantio Jacqueline, Genève
Mayer Bruno, Frick AG
Michel Heinrich, Ostermundigen
Muster Fritz, Burgdorf
Nordet-Raineri Monique, Genève
Raboud Renato, Mägenwil
Schwery Fernando, Sion
Sester Olivier, Le Locle
Sibold Bruno, Arbon
Steinmann Peter, Fahrwangen
Syz Susanne, Zürich
Tchittarath Viralith, Nyon
Thuillard Didier, Daillens
Vettesse Fabio, Neuchâtel
Züger Ivo, Männedorf

RéseauPostal

Affolter Anne-Claude, Lausanne
Behar-Steimer Edith, Échallens
Boppart-Baumann Sonja, Sursee
Bovigny Claude-Olivier, Bulle
Brünisholz-Schmoutz Martine, La Tour-de-Peilz
Frei-Lattmann Doris, Wildeggen
Giger Beatrice, Rheineck
Golliard Laurent, Oron-la-Ville
Guillet Laurent, Fribourg
Jollien Geneviève Marie, Vétroz
Meier-Plüss Yvonne, Egerkingen
Pilloud Corinne, Aubonne
Reber-Reynaud Anne-Marie, Boudry
Widmer Hutmacher Susanne, Worb

PostFinance

Meyenberg Alfred, Bern
Picchetti Morena, Bellinzona
Rosat Sylviane, Bulle
Villiger Angelika, Zofingen

Services de mobilité

Ritter Marco, Embrach
Schwizer Christoph, Goldach

BON ANNIVERSAIRE

105 ans

Ferretti Giovanni, Lugano (30.01.)

100 ans

Löffler-Grosjean Marguerite, Zürich (18.01.)

95 ans

Ackermann Hans, Basel (31.01.)
Avondo Andree, Gland (31.01.)
Beetschen Kurt, Oberwil BL (25.12.)
Beyeler Hermann, Wichtrach (18.02.)
Bottinelli Antonio, Massagno (21.12.)
Di-Pietro Rosa, Binningen (25.01.)
Disler Lisa, Zürich (10.01.)
Fischer Hildegard, Therwil (29.12.)
Guggisberg Alfred, Bern (11.02.)
Guidotti Ernesto, Sementina (13.01.)
Jaggi Karl, Englisberg (11.02.)
Kneubühler-Baumann Margrit, Derendingen (17.02.)
Lacroix Ami, Aubonne (09.02.)
Locher Lisbeth, Lützelflüh (28.02.)
Meier Felix, Zeihen (17.01.)
Rappo Georges, Carouge GE (18.02.)
Renggli Maria, Kriens (27.12.)
Rieder Esther, Lenzburg (04.02.)
Rohrbach Ulrich, Courtelary (18.12.)
Seggiger Ida, Grindel (04.01.)
Walther Hanna, Freimettigen (13.01.)

90 ans

Altorfer Ernst, Kloten (09.01.)
Ballif Antoinette, Chavornay (12.02.)
Bingesser Josef, Waltenschwil (09.01.)
Buerkli Josef, Trimmis (08.02.)
Buol Emmy, Winterthur (13.02.)
Burri Josef, Kriens (24.02.)
Burri Raymond, St-Prex (12.02.)
Collomb Timothee, Bretonnières (29.12.)
Debonneville Joel, Prilly (11.02.)
Eichenberger Franz, Basel (17.02.)
Erni Willy, Schüpfheim (14.01.)
Falconnet Camille, Genève (21.12.)
Fehlmann Jakob, Grand-Lancy (22.12.)
Fux Bernard, Genève (22.02.)
Gattlen Meinrad, Ostermundigen (14.02.)
Giudice Giuseppe, Zürich (19.01.)
Hammel Paul, Birsfelden (18.01.)
Hauser Ernst, St. Gallen (11.02.)
Hemmi Walter, Winterthur (17.01.)
Hohler Stefan, Muttentz (25.12.)
Joesler Martin, Klosters Dorf (14.02.)
Jordan Fernande, Villarimboud (03.02.)
Koch Albert, Küsnacht ZH (12.02.)
Koenig Anna, Bern (01.01.)
Kraushaar-Zenhäusern Agnes, Nussbaumen AG (20.12.)
Lambelet Charles, Buttes (13.01.)
Leuthard Anna, Sins (15.12.)
Lienhard Hanna, Oberwil (10.01.)
Menet Jakob, Gais (26.01.)
Merkofer Otto, Kriens (24.01.)
Morandi Rosanna, Roveredo GR (22.12.)
Muller Odette, Fribourg (05.02.)
Nohl Jean-Jacques, Biel/Bienne (10.01.)
Ott Max, Riken AG (09.01.)
Portmann Josef, Kriens (24.02.)
Rodriguez Clarissa, A Coruña (Espagne) (24.01.)
Roudit Bernard, Veyrier (13.02.)
Röllli-Koch Anton, Sursee (19.01.)
Rubi Peter, Bern (20.01.)
Sangiorgio Antonio, Belp (14.12.)
Sargentino Lino, Magadino (01.01.)
Schwarzentruber Theodor, Rickenbach LU (14.12.)
Schweizer Edwin, Zürich (17.02.)
Schwitzgubel Georges, Château-d'Oex (05.01.)
Sertori Anna, Cimo (22.01.)
Sidler Josef, Küsnacht am Rigi (17.01.)
Soltermann Verena, Riggisberg (09.02.)
Sticher Gertrud, Zürich (18.02.)
Stucki Willy, Bremgarten bei Bern (18.02.)
Von Mühlenden-Dick Bethli, Lyss (24.01.)
Wacker Willi, Zofingen (27.12.)
Wuethrich Fritz, Erlinsbach (23.01.)
Wyrtsch Friedrich, Attinghausen (09.02.)
Wyser Lorly, Bergdietikon (18.02.)
Zbinden Marcel, Bern (05.01.)

85 ans

Alonso Celia, Carouge GE (28.02.)
Bernardi Paul, Delémont (07.01.)
Betschart Gudrun, Zürich (23.01.)
Binggeli Werner, Schwarzenburg (28.01.)
Bolliger Theodor, Jona (26.02.)
Bruendler Walter, Root (09.01.)

Buehler Walter, Grenchen (18.12.)
Buehler Rosmarie, Niederscherli (10.01.)
Buetler Marcel, Kreuzlingen (22.12.)
Clerc Bernard, Lausanne (22.02.)
Cotting Marcel, Grand-Lancy (20.01.)
D'amico Antonio, Roveredo GR (01.01.)
Doerig Werner, Herisau (10.02.)
Egli Ernst, Sursee (14.01.)
Eisenring Hugo, St. Gallen (23.12.)
Fehlmann Jean-Pierre, Lausanne (16.02.)
Fischer Hanna, Genève (17.12.)
Fischlin Josef, Goldau (25.12.)
Fontannaz Gérard, Dailion (28.01.)
Fontolliet Alfred, Genève (22.02.)
Fuchs Karl, Uhwiesen (11.02.)
Gabusi Pedroni Pietro, Muralto (20.12.)
Germann Guido, St. Gallen (15.01.)
Giammalva Francesco, Faido (15.02.)
Gilgen Kurt, Schlieren bei König (18.12.)
Goetz Edgar, Thun (26.01.)
Gremaud Joseph, Biel/Bienne (14.12.)
Grobéty-Vallon Marie-José, La Tour-de-Peilz (22.12.)
Grossbacher Fredy, Peseux (05.01.)
Guidotti Nicola, Monte Carasso (24.02.)
Gyger Olga, Mollis (14.02.)
Hartmann Erwin, Oberdorf BL (20.12.)
Hofstetter Josef, Willisau (25.01.)
Hollenstein Ida, Wattwil (21.02.)
Hubler-Schlegel Katharina, Thal (13.01.)
Hug Lorenz, Untervaz (27.01.)
Hunziker Hugo, Luzern (30.01.)
Hüsler-Rappo Jonas, Bern (30.12.)
Iseli Paul, Stettfurt (28.12.)
Jenzer Paul, Ostermundigen (17.01.)
Jolissaint Francis, Réclère (26.02.)
Kipfer Hansrudolf, Bern (11.02.)
Klarer Heidi, Zürich (14.12.)
Klaus Walter, Wil SG (21.01.)
Koller Johann, Niederhelfenschwil (14.02.)
Köstli-Lutz Karl, Kreuzlingen (27.02.)
Krueger Florian, Crans-Montana (14.02.)
Kulla Diethelm, Zürich (11.01.)
Landolt-Riedener Bernadette, Kaltbrunn (13.01.)
Lanzendoerfer Johann, Grabs (08.01.)
Lechner Margrit, Bern (26.02.)
Lerch Willi, Roggwil BE (02.02.)
Leyvraz Lucie, Puidoux-Gare (30.12.)
Liver Marlies, Landquart (23.02.)
Lotti Antonia, Massagno (31.01.)
Meyer-Künzler Erich, Bern (21.01.)
Milhoes Ribeiro-Blanco Manuel, Geroldswil (30.12.)
Nellen-Schürmann Béatrice, Les Evouettes (25.01.)
Niffeler Klara, Zürich (11.01.)
Pelet Marcel, Peyres-Possens (22.02.)
Pernet Jean-Louis, Prilly (18.01.)
Philipp Trudi, Basel (21.02.)
Relly Peter, Küsnacht ZH (18.12.)
Rentsch Heidi, Heiden (31.01.)
Rohrbach-Gobeli Edwin, Bern (15.02.)
Rutz Mathias, Dübendorf (11.02.)
Savary Philippe, Sédeilles (23.02.)
Schaffner Helene, Anwil (29.01.)
Schleuss Christine, Thalheim an der Thur (25.12.)
Schlosser Erika, Unterentfelden (11.02.)
Schmutz-Lardi Bernard, Lausanne (16.02.)
Schuerpf Ruth, Wettingen (14.01.)

