



Promocja zdrowia Anpharm

Kampania aktywni w pracy we
współpracy z CIOP

Promocja zdrowia „Aktywni w pracy CIOP”

2

Wykorzystane kanały komunikacyjne 10/2020

- ✓ Na ekranach wewnętrznej TV
- ✓ Na plakatach przy wejściach do budynków zakładu
- ✓ W Social media
- ✓ Wzmocnienie przekazu rozdawaniem miodu z pasiek pszczelich adoptowanych przez Anpharm

ZASIĘG: 250 PRACOWNIKÓW ORAZ GOŚCIE I KONTRAHENCI



Ekran wewnętrznej TV

The screenshot shows a web browser window with the address bar containing `http://pl2sw17/Strony/Default.aspx`. The browser's address bar also shows "Strona główna" and a search field. The website header includes the Anpharm logo, a "2020 ANPHARM" banner, and a navigation menu with items like "Grupa Servier", "Sprawy pracownicze", "Procesy", "Działy", "Raporty", and "Wyszukiwanie".

The main content area features a large article titled "Wybudź mięśnie ze spoczynku" (Wake up muscles from rest). The article includes a sub-header "Aktywność fizyczna jest zazwyczaj definiowana jako „dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziomy energii spoczynkowej”." (Physical activity is usually defined as "any form of body movement caused by muscle contractions, in which energy expenditure exceeds resting energy").

Below the article is a banner for "aktywni w pracy" (active at work) featuring a woman and a man in motion, with the text "Informacyjna kompania społeczna na rzecz promowania aktywności fizycznej osób pracujących" and "Organizator CIOP/PIB".

On the left side of the browser window, there is a sidebar menu with categories like "Aktualności", "Biblioteka", "Przewodnik po firmie", "Połityki i Deklaracje", and "Przydatne skróty".

On the right side, there is a profile section for "26 października 2020" featuring a photo of Ewarysta Lucyna Lutosławy and a "Mój profil" link. Below this are two emergency contact boxes: one for Agnieszka Bruchajzer (22 51 91 66) and one for Justyna Bialik (22 51 91 68). At the bottom right, there is a "Pierwsza Linia Medyczna" (First Medical Line) section with contact numbers 501 11 and 222 30, and the enel-med logo.

The Windows taskbar at the bottom shows the system tray with the date "2020-10-26" and time "09:09".



Ekran wewnętrznej TV

http://pl2sw17/Strony/Default.aspx

Strona główna

File Edit View Favorites Tools Help

Anpharm

CHAMERA Malgorzata POLAND 2 — Zapraszany...

Witryny Anpharm

Wyszukiwanie zaaw...

Anpharm

Grupa Serwier Sprawy pracownicze Procesy Działy Raporty Wyszukiwanie

Akcje w

Wyświetl całą zawartość witryny

Aktualności

Biblioteka

Przewodnik po firmie

- Zieleń w Anpharmie

Polityki i Deklaracje

Przydatne skróty


- JDEdwards
- CatsWeb
- ANT
- TradkIT
- Telefony
- Menu EVER
- Sh@re
- BOX
- Koronawirus !!!

Anpharm

CELE KAMPANII

- 1.Promowanie zdrowia w miejscu pracy.
- 2.Promowanie aktywności fizycznej w pracy oraz w drodze do i z pracy.
- 3.Promowanie programów umożliwiających pracownikom włączanie aktywności fizycznej w codzienny lub tygodniowy plan działań w miejscu pracy.
- 4.Podnoszenie świadomości pracowników i pracodawców w zakresie wpływu aktywności fizycznej na bezpieczeństwo i jakość życia w pracy.
- 5.Podnoszenie świadomości społecznej w zakresie korzyści wynikających z wpływu aktywności fizycznej na zdrowie oraz jakość życia.

26 października 2020
Imienniny: Ewarysta, Lucyna, Lutostaw


[Mój profil](#)

22 51 91 66

Dzień BRUCHAJZER Agnieszka
I zmiana DZWONKOWSKI Małgorzata

22 51 91 68

Dzień BIALIK Justyna
I zmiana SMIETANKA Daniel
II zmiana DZWIERZYNSKI Krzysztof

Telefon alarmowy	112
Pogotowie Ratunkowe	998

enel-med

Pierwsza Linia Medyczna 501 11 11 11
Infolinia i Centrum 222 30 30 30

09:09
2020-10-26

SERVIER

Ekran wewnętrznej TV

5

http://pl2sw17/Strony/Default.aspx

Strona główna

File Edit View Favorites Tools Help

Anpharm

2020 ANPHARM

Witryny Anpharm

Wyszukiwanie zaaw...

