

# Program promocji zdrowia

## CEMEX POLSKA Sp. z o.o.

Anna Pęczek



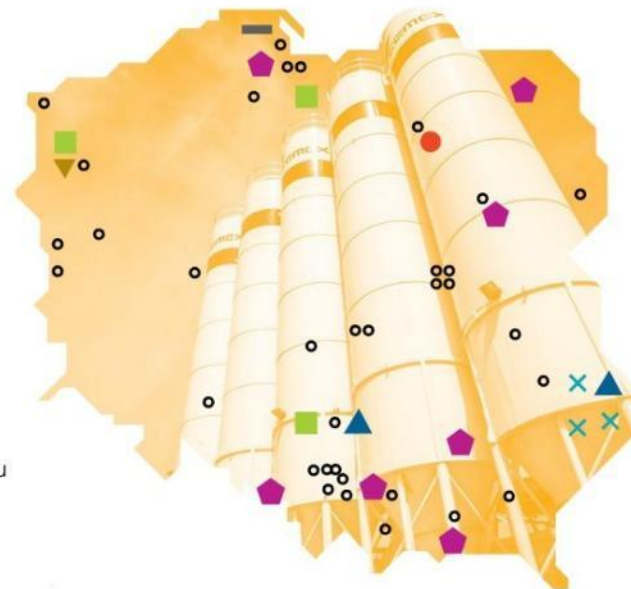
## CEMENT



Liczba pracowników:  
**1137**

### Zakłady produkcyjne CEMEX Polska

- ▲ 2 Cementownie
- 1 Przemiałownia
- ▼ 1 Terminal
- 39 Wytórni betonu
- ◆ 7 Kopalń kruszyw
- 1 Centrum dystrybucji wodnej: Elbląg
- 3 Centra sprzedaży domieszek do betonu (magazyn centralny: Rudniki, centra dystrybucji: Straszyn, Szczecin)
- × 3 Składy budowlane (Chełm, Zamość, Hrubieszów)



## BETON



- ▲ **2,3 mln ton cementu**
- **1,8 mln m<sup>3</sup> betonu**
- ◆ **4,2 mln t kruszyw**

## KRUSZYWA



**ZERO  
WYPADKÓW**  
wśród pracowników  
CEMEX Polska  
w

2015

Nasz cel:  
**ZERO  
WYPADKÓW**  
wśród wszystkich  
interesariuszy  
CEMEX Polska w

2016



1. Przywództwo i Odpowiedzialność
2. Zarządzanie Ryzykiem
3. Polityka, Przepisy Prawne, Procedury
4. Bezpieczeństwo Prowadzenia Pojazdów
5. Zarządzanie Bezpieczeństwem Podwykonawców
6. Zdrowie Zawodowe
7. Ludzie, Szkolenia i Zachowania
8. Komunikacja i Konsultacja
9. Kontrola Dokumentów
10. Standardowe Procedury Operacyjne
11. Kontrola Operacyjna
12. Zarządzanie w sytuacjach awaryjnych
13. Raportowanie, Badanie i Zapobieganie Wypadkom
14. Audyty, Inspekcje oraz Ciągłe Doskonalenie



# Zdrowie ważną częścią BHP



# Strategia Programu promocji zdrowia





## Budujemy zdrowie



- comiesięczne kampanie edukacyjne dotyczące „12 Zasad Zdrowia CEMEX”
- zdrowie zawodowe
- promowanie aktywności fizycznej poprzez dofinansowanie „Pracowniczych Klubów Sportowych”
- organizowanie „Dni BHP i Zdrowia” dla pracowników CEMEX Polska i ich rodzin
- prowadzenie szkoleń interaktywnych i warsztatów zdrowotnych w grupie 50+
- promowanie zdrowia psychicznego przez prezentowanie metod radzenia sobie ze stresem
- zachęcanie do aktywnego monitorowania stanu swojego zdrowia poprzez badania kontrolne
- propagowanie zasad prawidłowego odżywiania.