Schütz-Krummenacher Alfred, Meggen (13.01.)
 Solioz-Ottesen Annie, Grand-Lancy (16.12.)
 Steiner Amanda, Zürich (15.12.)
 Steiner Walter, Schwyz (01.01.)
 Stuber Gertrud, Gossliwil (21.01.)
 Tobler-Städler Hanspeter, Abtwil SG (28.12.)
 Von Arx Werner, Luzern (07.02.)
 Von Deschwanden Hans, Sarnen (02.02.)
 Von Wartburg-Schöpfer René, Winznau (14.12.)
 Weber Hans Rudolf, Adliswil (17.02.)
 Weber Maurice, Ruyres-les-Prés (04.02.)
 Weber-Frei Hansrudolf, Ammerswil AG (28.01.)
 Wehrli Samuel, Rombach (27.12.)
 Wyss Adolf, Burglauenen (24.01.)
 Zbinden-Piller Josef, Oberschrot (17.02.)
 Zemp-Felder Annagret, Wiggen (24.02.)
 Zwahlen Paul, Blausee-Mitholz (19.01.)

80 ans

Ackermann Hélène, Porrentruy (01.01.)
 Alminana Juan Antonio, Tavernes de Valldigna (Espagne) (22.01.)
 Althaus Peter, Rikon im Tösstal (27.01.)
 Anliker Alfred, Toffen (30.12.)
 Audemars Pierre-Alain, Le Brassus (28.12.)
 Bächler Walter, Sargans (17.01.)
 Bähler Alfred, Steffisburg (09.02.)
 Bänziger Willi, Rehetebl (11.01.)
 Bauer Ernst, Geroldswil (27.12.)
 Baumann Anton, Adliswil (03.01.)
 Baumann-Lanz Pia, Jegenstorf (04.01.)
 Baumgartner Dominik, Luzern (25.12.)
 Beglinger-Kunz Erika, Ennetbühl (26.01.)
 Berger Ernesto, Viganello (15.12.)
 Bieri Kaethi, Thun (07.01.)
 Biser Walter, Frauenfeld (25.01.)
 Bless Othmar, Zürich (23.12.)
 Bless-Brunner Frieda, St. Gallen (08.01.)
 Bochud Jean-Louis, Bulle (20.12.)
 Bolz Fritz, Ostermündigen (22.02.)
 Boschetti Florindo, Comano (15.01.)
 Bourdilloud Jean-François, Cheseaux-sur-Lausanne (13.02.)
 Bräm Walter, Tägerig (29.12.)
 Bräm Heinrich, Schleithen (20.02.)
 Brechbühl-Berger Ruth, Belp (27.02.)
 Buchs Agnès, Jaun (18.12.)
 Bühler Mario, St. Gallen (04.02.)
 Bürge Rudolf, Pfäffikon ZH (19.01.)
 Burket-Vollenweider Heidi, Zwillikon (10.02.)
 Burri Werner, Meggen (07.01.)
 Bussard-Baud Jacqueline, Montreux (13.02.)
 Camenisch Durisch, Ilanz (29.12.)
 Camenisch Peter, Trin (20.02.)
 Challandes Albert, Gorgier (10.01.)
 Chesaux Bernard, Tannay (17.01.)
 Crecco Hanni, Herzogenbuchsee (25.01.)
 Decristophoris Alberto, Roveredo GR (15.12.)
 Delaloye André, Salins (02.02.)
 Dupertuis François, Leysin (27.02.)
 Eberle Lukas, Bülach (01.01.)
 Emmenegger Alfred, Muttentz (26.02.)
 Eugster Konrad, St. Gallen (01.01.)
 Fernandez Gil, Zürich (23.02.)

Foletti Pietro, Breganzona (19.02.)
 Forrer Hans-Georg, Wildhaus (13.01.)
 Forster Peter, Worben (11.01.)
 Fröhlich Fritz, Köycegiz (Turquie) (26.12.)
 Fuchs Josef, Klingnau (28.12.)
 Gerlach Moritz, Ellikon an der Thur (23.02.)
 Gianella Armando, Lottigna (03.01.)
 Gianetti-Ferla Erna, Lodrino (28.01.)
 Giaquinto Aran Piquero Lourdes, Zürich (21.12.)
 Gioria Eliette, Marin-Epagnier (03.02.)
 Gobet Jean-Elie, Romont FR (16.12.)
 Godenzi-Härdi Renzo, Weil am Rhein (Allemagne) (05.02.)
 Graf Karl, Oberstocken (29.12.)
 Granado Holguera-Pinuela Antonia, Saxon (14.02.)
 Grimm Josef, Bern (28.12.)
 Guerdat Georges, Boudevilliers (15.02.)
 Gujan Johann, Fideris (14.02.)
 Hagmann Margrit, Münchenstein (03.02.)
 Hatt Jakob, Hemmental (16.01.)
 Helfenfinger Karl, Laufen (16.12.)
 Hiltbrunner Hans, Bern (27.12.)
 Hofer André, Laufen (14.12.)
 Hofmann-Schüpbach Johanna, Konolfingen (21.01.)
 Hofmeier Peter, St. Pantaleon (28.01.)
 Howald-Golser Margrit, Ittigen (23.02.)
 Hubschmid Myrtha, Bern (24.02.)
 Hufschmid Josef, Gebenstorf (06.01.)
 Jaun Eduard, Uettiligen (03.01.)
 Jeantet Madeleine, Orsières (29.12.)
 Kräuchi Ernst, Mühleberg (17.02.)
 Krieg Viktoria, Zürich (07.02.)
 Kuhn Bernhard, Däniken SO (17.02.)
 Landolt Karl, Langnau am Albis (10.02.)
 Landry Georges, Essert-Pittet (14.12.)
 Lavanchy Gilbert, Neuchâtel (22.01.)
 Lehmann Markus, Münchenstein (01.02.)
 Lengacher-Rohde Almut, Laupen BE (19.01.)
 Lüthi Ernst, Bärau (18.01.)
 Lüthy Werner, Baden (16.01.)
 Ly Nghia, Münchenstein (12.01.)
 Margelisch Robert, Glis (30.12.)
 Meraner Elvira, Bonstetten (20.02.)
 Monnier Raymond, Cortaillod (13.01.)
 Moser Thomas, Subingen (04.02.)
 Motta Silvana, Bellinzona (10.02.)
 Mueller Rudolf, Petchaburi (Thailande) (27.01.)
 Müller Hugo, Riehen (24.12.)
 Muntwiler René, Chavannes-près-Renens (23.12.)
 Napoleoni Marisa, Locarno (19.01.)
 Niederhauser Alfred, Jegenstorf (07.02.)
 Ochsner Elsbeth, Siblingen (18.01.)
 Oertle Beatrice, St. Gallen (05.01.)
 Oertle Yvonne, Mönchaltorf (26.12.)
 Oesch-Schulthess Lisbeth, Bern (26.12.)
 Pasamontes Lucia, Lausanne (31.01.)
 Pedroia-Riesen Annamaria, Sta. Maria in Calanca (12.02.)
 Perriard Claude, Fribourg (03.01.)
 Petralli Bernardino, Corticiasca (12.01.)
 Pillevuit-Berger Arlette, Duillier (29.01.)
 Portmann Willy, Bolligen (16.02.)
 Prochilo-Romano Vincenza, Thônex (10.01.)
 Reusser Ernst, Zürich (28.12.)
 Rey Dor, Muttentz (16.02.)

