



Informacyjna kampania społeczna  
dotycząca **prewencji stresu cyfrowego**  
i zachowania równowagi cyfrowej  
w pracy i po pracy

Organizator:  
**CIOP PIB**

## DOBRE PRAKTYKI



**SFD S.A.**

---

**SFD**

**ALLNUTRITION**

**berserk labs**





LEGNICA



ELBLĄG



WARSZAWA



POZNAŃ

# TRZY ASPEKTY KAMPANII

---



RÓWNOWAGA PRACA-  
DOM



INTEGRACJA  
PRACOWNIKÓW



ZDROWIE

# ZACZNIJ DZIEŃ OD KAWY

---





RYTUAŁ  
WSPÓLNYCH  
ŚNIADAŃ

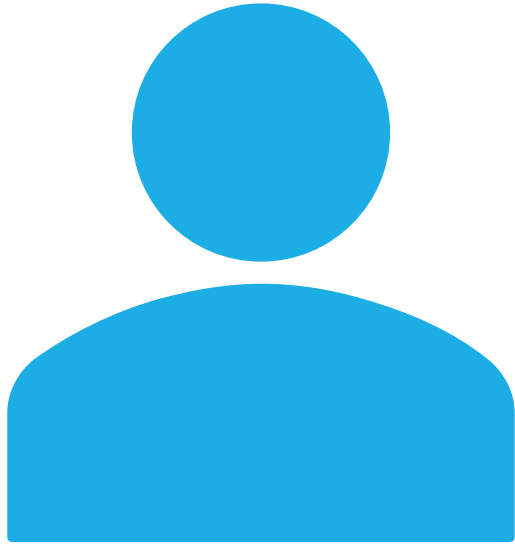
Zdrowe posiłki-  
dostawy

---

  
- ŚNIADANIOWCY -  
ŚNIADANIE DLA MISTRZÓW



Niebo  
w gębie



## Powitanie!

Drodzy Pracownicy SFD! Dziś do naszej firmy dołączyła Edyta Gryzoczuk - Specjalistka ds. BHP oraz Ochrony Środowiska. Edyto - witamy na pokładzie i życzymy Ci satysfakcji z pracy każdego dnia! 😊

# ONBOARDING NOWYCH PRACOWNIKÓW

---



# TABLICA KREATYWNOCI



Źródło: MAKÓWKA PRACUJE



# INTEGRACJA 3-4 WRZESIEŃ

---

# Integracja pracowników

---



# BUDŻETY INTEGRACYJNE DZIAŁÓW

---



# Wycieczka Ustrzyki Dolne

---





Kajaki 31.07.2021

# ZORGANIZOWANE WYJAZDY GRUPOWE

---

WYJAZDY NA KAJAKI

WYJAZDY NA NARTY/SNOWBOARD



Cześć 😊 pojawił się pomysł zorganizowania wypadu na kajaki. Propozycja jest na sobotę 31.07.2021 dajcie znać kto jest chętny. Poniżej link do arkusza tam obok imienia nazwiska można wpisać swoje preferencje co do trasy /miejsca lub inne pomysły. Jak będzie lista chętnych to dogadamy szczegóły.



# ZAJĘCIA GRUPOWE

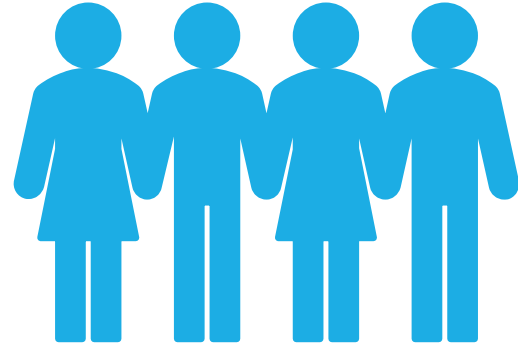
---

- PIŁKA NOŻNA DLA  
PRACOWNIKÓW



**WEJŚCIÓWKI NA KONCERT  
ZESPOŁU DŻEM**





# Angażowanie pracowników w działania społeczne

---

## NIEPEŁNOSPRAWNI BUJAJĄCY W BALONIE



Dzisiaj zapraszamy Was do wsparcia niezamowitego projektu **"Niepełnosprawni bujający w balonie"**.

Projekt zakłada zakup specjalnego kosza (zdjęcie dostępne w galerii) dostosowanego do niepełnosprawnych osób i jednocześnie umożliwi spełnianie ich marzeń.

Inspiracją do tego projektu było spełnienie marzenia chłopca z *Domowego Hospicjum Dla Dzieci w Opolu*. Marzeniem chłopca było latanie.