Anpharm Grupa Servier Sprawy pracownicze Procesy Działy Raporty Wyszukiwanie

Akcje w

Wyświetl całą zawartość witryny

Aktualności

Biblioteka

Przewodnik po firmie

- Zieleń w Anpharmie

Polityki i Deklaracje

Przydatne skróty

- JDEdwards
- CatsWeb
- ANT
- TrackIT
- Telefony
- Menu EVER
- Sh@re
- BOX
- Koronawirus !!!

ZALECENIE RADY
w sprawie propagowania we wszystkich sektorach prozdrowotnej aktywności fizycznej
(2013/C 354/01) (Dz.U.UE C z dnia 4 grudnia 2013 r.)

1. Korzyści płynące z aktywności fizycznej, w tym z regularnych zajęć sportowych i ruchu przez całe życie, są ogromne. Obejmują **zmniejszone ryzyko chorób układu krążenia, oraz niektórych nowotworów i cukrzycy, poprawę stanu układu mięśniowo-szkieletowego i lepszą kontrolę masy ciała, jak również pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i procesy poznawcze.**

4 SPOSOBY
BY MIEĆ DUŻO ENERGII W CIĄGU DNIA

SEN

- ŚPIJ MIN. 7 GODZIN DZIENNIE
- ODSTAW TELEFON NA 2H PRZED SNEM

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- IDŹ NA SPACER, ĆWICZ YOGĘ LUB BIEGAJ!
- DODA CI TO ENERGII I WYTWORZY HORMONY SZCZĘŚCIA

NAWODNIENIE

- PIJ MIN 2 LITRY WODY DZIENNIE
- NAJCZĘSTSZYM POWODEM ZMĘCZENIA JEST ODWODNIENIE

JEDZENIE

- JEDZ MAŁE PORCJE, ALE CZĘŚCIEJ
- UNIKAJ PODJADANIA SŁODYCZY
- ZJEDZ DWA ULUBIONE OWOCE DZIENNIE

26 października 2020
Imieniny: **Ewarysta, Lucyna, Lutosławy**

Mój profil

22 51 91 66

Dzień: BRUCHAJZER Agnieszka
I zmiana: DZWONKOWSKI Małgorzata

22 51 91 68

Dzień: BIALIK Justyna
I zmiana: SMIECIANKA Daniel
II zmiana: DZWIERZYŃSKI Krzysztof

Telefon alarmowy: 112
Pogotowie Ratunkowe: 999

enel-med

Pierwsza Linia Medyczna: 501 11
Infolinia i Centrum: 222 30

09:09
2020-10-26

SERVIER

Ekran wewnętrznej TV

The screenshot shows a web browser window displaying the Anpharm website. The browser's address bar shows the URL <http://pl2sw17/Strony/Default.aspx>. The website header includes the Anpharm logo and navigation tabs for 'Anpharm', 'Grupa Servier', 'Sprawy pracownicze', 'Procesy', 'Działy', 'Raporty', and 'Wyszukiwanie'. A search bar on the right contains the text 'Witryny Anpharm'. The main content area features a list of points:

- 2. Aktywność fizyczna jest warunkiem wstępnym zdrowego trybu życia i dobrego stanu zdrowia pracowników.
- 3. Większość Europejczyków nie podejmuje wystarczającej aktywności fizycznej: **60 % osób nigdy nie uprawia sportu ani nie wykonuje ćwiczeń ruchowych lub też robi to rzadko.**
- 4. **Brak wystarczającej aktywności fizycznej został uznany za główny czynnik ryzyka przedwczesnych zgonów i chorób** w państwach o wysokim dochodzie na całym świecie - powoduje on około **1 mln zgonów rocznie** w samym regionie europejskim WHO.

To the right of the text is a graphic with a yellow head silhouette containing icons for a bicycle, a person, and a heart, with the text '2020 aktywni w pracy'. Below the text is a horizontal row of black silhouettes of people engaged in various sports like basketball, soccer, and tennis. On the far right, there is a '26 października 2020' section with a photo of a woman and a 'Mój profil' link. Below that are two emergency contact boxes: a green one for Agnieszka Bruchajzer (phone 22 51 91 66) and a red one for Justyna Białik (phone 22 51 91 68). At the bottom right, there are boxes for 'enel-med' (First Medical Line 501 11) and 'Infolinia i Centrum' (222 30). The bottom of the screen shows a Windows taskbar with various application icons and a system tray displaying the time as 09:10 on 2020-10-26. The Servier logo is visible in the bottom right corner.