Reymond Jacques, Plan-les-Ouates (17.12.)
 Rickli Hans, Thunstetten (17.12.)
 Rohrer Yvonne, Niederhasli (28.12.)
 Roth Werner, Basel (23.01.)
 Rouvinez-Vouardoux Laura, Grimetz (10.02.)
 Rudolph-Perret Conrad, Collombey (04.01.)
 Rütli Verena, Olten (14.02.)
 Sala Piera, Novazzano (05.02.)
 Schai Jean Marc, Aigle (03.01.)
 Schilling Werner, Delémont (17.02.)
 Simecek-Balmer Blanche, Lausanne (04.02.)
 Spring Werner, Schangnau (11.02.)
 Stadelmann Paul, Courrendlin (29.01.)
 Stauss-Wagner Sabine, Birr (30.12.)
 Steiner Roger, Unterkulm (27.02.)
 Suter Hans, Sursee (20.02.)
 Tanner Willy, Barga SH (29.01.)
 Tendon-Siegel Elisabeth, Courfaivre (02.01.)
 Thuillard François, Yverdon-les-Bains (08.01.)
 Trsan Jozefa, Zürich (25.02.)
 Vassalli Giorgio, Genève (18.02.)
 Verdon Roland, Genève (24.02.)
 Vock Herbert, Anglikon (09.01.)
 Vögeli Patrick, Leuggern (08.02.)
 Wachter Anton, Chur (05.02.)
 Waldis-Zingg Maria, Jona (05.01.)
 Wazzau Aurelio, Soglio (07.02.)
 Welti Alfred, Urtenen-Schönbühl (09.02.)
 Wenger Walter, Thun (17.01.)
 Wiesli-Frischknecht Doris, Wilen bei Wil (16.12.)
 Wirz-Vogt Beatrix, Basel (25.12.)
 Wyssbrod Margrit, Hindelbank (19.12.)
 Yerly-Mesot Elisabeth, Vuisternens-devant-Romont (17.01.)
 Zuercher Walter, Gümligen (30.12.)
 Zumsteg Bernhard, Brugg AG (21.01.)
 Zurlinden-Gygax Elisabeth, Attiswil (07.02.)

75 ans

Altermatt-Schaller Veronika, Trimbach (28.02.)
 Amport Verena, Vernier (15.12.)
 Aregger Hermann, Sempach (29.02.)
 Augé Juan, Bern (20.01.)
 Bader Jean-Pierre, Luzern (01.02.)
 Balsiger Paul, Golaten (07.02.)
 Balsiger Erich, Thun (17.02.)
 Balsiger-Mani Margreth, Thun (07.02.)
 Barra Salvatore, Genève (04.01.)
 Berger Hans, Münchenbuchsee (28.12.)
 Bernet Susi, Grabs (29.12.)
 Bernhard Peter, Russikon (25.01.)
 Berset Nicolas, St-Sulpice NE (19.02.)
 Berthoud Marc-André, Genève (13.02.)
 Berthoud-Schwab Verena, Genève (09.01.)
 Bessard Lambert, Bouveret (05.01.)
 Blanc Josiane, Prilly (23.02.)
 Boffa Alain, Yverdon-les-Bains (28.12.)
 Bollhalder Alfred, Hemberg (02.01.)
 Bollinger Samuel, Niederglatt ZH (29.12.)
 Bolzli Jeannette, Boveresse (23.02.)
 Borel-Christen Katharina, Bern (29.02.)
 Borgeaud Madeline, Écublens VD (25.12.)
 Bosshard Ernst, Allschwil (04.01.)
 Bovet Jean-Pierre, Lausanne (18.12.)
 Bridevaux Claude-André, Langendorf (30.12.)
 Broch-Gillard Bernadette, Fribourg (09.02.)
 Buchschacher-Gehrig Adelheid, Basel (27.02.)
 Burri Peter, Biberist (31.01.)
 Butti-Bogiani Adriana, Mendrisio (27.12.)
 Cecon-Eberle Elisabeth, Dietwil (19.02.)
 Charbonnet-Charbonnet Christiane, Basse-Nendaz (16.12.)
 Cisse Youssouf, Basel (01.01.)
 Colomar Daniel, Genève (19.12.)
 Colopi-Giustizieri Annunziata, Liebefeld (23.01.)
 Conus Yolande, Chavannes-Renens (19.01.)
 Corvaglia Vittorio, Petit-Lancy (01.01.)
 Dag Ibrahim, Zürich (10.01.)
 Derivaz André, Martigny-Croix (27.02.)
 Derungs-Bundi Albertine, Zürich (18.01.)
 Dupertuis Edmond, Vouvry (21.01.)
 Durtschi Ulrich, Merligen (05.01.)
 Durtschi-Stauffer Maria, Thun (27.01.)
 Felber Johann, Richenthal (12.02.)
 Fente Carlos, Genève (09.02.)
 Fiechter-Finger Rosmarie, Hünibach (31.12.)
 Frank-Zürcher Margrit, Ennetbürgen (04.01.)
 Franz-Joller Luise, Wängi (20.01.)
 Frischknecht Peter, Eggersriet (29.01.)
 Fuchs Bruno, Winterthur (29.02.)
 Ganz Willi, Winterthur (27.02.)
 Gass René, Wangen bei Olten (25.02.)
 Geissmann-Hess Angela, Villmergen (10.02.)
 Gerber-Meneghini Ruth, Basel (07.02.)
 Ghirlanda Viteo, Sonvico (15.01.)
 Gianola Aldo, Pontresina (04.01.)
 Glanzmann Peter, St. Michael (Autriche) (28.12.)
 Gmür Alois, Amden (14.12.)
 Guerne Michel, Reconville (26.01.)
 Häfliger Dora, Lostorf (18.02.)
 Haller-Fischler Verena, Gränichen (29.02.)
 Halter Kurt, Root (16.12.)
 Hautier Jean-Claude, Versoix (12.02.)
 Hautier Roland, Versoix (02.01.)
 Hediger Erwin, Herrenschwanden (14.12.)
 Hedinger Felix, Bad Zurzach (23.01.)
 Heri Niklaus, Reinach BL (03.01.)
 Hernandez Garcia Maria de Los Dolores, Telde (Espagne) (02.02.)
 Herzog Max, Melligen (14.12.)
 Hess Alfred, Wädenswil (05.01.)
 Hofer Monica, Meilen (19.01.)
 Huber Georges Pierre, Bern (20.01.)
 Hügli Elsbeth, Thun (05.01.)
 Illien Johann, Chur (16.02.)
 Imseng Franz, Worblaufen (16.01.)
 Iseli André, Bolligen (10.02.)
 Jeitziner Nikolaus, Ferden (25.12.)
 Käser Marianne, Volketswil (14.01.)
 Kilchoer-Liard Marcelle, Massonnens (16.01.)
 Kindler-Guazzini Ruth, Rünenberg (03.01.)
 Kläui Peter, Zürich (20.12.)