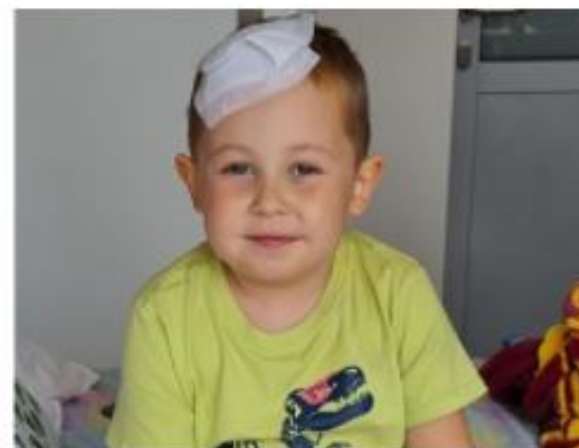
Szczegóły o zbiórce przeczytacie pod niniejszym linkiem:

<https://zrzutka.pl/zukjw7>

Spełniamy marzenia swoje i innych 😊

*„Nikt nie może tracić z oczu tego, czego pragnie. Nawet kiedy przychodzą chwile, gdy zdaje się, że dwoi i inni są silniejsi. Sekret tkwi w tym, by się nie poddać.”*

Paulo Coelho



Drodzy Pracownicy,

być może część z Was, mieszkająca w Opolu słyszała o chorobie małego Oliwiera.

Nagła i ciężka choroba wywróciła życie chłopca i całej jego rodziny.

Szczegóły znajdziecie pod linkiem: <https://nto.pl/7letni-oliwier-z-opola-chcial-ścigać-bandytów-jeden-dzień-wywrocil-jego-zycie-do-gory-nogami/ar/c6-15802920>

Przekazuję także link do zbiórki: <https://www.siepomaga.pl/oliwier-oskierko> - jeśli ktoś jest w stanie wesprzeć zbiórkę gorąco zachęcamy.

**9 października odbędzie się turniej piłkarski i do udziału w nim zostaliśmy zaproszeni.**

Możemy wystawić swoją drużynę - i tu pytanie skierowane do osób chętnych - jeśli chcecie wziąć udział bardzo prosimy o kontakt. Jest potrzebna jedna drużyna składająca się z 7 osób: bramkarz + 6 piłkarzy oraz osoby na zmianę. Także znajdzie się miejsce dla kilkunastu osób.

## Wielkie wietrzenie SZAFY

Wesprzyj akcje  
charytatywną

**„Miejsce na ziemi dla  
Mateusza”**

Przełącz Nam swoje  
ciuchy!

Odzież zostanie  
sprzedana na kiermaszu  
w Tułowicach, a dochód  
przekazany na konto  
akcji.

**Zbieramy odzież  
używaną, czystą i  
zadbana.**

**Nie zbieramy  
butów i bielizny!**



W dniu **08.05.2021**  
(sobota) prosimy o  
wystawienie rzeczy przed  
klatką do godz. 10:00  
**TYLKO OSIEDLE!**

Do **20.05.2021**  
(czwartek) ciuchy można  
zostawić :  
Żłobek Tułowice  
ul. Gruszkowa 38

Kiermasz odbędzie się na  
terenie Tułowickiego  
Ośrodka Kultury  
Zapraszamy **29.05.2021**  
**w sobotę od godz.  
8:00 do 12:00**



## Wielkie wietrzenie SZAFY- zbiórka odzieży



Pewnie pomyśleliście czemu pojawiają się dwa widoki z okna?

Tak wygląda świat Mateusza mieszkańca Tułowic, taki widok ma codziennie od ponad 7 lat.

Maj jest miesiącem różnorodności, tak więc w maju organizujemy działania wspierające dostępność. Zapraszamy Was Drodzy Pracownicy do udziału w akcji **„Miejsce na ziemi dla Mateusza”** w ramach której organizowany jest kiermasz odzieży **Wielkie wietrzenie SZAFY**. Oddajmy to czego już nie potrzebujemy!

Pomóżmy w przeniesieniu Mateusza na parter, aktualnie mieszka na II piętrze. Celem akcji jest budowa małego domku.

Wyznaczonym miejscem zbiórki będzie **Dział administracji**, termin zbiórki od dnia ogłoszenia do **14.05.2021 r.**

Następnie zebrana odzież zostanie przekazana do organizatorów zbiórki w Tułowicach.

Szczegóły odnośnie akcji znajdziecie w załączonym plakacie.



- ZAJĘCIA JOGI DLA PRACOWNIKÓW
- ROZWINIĘCIE STREFY WELNESS



=SPORTOWE WYZWANIE SFD=

WIOSENNA EDYCJA CHARYTATYWNA

5000 KM = 5000 ZŁ  
DLA FUNDACJI DOM

Rusz się  
z nami  
REAKTYWACJA!

PO WIĘCEJ INFORMACJI  
ZAJRZYJ NA EMPLO

WYSYŁAJ  
ZRZUTY  
EKРАНU  
Z APLKACJI

ZBIERAJ KILOMETRY  
I WALCZ O NAGRODY

# Rusz się z nami! Reaktywacja już 21.03.2021 r.



Drodzy Pracownicy,

Nadciąga wiosna a wraz z nią przyszedł czas na reaktywację naszego sportowego wyzwania Rusz się z nami! Zaczynamy już pierwszego dnia wiosny tzn. **21.03.2021 r.**, planowane zakończenie to końcówka sierpnia.

Zasady wyzwania są podobne 1 km = 1 zł, a więc kwota **5000 zł** zasili konto **Fundacji DOM Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym w Opolu**.