## 12 ZASAD ZDROWIA



Dbaj o serce



Jedz i pij mądrze



Chroń płuca



Uważaj na ręce



Stosuj szczepionki



Zapobiegaj stresowi



Chroń skórę



Śpij dobrze



Chroń wzrok i słuch



Uważaj na alkohol  
i narkotyki



Ochroniaj  
Kręgosłup




Uważaj na swoje  
zdrowie







# Zadbaj o swoje **serce!**


## PROFILAKTYKA

 **LDL** Obniżenie stężenia cholesterolu dzięki odpowiedniej diecie i ćwiczeniom fizycznym.

 Okresowa kontrola ciśnienia tętniczego, a w przypadku chorób serca – stosowanie się do zaleceń lekarza.

 Ścisła kontrola glukozy we krwi u pacjentów z cukrzycą.

 Utrzymanie prawidłowej masy ciała.

 Prowadzenie aktywnego trybu życia.

 Zaprzestanie palenia papierosów.

 Ograniczenie spożycia alkoholu.

 Redukcja stresu.

## Cel kampanii

**Wzrost świadomości pracowników w zakresie profilaktyki chorób serca, w szczególności:**

- choroby niedokrwiennej serca,
- nadciśnienia tętniczego
- hipercholesterolemii,

które w Polsce wciąż są najczęstszą przyczyną zgonów.



# CHROŃ SWOJE PŁUCA



## Działania w ramach kampanii

- komunikat e-mail, plakat
- film o skutkach niestosowania środków ochrony dróg oddechowych
- prezentacja na temat skutków zdrowotnych wywołanych długotrwałym wdychaniem pyłów oraz metod ich eliminacji

**PYŁ**  
STANOWI RYZYKO ZAWODOWE

Pyły przemysłowe nie są obojętne dla zdrowia, ich długotrwałe wdychanie może wywołać zmiany chorobowe. Najbardziej niebezpieczna jest frakcja respirabilna (drobnocząsteczkowa), szczególnie zawierająca krystaliczną krzemionkę. W miejscach występowania zapylenia stosuj maski/półmaski przeciwpyłowe.

DŁUGOTRWAŁE NARAŻENIE NA PYŁ W MIEJSCU PRACY MOŻE POWODOWAĆ	MOŻLIWE OBSZARY ZAPYLENIA
 <p><b>SKUTKI</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wydobycie surowca</li> <li>• Kruszenie</li> <li>• Transport</li> <li>• Prehomogenizacja</li> <li>• Przemiał cementu</li> <li>• Zsypy cementu</li> <li>• Taśmy przenośnikowe</li> <li>• Pakowanie</li> <li>• Silosy surowca</li> <li>• Odpyłcze</li> <li>• Wagi</li> <li>• Rozładunek materiałów</li> <li>• Składowanie materiałów</li> </ul> <p><b>RYZYKO ZAPYLENIA</b></p>
<p><b>CHROŃ SWOJE ZDROWIE, ZABEZPIECZ SIĘ PRZED PYŁEM</b></p>	



DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ  
NIE JEDZ, NIE PIJ, NIE PAL W MIEJSCU PRACY.



NIE ZDMUCHUJ PYŁU – UŻYWAJ PRZEMYSŁOWYCH ODKURZACZY



STOSUJ WŁAŚCIWE DLA STĘŻENIA PYŁU ŚRODKI OCHRONY DRÓG ODDECHOWYCH



ZWILŻANIE DRÓGI ZAPOBIEGA WZBIJANIU SIĘ PYŁU W POWIETRZU



REGULARNIE PODDAWAJ SIĘ BADANIOM LEKARSKIM (SPIROMETRIA)



BIERZ UDZIAŁ W SZKOLENIACH

**OCHRONA**

# Promocja aktywności fizycznej

## PRACOWNICZE KLUBY SPORTOWE

Pracownicy utworzyli 25 grup sportowych



Aktywna  
integracja pracowników,  
poprawa kondycji fizycznej  
i psychicznej



# Promocja aktywności fizycznej

## PRACOWNICZE KLUBY SPORTOWE



CHCESZ SPĘDZAĆ AKTYWNIIE CZAS W MIŁYM TOWARZYSTWIE?



SKORZYSTAJ ZE WSPARCIA

ZESPOŁOWYCH AKTYWNOŚCI

SPORTOWYCH PRACOWNIKÓW

CEMEX.

Zorganizuj grupę 5 osób wśród swoich kolegów/koleżanek z pracy, stwórz klub i regularnie uprawiajcie Waszą ulubioną dyscyplinę sportową.