Knecht Klara, Schwerzenbach (06.02.)
 Knechtle-Müller Gertrud, Zürich (20.01.)
 Koch Urs, Fahrwangen (16.12.)
 Langhart Oskar, Gossau ZH (07.01.)
 Lanz Dora, Märstetten (05.01.)
 Leisibach-Baszanger Françoise, Bellevue (15.12.)
 Limousin-Delaloye Christiane, Genève (06.02.)
 Magnin Gabrielle, Lausanne (09.01.)
 Maroto-Lopez Maria, Aesch BL (20.01.)
 Martinet Gilbert, Vevey (28.12.)
 Marti-Schori Verena, Zürich (03.02.)
 Mathys-Maurer Margrit, Walperswil (15.01.)
 Maurer Martin, Gwatt (Thun) (22.01.)
 Menoud-Champerlin Gilberte, Echallens (20.02.)
 Mettler Rita, Opfikon (29.12.)
 Meuter Fritz, Bätterkinden (28.01.)
 Michael Alemeseged, Puplinge (19.01.)
 Mifsut-Perez Pilar, Basel (31.01.)
 Mitsios Georges, Zürich (16.02.)
 Montavon-Juillerat Yvette, Courfaivre (22.02.)
 Morand André, Neyruz FR (24.01.)
 Muehlethaler Frédéric, Coeuve (19.12.)
 Müller Peter, Basel (16.12.)
 Naegeli Peter, Hinterkappelen (16.12.)
 Overney Francis, Chambésy (15.01.)
 Pasquini-Egli Pia, Jegenstorf (23.12.)
 Péclard Ginette, Essertines-Rolle (29.01.)
 Pellanda-Tognini Nives, Castione (23.01.)
 Pellanda-Weber Maria Luisa, Wohlen AG (13.01.)
 Pellaud Jean-Marc, La Chaux-de-Fonds (25.01.)
 Peter Josef, Neuenkirch (15.02.)
 Petermann Jean-Claude, Le Landeron (16.02.)
 Pezzano Filomena, Zürich (01.01.)
 Porrazzo Natalio, Bern (20.12.)
 Preisig Heinz, Speicher (28.01.)
 Probst-Cornut Lucette, Lausanne (10.02.)
 Pulver René, Zürich (01.02.)
 Raimann-Kuhn Rita, Dietikon (30.01.)
 Ramseyer-Moser Dora, Köniz (08.02.)
 Rietschle Heinz, Zürich (23.01.)
 Rime-Overney Françoise, Fribourg (07.01.)
 Rochat Daniel, Torres Vedras (Portugal) (25.02.)
 Rölli-Schneider Gertrud, Langenthal (14.02.)
 Roos-Broch Annalis, Althofen (24.01.)
 Ruckstuhl-Federer Hedwig, Klotten (29.02.)
 Rüegg Anton, Degersheim (16.01.)
 Rutschmann Eugen, Winterthur (12.01.)
 Sahli Hans, Mühleberg (05.02.)
 Salzmann Ambros, Naters (21.12.)
 Schärer-Alpignini Anita, Basel (12.02.)
 Schenk Carmen, Carballo (Espagne) (29.01.)
 Schmelzbach Gomez Sanchez Madeleine, Vétroz (02.01.)
 Schmid Alfred, Laupen ZH (30.12.)
 Schmutz Anna, Tafers (10.01.)
 Schnellmann Viktor, Bolligen (16.12.)
 Schöni Heinz, Kölliken (24.12.)
 Schott Jacqueline, Delémont (02.02.)

Schrago-Sciboz Bibiane, Arconciel (02.01.)
 Schüpbach Anita, Effretikon (28.01.)
 Schütz-Häberli Margrit, Uettiligen (19.02.)
 Schuwey Michel, Romont FR (12.02.)
 Schuwey-Parizot Jacqueline, Givisiez (23.02.)
 Schwitler Niklaus, Hochfelden (05.01.)
 Senn Hans Peter, Wichtrach (15.02.)
 Soldati Pio, Vacallo (01.02.)
 Spycher Eric, Le Locle (27.02.)
 Stadelmann-Fischer Veronika, Düringen (31.01.)
 Stadler Karl, Schwarzenbach SG (11.02.)
 Stalder Claudia, Schüpfen (17.12.)
 Stärkle Josef, Zürich (04.01.)
 Stillhart Peter, Claro (21.12.)
 Stöckli Erwin, Ruswil (22.12.)
 Stuber Otto, Ermatingen (20.01.)
 Tahiraj Smajl, Emmen (02.01.)
 Teuffer Guido, Schüpfheim (08.01.)
 Thurnheer Felix, Herrliberg (07.02.)
 Tremp Alfred, Schänis (29.02.)
 Tresch Johann, Stans (15.01.)
 Triacca Ivano, Comano (27.12.)
 Truffer-Bohnet Magdalena, Reichenburg (17.01.)
 Tschiemer Hans-Ulrich, Matten bei Interlaken (29.12.)
 Tschopp Markus, Alvaneu Dorf (16.01.)
 Vonlanthen-Stöhr Lucienne, Murten (21.02.)
 Walthner Peter, Diemerswil (18.12.)
 Weibel Werner, Näfels (03.01.)
 Weiss Rudolf, Ebnat-Kappel (15.12.)
 Wohler Herbert, Villmergen (29.02.)
 Wüthrich Walter, Langenthal (14.01.)
 Zamanpur Pouran, St.Gallen (18.12.)
 Zorra Michele, Genève (13.02.)
 Zeltner-Eggenschwiler Therese, Balsthal (22.02.)
 Zimmermann Hildebert, Visperten (24.02.)
 Zurflüh Gérard, Moudon (11.02.)

RETRAITE

État-major du CEO
 Noll Brigitte, Bern

Informatique/Technologie
 Gafner Thierry, Bern
 Maurer Christoph, Bern

Immobilier
 Dort Eva, Frauenfeld
 Fatone Michelina, Wil SG
 Massarotti Claudio, Giubiasco
 Samos-Defilippis Nicoletta, Rivera

Personnel
 Bondallaz Marie-Françoise, Morges
 Gissler Max, Bern
 Janutin Rezazadeh Beatrice, Aarau

Services logistiques
 Agatolio Daniel, Genève
 Aguirre-Hert Silvia, Münchenbuchsee
 Alig Alfred, St. Niklaus VS
 Arslan Kazim, Härkingen
 Barreira Fernanda de Jesus, Éclépens
 Bastian Noëlla, Champéry
 Berger Edgar, Härkingen
 Berset Jean-Noël, La Tour-de-Tréme
 Bertschi Walter, Mägenwil
 Besse-Clivaz Nicole, Conthey
 Bianchi Silvia, Unterlangenegg
 Blanc François, Éclépens

Bolliger Peter, Härkingen
 Brochon Patrick, Lutry
 Brodmann-Stuber Georgette, Büsserach
 Broger Beat, Olten
 Brosi Roland, Basel
 Büchler-Deschler Franziska, Härkingen
 Buess Magdalena, Sirnach
 Burkhalter Michel, Porrentruy
 Caillet Jean-Claude, Porrentruy
 Cetrangolo Giovanni, Lausanne
 Chanson-Gendre Jacqueline
 Françoise, Marin-Epagnier
 Cherbuin Blaise, Montreux
 Christen Roger Peter, Baar
 Dagonese Giuseppe, Glattbrugg
 Diétrich Urban, Märwil
 Dussex Lucie Cécile, Ayent
 Etter-Aebi Doris, Härkingen
 Face Marylise, Lausanne
 Faden Stephan, Oberwil BL
 Favre-Longchamp Odette, Échallens
 Ferrario Fulvio, Basel
 Fersini Donato, Genève
 Frei Annamaria, Winterthur
 Fust Werner, Brunnadern
 Guggis Eva, Stein am Rhein
 Gisler Christian, Givisiez
 Godeck Jens Fred, Härkingen
 Gonzalez-Pereira Concepcion, Zürich
 Häfliger Othmar, Luzern
 Haiss Heidi, Härkingen
 Hauri-Matter Silvia, Härkingen
 Hautier Jean-Paul, Le Sentier
 Hess-Mahrer Ursula, Rheinfelden
 Hirschi Hanspeter, Interlaken
 Huber Silvia, Wohlen AG
 Hunsperger Markus, Ostermundigen
 Imhasly Rosalia, Fiesch
 Jäger Kurt, Härkingen
 Jaquier Martial, Meyrin
 Kämpf Ulrich, Fontainemelon
 Käser Max, Härkingen
 Kaufmann Thaddäus, Lotzwil
 Kindler Bertrand Jean-Paul, Éclépens
 König Erich, Hünenberg
 Kuster Stefan, Rapperswil SG
 Lischer Josef, Rothenburg
 Locher Urs, Kerzers
 Lovey Jean-Daniel, Lausanne
 Mächler-Schiesser Heidi, Schwanden GL
 Martin Ernst, Thun
 Maurer René, Aarau
 Meli Giuseppe, Cadenazzo
 Messerli Peter, Bern
 Mihovci Jakup, Frauenfeld
 Mumenthaler Andreas, Münsingen
 Mumenthaler-Ramseier Verena, Münsingen
 Nicod-Decrevel Nicole, Moudon
 Panchaud-Allemann Susanne, Genève
 Paone Pantaleone, Wädenswil
 Pasche Jean-Noël, Genève
 Perret Esther, Glattfelden
 Peytrignet Pierre-André, Lausanne
 Pineiro Gonzalez Antonio Francisco, Éclépens
 Popovic Gavrilo, Zürich
 Progin Jean-Pierre, Bern
 Racina Salvatore, Locarno
 Rebmann Roland, Wil
 Riesen-Hürst Margrith, Courtaman
 Riesen-Münger Silvia, Reiden
 Roduit-Amiet Muriel, Aigle
 Rojas Manuel Antonio, Éclépens
 Scheuermeier Priska, Oetwil am See
 Schlauri Marlène, Härkingen
 Schmid Ueli, Teufen AR
 Schranz Cornelia, Tägerwilen
 Sedelberger-Chan Shu Foom, Zürich
 Sies-Wyssen Caroline, Baltschieder