<http://fundacja-dom.opole.pl/o-fundacji/miaja/>

Nasze kilometry ewidencjonujemy w aplikacjach a następnie robimy zrzut ekranu i umieszczamy wpis w Empleo, w grupie Rusz się z nami.

#### UWAGA:

Jeżdżąc na rowerze możemy pomóc podwójnie, nasze kilometry mogą wesprzeć jeszcze jeden cel, zbiórkę fundacji Arka na rowery dla dzieci z domu dziecka.

Celem akcji jest promocja jazdy na rowerze, zachęcenie do zadbania o zdrowie i środowisko. Za kilometry dzieci otrzymają wymarzone rowery.



**PODSUMOWANIE  
II TYDZIEŃ**



ZA NAMI JUŻ:  
1051,64 KM





SZTAFETA PO ZDROWIE

# BIEG FIRMOWY

22.05.2021



**Biegnij i pomagaj  
razem z tysiącem innych firm!**

- 5 km
- 6-osobowe drużyny
- treningi i eventy towarzyszące
- bieg z wykorzystaniem aplikacji mobilnej

Organizatorzy: EVEREST   Zgłoś drużynę na [www.biegfirmowy.pl](http://www.biegfirmowy.pl)

SZTAFETA PO ZDROWIE

# BIEG FIRMOWY

22.05.2021



**Biegnij i pomagaj  
razem z tysiącem innych firm!**

- 5 km
- 5-osobowe drużyny
- treningi i eventy towarzyszące
- bieg z wykorzystaniem aplikacji mobilnej

Organizatorzy: EVEREST   Zgłoś drużynę na [www.biegfirmowy.pl](http://www.biegfirmowy.pl)

SFD S.A. PARTNEREM BIEGU FIRMOWEGO 2021



## PIERWSZY LAS SFD S.A.



Drodzy Pracownicy

Jest nam niezmiernie miło poinformować Was, że w ramach działań związanych ze zrównoważonym rozwojem nasza firma SFD S.A. dołączyła do projektu [treedom.net](http://www.treedom.net)

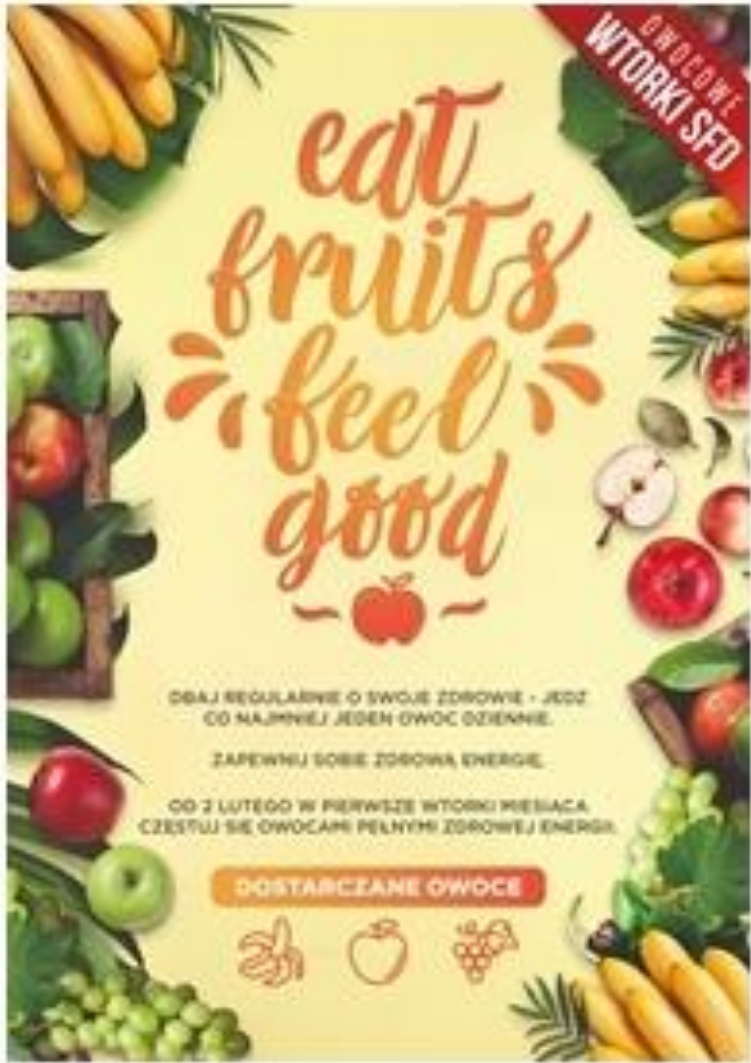
Stronę naszej firmy możecie zobaczyć poniżej:

<https://www.treedom.net/sfd>

SFD S.A. wspiera projekt kulinarno-  
charytatywny COOK&SHARE



cook&share



# NOWE REALIZACJE W TRAKCIE

---





# KONKURS PLASTYCZNY DLA DZIECI PRACOWNIKÓW

---

Bądź offline, odzyskaj równowagę



Wyzwanie  
Bądź offline  
przez  
weekend

---

---

**DZIĘKUJĘ  
ZA UWAGĘ 😊**