Nie czekaj, zgłoś swój klub!



# Promocja aktywności fizycznej



**EKODZIEŃ NA ROWERZE**

# Promocja aktywności fizycznej - Konkurs prozdrowotny

## BE FIT Z MI FIT™ Zbudujemy zdrowy zespół CEMEX!



1. Nagroda dla zespołu z najwyższą liczbą spalonych kalorii w przeliczeniu na członka zespołu, w czasie trwania konkursu
2. Nagroda indywidualna dla osoby która spaliła najwięcej kalorii w czasie trwania konkursu

Rywalizacja będzie trwała do 30.11.2016 r. Stworzono 11 zespołów.



## Profilaktyka zdrowia

### Ochrona medyczna


- Bezpośredni dostęp do szerokiego grona specjalistów (m.in. psychologów)
- Kompleksowy, coroczny przegląd stanu zdrowia
- W nagłych przypadkach możliwość skorzystania z wizyty domowej
- Szczepienia



# Profilaktyka raka piersi

## Mobilne badania mammograficzne

**GRUPA LUXMED**

Jesteśmy częścią 

### Zapraszamy

na bezpłatne mobilne badania mammograficzne realizowane przez LUX MED Diagnostyka w całej Polsce!

Rejestracja: 58 666 2 444



# BADANIA MAMMOGRAFICZNE W STYCZNIU

**Mammografia** (rentgenowskie badanie piersi) jest najbardziej skuteczną metodą w diagnostyce wczesnych objawów raka piersi. Jest badaniem bezpiecznym, przy użyciu minimalnej dawki promieniowania rentgenowskiego. Zapraszamy do wykonywania badań w mammoibusach LUX MED Diagnostyka **kobiety w wieku:**

- **50-69 lat** – badanie bezpłatne, refundowane kobietom co 2 lata przez Narodowy Fundusz Zdrowia (lub co 12 miesięcy dla kobiet, które w ramach realizacji Programu otrzymały odpowiednie pisemne wskazanie). Nie jest wymagane skierowanie lekarskie.
- **40-49 oraz 70-75 lat** – badanie bezpłatne, współfinansowane z funduszy EOG i Norweskiego Mechanizmu Finansowego. Wymagane jest skierowanie lekarskie od lekarza dowolnej specjalizacji.

Więcej informacji o badaniach oraz wzór skierowania na stronie: [www.fundusze.mammo.pl](http://www.fundusze.mammo.pl). Na badania w ramach Programu prosimy o wcześniejszą rejestrację pod nr tel. 58 666 2 444. Call Center czynne jest 7 dni w tygodniu.



ZBADAJ SIĘ I ZYSKAJ SPOKÓJ  
**MAMMOGRAFIA**

**CZĘSTOCHOWA**  
**Mammoibus**  
**12.02 (piątek) godz. 8-15**  
**na PLACU BIEGAŃSKIEGO**

Serdecznie zapraszamy wszystkie Panie w wieku 50-69 lat na bezpłatne badanie mammograficzne (prześwietlenie piersi) w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi. Natomiast Panie w wieku 40-49 oraz 70-75 lat zapraszamy ze skierowaniem od lekarza dowolnej specjalizacji z grupy LUX MED na badania mammograficzne w ramach Funduszy Norweskich. **Konieczna wcześniejsza rejestracja!**

**ZAREJESTRUJ SIĘ:** pn-pt: 8:00-20:00 sob-nd: 9:00-18:00  
**58 666 24 44** [www.mammo.pl](http://www.mammo.pl)  
telefonicznie on-line



**Budujemy zdrowie** 



## Pokonaj cukrzycę – quiz wiedzy na temat cukrzycy

Tegoroczny Światowy Dzień Zdrowia, obchodzony 7 kwietnia, jest poświęcony tematowi cukrzycy.

### Co wiesz o co cukrzycy?

Epidemia cukrzycy rozwija się w zawrotnym tempie.

Obecnie na świecie aż 350 milionów osób cierpi na to schorzenie.

Tylko w tym roku z powodu cukrzycy i jej powikłań zmarło aż 4,6 miliona osób.

Sprawdź swoją wiedzę na temat tej choroby i **weź udział w krótkim quizie**.