Soder Jürgen, Basel
 Stadler Elmar, Gossau SG
 Stadler Rudolf, Reinach AG
 Stebler Lorenz, Härkingen
 Steffen Peter, Burgdorf
 Steiger Katharina Maria, Bütschwil
 Stocker Erwin, Bern
 Summermatter René, Rothenburg
 Sutter Peter, Härkingen
 Thürig Claudio, Courtaman
 Trösch Susanne Ursula, Tägerwilen
 Varrin Evelyn, Lonay
 von Gunten Erlinda Oliva, Härkingen
 Werren Robert, Bülach
 Wettstein Anabela, Daillens
 Windlin Hans, Alpnach
 Wohler Hans, Dättwil AG
 Wyss Roland, Gümliigen
 Zingg Diana, Sirnach
 Zurbuchen Michel, Corgémont
 Zürcher Edgar, Härkingen

RéseauPostal
 Allemann David, Agno
 Ammann Denise, Winterthur
 Bizzini-Cadore Mirella, Locarno
 Bourgeois Florian, Verbier
 Bozza-Thomi Regula, Winterthur
 Christen-Gander Klara Maria, Stans
 Gerber-Bichsel Monika, Ittigen
 Gloor-Meier Margrith, Klosters
 Grassi-Mariani Tiziana, Tesserete
 Grob-Garo Rita, Niederhasli
 Hostettler Denise, Neuhausen
 Janz-Freiburghaus Nelly, Brügg BE
 Jungo Bernadette, Lugano
 Lach Elodie, Lausanne
 Lötscher-Lauber Anita, Luzern
 Marti-Zeller Monika, Schwarzenburg
 Navoni Monica, Lugano
 Neuhaus Lore, Kappel SO
 Realini-Soldati Elena, Lugano
 Rechsteiner Doris, Uster
 Robert Jacques, Avry-Centre FR
 Ruffi Thomas, Aarau
 Sansossio Margherita, Chiasso
 Studer-Zbinden Denise, Bern
 Valnegri Mauro, Lugano
 Valnegri-Bettelini Rita, Canobbio
 Varidel Jean-Luc, Daillens
 Wenk Drews Susanna Edith, Eschenbach SG
 Zellweger Ursula, Abtwil SG
 Zellweger-Leoni Elda, Locarno

PostFinance
 Benz-Savarioud Josiane, Neuchâtel
 Bertsch Sonja, Niederurnen
 Dick Bruno, Bern
 Golz Monika, Baden
 Grogg Jeannette, Bern
 Mosch Markus, Uster
 Muheim-Ryser Ruth, Bern
 Zutter Barbara, Bern

Services de mobilité
 Albisetti-Ravioli Josefina, Bellinzona
 Allenbach Arthur, Aeschi bei Spiez
 Billaud Serge, Yverdon-les-Bains
 Burdet Daniel, Yverdon-les-Bains
 Bürgin Stephan, Gelterkinden
 Butti Francesco, Lugano
 Cuenat Catherine, Porrentruy
 Eggenschwiler Rolf Wilhelm, Lenzerheide/Lai
 Egle Peter, Rheinsulz
 Gygax Francesco, Lugano
 Hafner Peter, Bern
 Hämmerli Edith, Laupen BE
 Kägi Martin, Winkel
 Maurer Michael, Ossingen
 Merki Erwin, Remetschwil
 Schmidlin Roland, Laufen

Stocker Alfred, Weinfeldern
Willener Peter, Bern

Presto Presse-Vertriebs AG
Hegetschweiler René, Urdorf
Morf Maria, Urdorf
Velupillai Thirunavukkarasu, Urdorf
Wiktorsson Kristian, Bern

NOS REGRETTÉS

Retraités

Aellen Johanna, Saanen (1924)
Aellen Heinrich, Saanen (1925)
Albin Signot, Bad Ragaz (1948)
Alt Rudolf, Wynau (1924)
Arapagus Stefan, Würenlos (1963)
Baehni-Wussler Albert, Allschwil (1934)
Baumann Theophil, Attelwil (1934)
Baumann Therese, Langendorf (1936)
Bertusi Claudine, Cugy VD (1930)
Bittel Albin, Biel VS (1938)
Boog Ariane, Lausanne (1934)
Borer Friedrich, Wimmis (1957)
Bruand Jean-Pierre, Yverdon-les-Bains (1931)
Bucher Josefina, Ehrendingen (1933)
Camenzind Marili, Oberrieden (1932)
Cardinaux Francis, Lausanne (1951)
Cattilaz Anita, Giffers (1954)
Caviezel Jachen, Ardez (1933)
Chabloz Alix, Le Locle (1930)
Christen-Aeschlimann Rosmarie, Grellingen (1951)
Curat Raymond, Lausanne (1928)
Daehler Josef, Heiden (1933)
D'Aprile Tindaro, Les Avanchets (1944)
Denereaz Willy, Pully (1936)
Deschenaux Ulysse, Chénens (1920)
Dietrich Thomas, Därligen (1959)
Duc Leon, Les Acacias (1938)
Dusci Olmina, Muttenz (1927)
Ebnoether Markus, Tuggen (1918)
Egger Samuel, Lausanne (1943)
Eggli-Da Pra Silvia, Dachsen (1947)
Ender Urs, Winterthur (1951)
Ennesser Jean-Pierre, Fleurier (1946)
Erne Alexander, Kadelburg (Allemagne) (1977)
Estermann Vitus, Luzern (1931)
Feldmann Alfred, Näfels (1937)
Fellay Liliane, Versegères (1932)
Fontana Jon Arthur, Samedan (1934)
Foschia Christiane, Sion (1949)
Frank Anton, Schwyz (1932)
Frei Walter, Auenstein (1937)
Frei Hermann, Wilchingen (1931)
Freres Monique, Basel (1936)
Gabriel-Bapst Hildegard, Wünnewil (1942)
Gehlken Helmuth, Gstaad (1933)
Gerber Hanna, Heitenried (1942)
Gillard Leonard, Meyrin (1933)
Gogniat Joseph, Épiquez (1946)
Gregori Ida, Basel (1927)
Hampf-von Büren Erika Irma, Biberist (1940)
Häring Guido, Arlesheim (1953)
Hensler Willy, Zürich (1933)
Henzen Paul, Reinach BL (1934)
Herminjard Jean-Louis, Corseaux (1951)
Hiltbrunner-Hofer Rosmarie, Schmidigen-Mühleweg (1945)
Hilty-Röthlisberger Peter, Eyragues (France) (1942)
Hofer-Schär Annamaria, Thörigen (1950)
Hohl Ninetta, Zürich (1965)