Ekran wewnątrz TV

The screenshot shows a web browser window displaying the Anpharm website. The browser's address bar shows the URL `http://pl2sw17/Strony/Default.aspx`. The website header includes the Anpharm logo, a '2020 ANPHARM' banner, and a search bar. The main content area features a large banner with the title **ZDROWE NAWYKI KAŻDEGO DNIA!** (Healthy Habits Every Day!). The banner lists ten health tips, each with an illustration and a number:

- 9 TYSIĘCY KROKÓW (9 THOUSAND STEPS)
- 8 GODZIN SNU (8 HOURS OF SLEEP)
- 7 SZKLANEK WODY (7 GLASSES OF WATER)
- 6 MINUT MEDITACJI (6 MINUTES OF MEDITATION)
- 5 PORCJI WARZYW/OWOCÓW (5 PORTIONS OF VEGETABLES/FRUITS)
- 4 PRZERW OD PRACY (4 BREAKS FROM WORK)
- 3 POSIŁKI I PRZEKĄSKI (3 MEALS AND SNACKS)
- 2 GODZINY BEZ TELEFONU PRZED SNEM (2 HOURS WITHOUT PHONE BEFORE SLEEP)
- 1 TRENING (1 EXERCISE)

Below the banner is a row of small thumbnail images for various articles or products. On the right side of the website, there is a profile section for '26 października 2020' (October 26, 2020) featuring a photo of a woman and the name 'Imię: Ewarysta, Lucyna Lutosława'. Below this are two contact information boxes:

22 51 91 66
Dzień: BRUCHAJZER Agnieszka
I zmiana: DZWONKOWSKI Małgorzata

22 51 91 68
Dzień: BIALIK Justyna
I zmiana: SMIETANKA Daniel
II zmiana: DZWIERZYNSKI Krzysztof

At the bottom right, there are emergency contact numbers:

Telefon alarmowy	112
Pogotowie Ratunkowe	998

Below these are logos for 'enel-med' and 'Pierwsza Linia Medyczna' with the number 501 11 222 30.

The Windows taskbar at the bottom shows the system tray with the date '2020-10-26' and time '10:53'. The taskbar includes icons for Internet Explorer, File Explorer, Outlook, and several open applications.

Social Media



Zakład Produkcyjny Servier w Polsce - Anpharm

Opublikowane przez: Kinga WZ · 21 września ·

W związku z Dniem Pracownika Służby BHP, przypadającym 19/09/2020, mamy przyjemność poinformować, że firma Anpharm włączyła się w kampanię #Aktywniwracy zainicjowaną przez [Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy](#).

Kampania ma na celu:

Promowanie zdrowia w miejscu pracy/ Promowanie aktywności fizycznej w pracy oraz w drodze do i z pracy/

Podnoszenie świadomości w zakresie wpływu aktywności fizycznej na bezpieczeństwo i jakość życia w pracy/

Podnoszenie świadomości społecznej w zakresie korzyści wynikających z wpływu aktywności fizycznej na zdrowie oraz jakość życia.

Przy tej okazji chcielibyśmy podziękować całej ekipie Anpharmu za bezpieczną pracę.

Zachęcamy Was także do zwrócenia uwagi na informacje pojawiające się na ekranach oraz na plakaty.

Pamiętajmy – aktywny odpoczynek po pracy to podstawa w naszym ulu! 😊

[#anpharm](#), [#aktywniwracy](#), [#aktywnoscfizyczna](#)

*Plakat wyróżniony w 24. edycji konkursu na plakat bezpieczeństwa pracy pn. "Praca a czas wolny", zorganizowanej przez Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy w ramach III etapu programu wieloletniego pn. „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”

*Plakat wyróżniony w 24. edycji konkursu na plakat bezpieczeństwa pracy pn. "Praca a czas wolny", zorganizowanej przez Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy w ramach III etapu programu wieloletniego pn. „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”

Aktywny odpoczynek po pracy to podstawa w naszym ulu!



Utrzymywanie równowagi pomiędzy pracą zawodową a czasem wolnym, przyczyniamy się do życia rodzinnego, społecznego i przyjaźni, samorealizacji, sportu, podróży, itp., to niezbędny element higieny psychicznej. Pracujmy się do lepszej samopoczucia nie tylko psychicznego, lecz i fizycznego. Spróbuj też efektywności pracy.

CIOP PIB

Autor: Jacek Bienkowski

Wzmocnienie przekazu – miód z pasiek pszczelich adoptowanych przez Anpharm



Reaktywacja drużyny piłkarskiej Anpharm



Rezultat akcji :
Reaktywacja Drużyny Piłkarskiej
Anpharm w nowym składzie

ANPHARM
PRZEDSIĘBIORSTWO FARMACEUTYCZNE SA



Dziękujemy za uwagę