#### Zasady quizu:

Dla pierwszych 5 osób, które prześlą prawidłowe odpowiedzi mamy - zestaw do Nordic

walking (2 teleskopowe kije z 2 końcówkami do różnego typu terenu, krokomierz, opaska odbłaskowa, pokrowiec).

Odpowiedzi należy wysłać do dnia 11.04 na adres:

[pl.bhp@cemex.com](mailto:pl.bhp@cemex.com)

Życzymy powodzenia w quizie!

Z pozdrowieniami  
Zespół BHP.



## NA CZYM POLEGA UDZIAŁ W PROGRAMIE?

Program składał się z 2 etapów:

### 1. badania (dla 50 osób w wieku 50+)

- ocena stanu zdrowia (pomiar ciśnienia krwi, wzrostu i masy ciała, wskaźnika BMI oraz pomiar zawartości tkanki tłuszczowej - w celu określenia ryzyka wystąpienia np. cukrzycy, miażdżycy lub choroby niedokrwiennej serca),
- ocena wydolności fizycznej oraz ogólnej sprawności,
- ocena ewentualnych dolegliwości mięśniowo-szkieletowych,
- ocena wybranych czynników stylu życia,
- ocena psychologicznych aspektów dobrego samopoczucia.

### 2. „interwencji” (dla 25 osób spośród 50 zgłoszonych do programu)

- indywidualny plan ćwiczeń fizycznych pod okiem fizjoterapeuty
- cykl szkoleń/warsztatów (m.in. z zakresu radzenia sobie ze stresem, wypalenia zawodowego, asertywności, komunikacji między pracownikami i wsparcia społecznego).



## PIKNIKI RODZINNE W RAMACH DNI ZDROWIA I BHP



Alkogogle



**8**

### Pikników

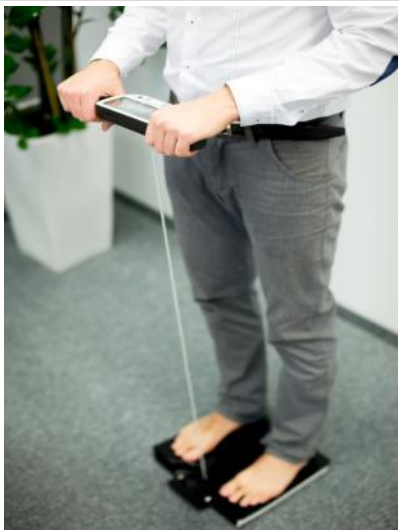
- Szkolenia, pokazy
- Diagnozy, badania i konsultacje specjalistów

## Program

- badanie stanu zdrowia (pomiar cholesterolu, glukozy i CO w wydychanym powietrzu)
- masaż biurowy
- szkolenie z ergonomii pracy
- zajęcia fizyczne „zdrowy kręgosłup”
- konsultacje z dietetykiem wraz z analizą składu ciała
- wkłady dotyczące zdrowego odżywiania
- Lunch & Learn – warsztaty przygotowania zdrowych posiłków
- szkolenie z pierwszej pomocy



# Dni Zdrowia i BHP w biurze



Analiza składu ciała



„Zdrowy kręgosłup” – ćwiczenia fizyczne



Pomiar glukozy, cholesterolu, CO w  
wydychanym powietrzu



Masaż biurowy



„Lunch & Learn” – przygotowanie zdrowych posiłków



Pierwsza pomoc

- **JABŁKOWE PONIEDZIAŁKI**



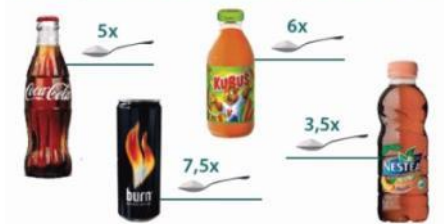
- **OWOCNE SPOTKANIA**



- **FITOMAT**

- **SOK DLA KAŻDEGO PRACOWNIKA**

**UWAŻAJ! WE WSZYSTKIM CO PIJESZ JEST CUKIER!**  
ZOBACZ, JAK DUŻO CUKRU ZAWIERAJĄ ULUBIONE NAPOJE!



**CUKIER** spożywany w nadmiarze może spowodować:

- OTYŁOŚĆ
- PROCHNICĘ
- SENNOŚĆ
- CUKRZYCĘ

### WYCIŚNIJ ZDROWIE Z OWOCÓW I WARZYW PIJ NATURALNE SOKI

Świeże soki to zdrowe i naturalne produkty, które powinny na stałe zagospodować w naszym codziennym menu. Są źródłem cennych dla zdrowia witamin, składników mineralnych, enzymów i błonnika. Dają więcej energii niż kawa, poprawiają koncentrację, dzięki nim czujemy się bardziej wypoczęci, silniejsi i zdrowsi, a co za tym idzie - radośniejsi i bardziej optymistycznie nastawieni do życia.