Hörburger Walter, Nürensdorf (1946)
Hungerbühler Andrea, Sommeri (1982)
Ischi Walter, Oschwand (1923)
Jann Gertrud, Obbürgen (1922)
Jann Werner, Obbürgen (1929)
Järmann-Schüpbach Regina, Thun (1956)
Jegi Peter, Zürich (1930)
Juon Alice Elise, Saas-Grund (1923)
Jutzeler Otto, Schönried (1942)
Kaufmann Josef, Emmenbrücke (1946)
Kistler Silvia, Bärswil BE (1948)
Knebel Rene, Leysin (1931)
Kumli Erwin, Ostermundigen (1936)
Kunz Margrit, Zimmerwald (1935)
Laubscher Jean-Pierre, Faoug (1937)
Leiser Walter, Brügg BE (1936)
Lienhard Werner, Riehen (1928)
Livio Pierangelo, Vacallo (1938)
Loetscher Erwin, Schüpfheim (1930)
Lutz Jakob, St. Margrethen SG (1935)
Maillard Jacques, Porrentruy (1931)
Mang Mang, Zürich (1940)
Marolf Olga, Lipperswil (1927)
Mayor Jean-Jacques, Yverdon-les-Bains (1946)
Mazenaer Hermann, St. Gallen (1929)
Mettler Max, Niederglatt ZH (1949)
Minetti Angelo, Gudo (1937)
Montani Amédée, Aarau Rohr (1951)
Montarello Raffaele, Rüfenacht BE (1957)
Moser Edith, Zürich (1937)
Mueset Heinz, Twann (1930)
Murisier Henri, Le Châble VS (1934)
Neumann Huguette, Reconviiler (1944)
Page Michel, St-Miier (1934)
Pedrini Flavio, Osco (1938)
Perillo-Perrotta Maddalena, Genève (1944)
Peter Joseph, Zürich (1929)
Pilet Marie-Rose, Prâles (1926)
Plattner-Ueltschi Annemarie, Ebnat-Kappel (1939)
Pollari Francesco, Bern (1952)
Prior Jean-Pierre, Thônex (1945)
Probst Heidi, Basel (1920)
Pugin-Maillard Canisia, Hermance (1937)
Ramqaj Idajeta, Romont FR (1964)
Ramseyer Cecile, Richterswil (1942)
Reinhard Anton, Schönenwerd (1961)
Reinhard Josephina, Pfäffikon (1945)
Reizele Doris, Luzern (1925)
Riedo Peter, Tentlingen (1943)
Roth Erhard, Bern (1938)
Roth-Keist Othmar, Dulliken (1944)
Rüdin Franz, Wittinsburg (1939)
Ruetsche Albert, St. Gallen (1937)
Savioz Alain, Sierre (1946)
Schaer Fritz, Luzern (1936)
Schenk-Hiltbrunner Albert, Peseux (1935)
Schmied Hans, Rohrbach (1934)
Schoenbaechler Erich, Einsiedeln (1935)
Schreier Peter, Ostermundigen (1953)
Schumacher Charlotte, Basel (1942)
Schwizgebel Jean-Claude, Grund bei Gstaad (1955)
Skoko Gordana, Zürich (1972)
Staub Eugen, Lichtensteig (1929)
Steffen Helen, Waltenschwil (1954)
Stocker Annemarie, Bern (1939)
Stucki Rudolf, Belpberg (1941)
Suter Albert, Ibach (1934)
Taiana Fabio, Volketswil (1953)
Tais Michel, Peseux (1950)

Talamo Michelina, Mönchaltorf (1938)
Tauxe Gerald, Lully VD (1934)
Teufer Rudolf, Wohlen AG (1942)
Udriot Alain, Choëx (1948)
Uster-Kim Ernst, Erlenbach ZH (1938)
Vial Michel, Châtel-St-Denis (1945)
Volpe Maria, Dübendorf (1956)
Votta Salvatore, Müllheim Dorf (1945)
Wälle Josef, Laupen ZH (1939)
Wey Hans, Zug (1940)
Wicht Jean-Louis, Lausanne (1942)
Winkler Karl, Zürich (1932)
Zaugg René, Neuchâtel (1936)
Zraggen Werner, Birsfelden (1945)
Zihlmann Fritz, Malters (1929)
Zingg Werner, Zürich (1944)
Zurkirchen Erika, Kriens (1948)

Personnel actif

Communication
Renfer Roger, Bern (1964)

Immobilier
Tschabold Thomas, Bern (1968)

Finances
Sommer Rudolf, Éclépens (1963)

Personnel
Meier Reynald, Lausanne (1963)
Thöny Jürg, Bern (1960)

Services logistiques
Kamer Andreas, Glattfelden (1962)
Romand Brigitte, Genève (1958)

RéseauPostal
Stettler Beat, Köniz (1960)

Services de mobilité
Emery Olivier, Poliez-le-Grand (1958)
Meisterhans Georges-Alain, Avenches (1955)

Presto Presse-Vertriebs AG
Jufer Hans, Bern (1938)
Schärli Bruno, Rothenburg (1945)
Unternährer Erika, Rothenburg (1975)

Impressum

Éditeur
La Poste Suisse SA
Communication, Wankdorfallee 4
3030 Berne
E-mail: redaction@poste.ch

Rédacteur en chef
Marcel Suter (MS)

**Direction artistique/
conception visuelle**
Dieter Rössli

Rédaction
Ludovic Cuany (LC), Gabriel Ehrbar (GE), Carmen Fusco (CF), Fredy Gasser (FG), Janina Gassner (JG), Sandra Gonseth (SG), Thomas Häusermann (TH), Inari Kirchofer (IK), Sandra Liechti (SL), Sarah Meyer (SM), Susanna Stalder (SS), Magalie Terre (MT), Daniela Waser (DW)

Layout
Kaspar Eigensatz, Natalie Fankhauser, Denise Maritsch

Contribution
Katja Bauder (KB), Romy Blümel, Doreen Borsutzki, Lea Bühler (LB), Adrian Brand, Florence Herndl (FH), Tom Huber, Claudia Iraoui, iStock, Stefan Kern, Katharina Merkle (KLE), René Rickli, Sigrid di Santo (SDS), Mark Sasvary, Jonas Schneider, Ines Schumacher, Styleframe, Joel Schweizer, Günseli Ünlü (GÜ), Anja Vogel (Musée de la communication), Alexander Volz, Evelyne Campana, Francesco Parmeggiani, Typopress Bern AG

Traduction et relecture
Service linguistique de la Poste

Annonces
FACHMEDIEN – Zürichsee Werbe AG
8712 Stäfa
martin.traber@fachmedien.ch
044 928 56 09

Impression
CH Media Print AG, Aarau

Photo de couverture
Adrian Brand

Tirage
Édition en allemand: 53 300 ex.
Édition en français: 16 500 ex.
Édition en italien: 5200 ex.
Total: 75 000 ex.

**Reproduction avec autorisation
écrite de la rédaction uniquement.**

**Abonnements/changements
d'adresse**
Personnel actif:
PostWeb (Portail RH > Données
personnelles), auprès des Services RH
compétents (selon décompte de sa-
laire) ou à l'adresse
hrservices@poste.ch
Retraités:
Par courrier à:
Caisse de pensions Poste,
Viktoriastrasse 72, case postale,
3000 Berne 22
Autres abonnés:
E-mail: abo@poste.ch
Tél.: 058 338 20 61

Adresses utiles
Conseil social, Centre de carrière:
058 341 40 40
santeetaffairesociales@poste.ch
Fonds du Personnel Poste:
fondsupersonnel@poste.ch

imprimé en
suisse

Mon objet préféré



Anja Vogel est
communicatrice au Musée
de la communication



“Ruby”

«Voici Ruby, notre robot de téléprésence. Sa «tête» est une sorte de tablette. Grâce à lui, les personnes qui se connectent après avoir réservé un créneau peuvent visiter le musée virtuellement au gré de leurs envies. Ruby peut se déplacer librement dans le musée, flasher des codes QR et aller à la rencontre des visiteurs en chair et en os. Je le trouve intéressant à plus d'un titre: tout d'abord, c'est un outil qui permet de surmonter la distance physique. Grâce à lui, des personnes dans l'impossibilité de se déplacer, que ce soit pour des raisons de santé ou parce qu'elles vivent à l'étranger, peuvent malgré tout visiter le musée. Une fois, une dame a montré l'exposition à son filleul vivant à New York: elle était sur place, lui s'est connecté à Ruby. Il est passionnant d'observer comment la communication change face à un objet hybride. Par exemple, les gens qui se sont connectés vont plus volontiers vers les autres visiteurs du musée. Ceux-ci réagissent avec curiosité et fascination à son égard, mais le trouvent aussi un peu intimidant. Comme il est tout le temps en mouvement, il paraît vivant, ce qui peut provoquer des émotions.»

Le musée est sous le patronage conjoint de la Poste et de Swisscom. Il te suffit de présenter ta carte d'identité du personnel pour le visiter gratuitement.

En savoir plus:
mfk.ch/fr

Noël toute l'année

De nombreux collaborateurs de la Poste prêtent main-forte dans les centres logistiques lors de l'action 2 x Noël, ou s'engagent dans des opérations bénévoles. Les dons peuvent ainsi parvenir aux personnes démunies.

Texte: Stefan Kern Photo: Tom Huber

En 2022, plus de 300 tonnes de denrées à longue conservation et de produits d'hygiène ont été collectés dans la cadre de l'action conjointe de la Poste, de la Croix-Rouge suisse (CRS), de la SRG SSR et de Coop. Cela représente un gros travail pour la CRS, qui coordonne la distribution aux foyers d'hébergement, maisons d'accueil pour femmes, organisations d'asile, paroisses et autres institutions sociales.

Les produits sont distribués lors de journées d'entraide régionales aux organisations qui les ont précommandés – parfois en grandes quantités. «Jusqu'à plusieurs tonnes pour certaines. Il faut alors un poids lourd», explique Susanne Bühler, responsable du secrétariat central de la CRS du canton de Zurich. Pour d'autres, comme pour la société d'entraide de voisinage «Kreis 9» de Zurich, un véhicule privé suffit.

Bien des organisations comptent sur 2x Noël. C'est le cas du «Schlupfhuus» de Zurich, une institution qui aide les jeunes en situation d'urgence. Seraina Trachsel y est cuisinière et vient tous les ans récupérer de la marchandise. «Nous sommes toujours ravis de recevoir ces denrées. À moi de voir ensuite ce que je peux en faire», dit-elle.

Voici comment participer

Cette année encore, les dons sont récoltés entre le 24 décembre et le 11 janvier.

Toi aussi, prépare un colis avec des articles d'hygiène (lotion pour le corps, déodorant, brosse à dents, fil dentaire), ou bien avec des aliments pour bébé et des denrées à longue conservation (thé, sucre, huile, riz ou

farine). Partenaire logistique de l'opération, la Poste se charge de l'acheminement. Tu peux déposer ton colis sans l'affranchir dans la filiale de ton choix ou recourir à pick@home pour qu'il soit pris en charge gratuitement chez toi.

Fixe une date de prise en charge sur poste.ch/2xnoel. Tu peux aussi faire don d'un colis en ligne sur 2xnoel.ch. Ces colis sont destinés à des personnes en Arménie, en Bosnie-Herzégovine, au Kirghizistan ou en Moldavie et les produits sont achetés sur place.



Vingt-trois kilos de pâtes, quatre de riz et neuf de conserves: voilà ce qu'ont commandé Claudia Sandmayr, médiatrice, et Rolf Eisenegger, président de l'organisation d'entraide de voisinage «Kreis 9» de Zurich.

La Poste "partenaire officiel" de la CRS

L'été dernier, la Poste a conclu un «partenariat officiel» avec la Croix-Rouge suisse qui s'inscrit dans la longue tradition (et le succès) de «2 x Noël». Le partenariat vise à lutter contre la pauvreté en Suisse. La Poste soutient ainsi la CRS tout au long de l'année.



Même pour



le TCS vous aide.

Avec 20%
de remise

Avec la meilleure assistance dépannage de Suisse, nous sommes aussi en hiver toujours à vos côtés. Jour et nuit et par tous les temps, nous vous apportons une aide rapide et fiable pour que vous n'ayez pas à rester longtemps dans le froid.

Découvrez tous les avantages du sociétariat sur tcs.ch/devenir-membre
ou au **0844 888 111**

La remise est valable la première année pour toute nouvelle souscription d'un TCS Sociétariat jusqu'au 31.12.2022. Détails et conditions sur tcs.ch.



“Mon erreur: dans l’agitation de la journée, j’ai oublié de demander une traduction à temps. Grâce à la flexibilité de toutes les parties prenantes, une solution a finalement été trouvée. Mais j’ai appris qu’une check-list aide à ne pas perdre de vue l’essentiel.”

Simon Glauser,
partenaire commercial Communication CarPostal



“Un jour, nous avons donné un feed-back à notre équipe de direction sans avoir été sollicités et en ne considérant que notre point de vue. Elle n’a pas été ravie. Conclusion: le feed-back, c’est bien, mais c’est encore mieux quand toutes les parties sont prises en compte et que le retour est souhaité.”

Melissa Spycher,
commercial office expert et culture coach

Kaizen pour apprendre de ses erreurs

Contrariantes, les erreurs peuvent aussi mener vers une amélioration: c’est le principe du changement (kai) pour le mieux (zen). Chez Services logistiques, le Kaizen Board comporte désormais un nouvel espace pour signaler anonymement des erreurs. Une avancée vers la culture positive de l’erreur.

Texte: Fredy Gasser



“Dans le feu de l’action, j’ai répondu de manière imprécise à un e-mail lu trop rapidement. Un coup de téléphone a permis de tout résoudre. Depuis, j’ai compris que pour répondre à un courriel, il faut de la concentration et du temps.”

Pius Wirth,
responsable Zone de distribution Suisse orientale

Chaque erreur offre l'opportunité de trouver des solutions pour ne pas la répéter. Il s'agit donc d'en tirer le meilleur parti et de considérer les coups comme des incitations à s'améliorer plutôt que de les diaboliser.

Faire preuve d'ouverture

Appréhender les erreurs activement et en faisant preuve d'ouverture d'esprit n'est pas évident. Donner l'exemple et en parler ouvertement est d'autant plus courageux. Chez Services logistiques, un espace dédié sur le Kaizen Board (tableau d'affichage) permet de recueillir les signalements d'erreurs, même anonymes. Il y a déjà des retombées positives (cf. interview avec Marco Schöpf). Notre attitude fondamentale devrait être d'apprendre de nos erreurs pour faire mieux la fois suivante. L'objectif doit toujours être d'analyser l'erreur, et non pas de chercher des coupables.

Apprendre, seul ou en équipe

Afin de nous familiariser avec la gestion des erreurs, deux «parcours d'apprentissage» sont disponibles sur Intranet. Un parcours individuel dure 30 minutes. Lors du parcours collaboratif (d'équipe), vous aborderez cette thématique dans un atelier de deux heures sur place ou en ligne. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire. Désignez simplement une personne de l'équipe qui vous servira de «guide».

Les parcours
d'apprentissage



Marco Schöpf,
responsable Services et Gestion
de la qualité Services logistiques

“La première fois que mes collaborateurs ont appréhendé leurs erreurs ouvertement et sincèrement, cela m'a rendu fier.”

Chez Services logistiques, le Kaizen Board permet depuis peu de signaler des erreurs même anonymement. Quelles sont les expériences faites?

Cette nouveauté a été bien accueillie. Les erreurs avaient déjà donné lieu à de nombreuses idées d'amélioration auparavant. Mais je remarque qu'il ne va toujours pas de soi de parler de ce qui n'a pas été fait correctement. Il faut toujours un peu de courage pour rendre une erreur publique, même sous couvert d'anonymat. Le duo de conduite de l'office de distribution de Bellach a donné l'exemple, en rapportant plusieurs faits sur le Board. Par la suite, d'autres collaborateurs du site ont ajouté les leurs.

Votre façon de traiter les erreurs a-t-elle déjà donné des résultats concrets?

Oui, nous avons déjà pu mettre en œuvre plusieurs idées. Stevan Dautovic (RDC Wil) m'a ainsi rapporté que les contrôles hebdomadaires dans le cadre du service «Garder le courrier» sont passés à un rythme quotidien, parce qu'on avait remarqué que le courrier ne devait pas toujours être gardé pour toutes les personnes du ménage.

Quel est le principal avantage d'affronter activement les erreurs au lieu de les dissimuler?