Składniki odżywcze i witaminy znajdujące się w sokach ze świeżych warzyw i owoców są łatwiej przyswajane przez organizm, niż te w postaci pigulek - suplementów diety. Zamiast więc drogich preparatów witaminowo-mineralnych pijmy tanie i dobrze przyswajalne, naturalne soki owocowe i warzywne.

#### SOK, NEKTAR CZY NAPÓJ? CO WYPJESZ? TY ZDECYDUJ!

Zobacz, jakle różnice są między sokiem, nektarem czy napojem - wybierz to co najzdrowsze!

SOK	NEKTAR	NAPÓJ
100% WSADU OWOCOWEGO	25 - 99% WSADU OWOCOWEGO	MINIMUM 20% WSADU OWOCOWEGO
+ WODA + CUKIER	+ WODA + CUKIER	+ WODA + CUKIER + ENEZY + SŁASZCZYWY
Bez dodatku sztucznych barwników i aromatów. Nie może być konserwowany chemicznie.	Bez dodatku sztucznych barwników i aromatów. Nie może być konserwowany chemicznie.	Może zawierać syntetyczne barwniki i sztuczne aromaty oraz inne dodatki.



## ▪ Wyprawka „BECIKOWA”

- jednorazowe świadczenie pieniężne w kwocie 1000 zł brutto, który zostaje wypłacone z okazji narodzin lub przysposobienia dziecka

## ▪ Dodatkowe urlopy okolicznościowe



- z okazji narodzin lub przysposobienia dziecka, jako współmałżonkowi/ partnerowi/ partnerce **prysługuje dodatkowy 1 dzień urlopu okolicznościowego;**
- **dodatkowy dzień opieki nad dzieckiem** – dla rodzica przynajmniej jednego dziecka w wieku do 14 lat, z zachowaniem prawa do wynagrodzenia

## ▪ Dofinansowanie wypoczynku dzieci i młodzieży

- pracownik CEMEX możesz ubiegać się, **dwa razy w roku**, o przyznanie dofinansowania (zwrotu kosztów) wypoczynku zorganizowanego dzieci i młodzieży



# Działania profilaktyczne

- **Elastyczny czas pracy**

- rozpoczęcie pracy w godz. 7-9
- indywidualnie ustalany grafik czasu pracy, w przypadku gdy pracownik jest rodzicem dziecka do 5 lat.



- **Możliwość pracy z domu**

- po wcześniejszym uzgodnieniu z przełożonym



- **Ethos linia**

- Jest to system komunikacji z pracownikami w sprawach etycznych, z wykorzystaniem telefonii i Internetu.



**kontakt  
przez Internet**

[wb.cemex.com](http://wb.cemex.com)



**telelinia**

7 dni w tygodniu | 24 godziny na dobę

**0 0 800 111 1971**

**NOWOŚĆ**



ETHOSlinia jest obsługiwana przez niezależnego, zewnętrznego operatora, który działa na zlecenie centrali CEMEX. Operator nie jest związany żadną umową ze spółkami CEMEX na podmiocie danego kraju. Po skontaktowaniu się z ETHOSlinią zostaniesz połączony z konsultantem, którego nie możesz zgłaszać swoich danych. Twoje zgłoszenie zostanie zarejestrowane w sposób zapewniający poufność i przekazywane do rozprawy przez Komisję Etyki CEMEX.