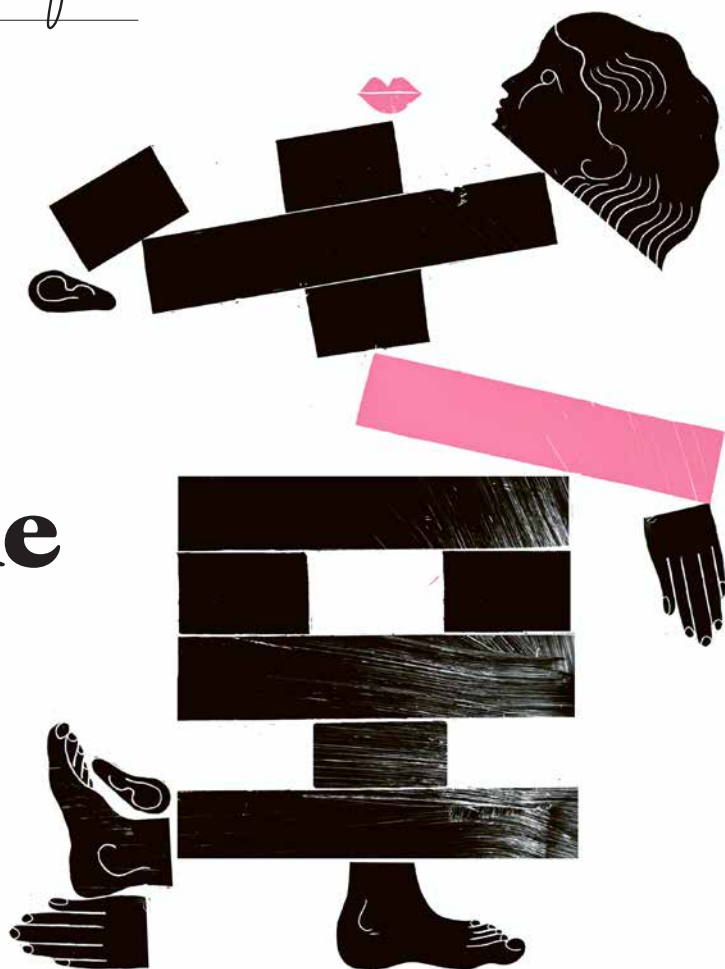
La première fois que mes collaborateurs ont appréhendé ouvertement et sincèrement leurs erreurs, cela m'a rendu fier. Il s'est avéré que nous répétions tous de temps en temps les mêmes bêtises. Nous avons ainsi pu apprendre de nos expériences et essayer de ne pas commettre toujours les mêmes impairs. C'est déjà assez agaçant la première fois.

Notre santé à l'image d'une tour de Jenga

La première fois que j'ai entendu parler de «One Health», j'ai pensé que c'était le titre d'un album de Coldplay. Pas du tout. Il s'agit d'une nouvelle manière intéressante et particulièrement inspirante de considérer notre santé. Cela se résume à voir la santé comme une tour de Jenga. Vous vous souvenez de ce jeu dans lequel vous deviez retirer les étages d'une tour jusqu'à ce qu'elle s'effondre? En d'autres termes, vous êtes l'un de ces morceaux de bois. Les autres pièces représentent vos collègues, votre famille, la forêt proche de chez vous, les végétaux et les animaux que vous mangez, voire les océans de l'autre côté de la planète. Si tous les éléments qui composent la tour sont sains, tout est stable et vous serez en bonne santé. Mais si un grand nombre d'entre eux se fragilisent, la maladie guette.

Des centaines d'études scientifiques viennent soutenir cette approche défendue par l'OMS. C'est la fin de l'idée d'une santé qui ne se concentre que sur l'humain et l'individu. On l'a tous expérimenté, à l'échelle d'une équipe au travail par exemple. La santé est un bien collectif, que l'on préserve ensemble. Même les maladies non transmissibles comme la fatigue professionnelle sont en réalité terriblement contagieuses. Le stress ou la baisse de performance de l'un a des effets en cascades sur celles et ceux qui le côtoient.

Cette idée résonne également comme un argument écologique. La déforestation, qui force les animaux à s'approcher de l'habitat humain au risque de nous transmettre de nouvelles maladies, les antibiotiques utilisés massivement pour la viande et qui finissent par créer des bactéries résistantes, autant d'exemples alarmants qui indiquent que nous devons soigner le monde pour retrouver notre santé.



“Nous devons soigner le monde pour retrouver notre santé.”

Enfin, saviez-vous qu'un village proche de Berne servait de référence dans la définition de la santé? Je fais allusion au modèle de Meikirch, du nom de la localité dans laquelle vécut le médecin Johannes Bircher qui en est à l'origine. Il explique que l'humain est en bonne santé s'il est capable de répondre aux exigences de la vie, s'il peut affirmer sa propre identité et la développer. Et comment faire cela sans les autres? Une démonstration de plus que ce n'est qu'ensemble que nous pouvons être en bonne santé!



Jonas Schneiter, 32 ans, est journaliste, animateur radio, producteur et auteur. Il vit à Lausanne et tient l'antenne le dimanche dans «Les beaux parleurs» sur La Première et sur RTS 2.



Même pour



le TCS vous aide.

Dès maintenant au
prix de lancement

Avec l'assistance dépannage pour le domicile.

Dorénavant, nous vous aidons également en cas de pannes chez vous,
et ce, de manière fiable et professionnelle.

Découvrez toutes les prestations sur club.tcs.ch/home ou au **0844 888 111**

En Une

“Le sommet pour seul objectif”



Le secret de Ruedi Bucher pour une vie en pleine forme: une alimentation équilibrée, beaucoup de légumes, peu d'alcool, et de l'exercice physique à gogo!

Mon élixir de vie, c'est la course à pied», confie Ruedi Bucher. Une conviction qui l'a accompagné jusqu'à aujourd'hui. Ruedi a commencé à courir à 20 ans, et à 73 ans, il court toujours! Même une blessure et un diagnostic très pessimiste ne l'en ont pas empêché.

Il y a 27 ans, il a fait une mauvaise chute à vélo alors qu'il distribuait des lettres express. Les médecins lui ont annoncé qu'il ne pourrait plus jamais pratiquer son sport. «Pour moi, c'était hors de question», insiste Ruedi. Au prix de beaucoup d'efforts, il a pu remettre ses baskets. En 53 ans, ce retraité a participé à 1366 compétitions, et n'a aucune intention de s'arrêter.

Ruedi a grandi dans une ferme à Schötz, près de Willisau, où il a très tôt dû travailler dur.

«Dès mes six ans, mon père m'envoyait chaque matin à la laiterie chargé de bidons», raconte-t-il. Une enfance pas vraiment heureuse. C'est pourquoi il a décidé de quitter la ferme à 20 ans. Ruedi a vite trouvé un emploi à la Poste.

«En tant que facteur, j'avais des horaires irréguliers, et soudain, beaucoup de temps libre», se souvient-il. C'est là qu'il a commencé à courir. Et les choses ont rapidement pris belle tournure. Ruedi s'est mis à gravir des pentes plus raides et sa carrière sportive a aussi décollé. Entre 1985 et 1990, il a fait partie de l'équipe nationale et participé à des courses de montagne de Coupe du monde, en Suisse et à l'étranger. Son plus grand succès a été celle du Cervin. Il a disputé pas moins de 21 fois cette course reliant Zermatt au lac Noir. Le parcours de 13 kilomètres, avec un dénivelé de 1001 mètres sur terrain difficile, exige beaucoup d'endurance. «Une fois, j'ai même fini à la deuxième place dans la catégorie élite», se remémore-t-il avec fierté.

«Et je suis toujours en forme», se réjouit l'alerte retraité. Son secret? «Une alimentation équilibrée, beaucoup de légumes, peu d'alcool et de l'exercice physique à gogo, évidemment!», confie Ruedi. Il s'entraîne quatre fois par semaine et participe souvent à des compétitions. «Tant que j'ai la santé, je reste dans la course», déclare-t-il. En pensées, il est déjà dans les starting-blocks pour relever le prochain défi.

Apprends-en plus sur Ruedi Bucher! Dans la série «Humans of Swiss Post», nous racontons le parcours de collaboratrices et de collaborateurs.