# Działania profilaktyczne

- **Rozwój osobisty poprzez szkolenia, podnoszenie kwalifikacji**
  - szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne, warsztaty, rekrutacje wewnętrzne

Nie przegap szansy na rozwój  
rekrutacje wewnętrzne w CEMEX



*Chwyć stery kariery*

## Programy szkoleniowe CEMEX



- Dla kadry zarządzającej**
- zaawansowany program doskonalący kompetencje przywódcze



- Dla kadry kierowniczej**
- Interaktywny warsztat podnoszący kompetencje kierowania ludźmi



- Dla pracowników sprzedaży**
- warsztat doskonalący umiejętności sprzedażowe

## E-SZKOLENIA



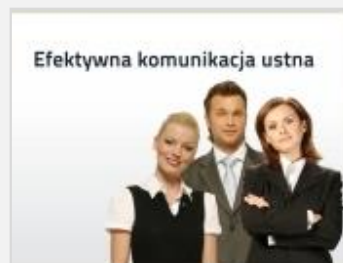
**Szkolenia** to jedno z wielu źródeł **zdobycia wiedzy** wspierającej rozwój zawodowy, a przez to również Twój rozwój osobisty.

Możesz **bez ograniczeń** korzystać z zasobów naszej biblioteki e-szkoleń na platformie szkoleniowej **[www.cemex.e-learning.pl](http://www.cemex.e-learning.pl)**

### Przykładowe szkolenia



MS Excel 2007



Efektywna komunikacja



Rozwiązywanie problemów  
i myślenie innowacyjne

wiedza ● wygoda ● łatwy dostęp

## E-learning mailowy w postaci pigułki wiedzy

### 🕒 Część 3: BARIERY W KOMUNIKACJI

Na proces komunikacji ma wpływ wiele czynników zarówno wewnętrznych jak i zewnętrznych. Bardzo często między nadawcą i odbiorcą pojawia się nagle jakaś „przeszkoda” utrudniająca, a nawet uniemożliwiająca dalsze, wzajemne komunikowanie się. Takie przeszkody nazywamy **barierami komunikacyjnymi**.

**Barier w komunikacji** interpersonalnej to nie tylko przyczyna frustracji. To także przeszkoda w osiągnięciu celów biznesowych. Dlatego warto bariery te **identyfikować** i starać się je **likwidować**. Bez tego nie może być mowy o skutecznej komunikacji.

- 🕒 Jakie znasz bariery komunikacyjne?
- 🕒 Z którymi z nich stykasz się najczęściej?
- 🕒 Czy wiesz jak sobie z nimi radzić?



... kliknij na „pigułkę”



Ciekawe? Zapraszamy po więcej na:

[www.cemex.e-learning.pl/login](http://www.cemex.e-learning.pl/login)

## 🕒 Część 5: Asertywnie... czyli jak?

- Czy często zdarza ci się mówić "tak", kiedy myślisz "nie"?
- Czy często proszona/y o przysługę, nie potrafisz odmówić, a jeśli to zrobisz, dręczą cię wyrzuty sumienia?
- Czy w towarzystwie przytakujesz większości, choć myślisz zupełnie inaczej?

Jeśli odpowiedziałś/ łaś TAK na co najmniej jedno z pytań to być może przyda Ci się krótka **lekcja asertywności** czyli **umiejętności wyrażania swoich myśli, uczuć i poglądów z zachowaniem własnych granic i przy poszanowaniu granic innych ludzi...**

Naucz się, **jak być asertywnym** człowiekiem.

... kliknij na „pigułkę” →



Ciekawe? Zapraszamy po więcej na:

[www.cemex.e-learning.pl/login](http://www.cemex.e-learning.pl/login)



## NEWSLETTER DLA PRACOWNIKÓW: Nasz GŁOS

- Miesięcznik redagowany przez Dział Komunikacji Korporacyjnej i Marketingu oraz pracowników

## KOMUNIKACJA BEZPOŚREDNIA: Otwarty DIALOG

- Bezpośrednie spotkania Prezesa oraz Członków Zarządu z pracownikami, na których omawiane są sprawy nurtujące pracowników



- Roczna ocena pracownicza



- Ankieta pracownicza - źródłem wiedzy na temat tego, co należy poprawiać



**GŁOSY**  
na Działania

**TWÓJ GŁOS SIĘ LICZY**  
Weź udział w Ankiecie Pracowniczej 2015

**Ankieta Pracownicza 2015**  
Ankieta papierowa **1-14 września**  
Ankieta online **7-18 września**

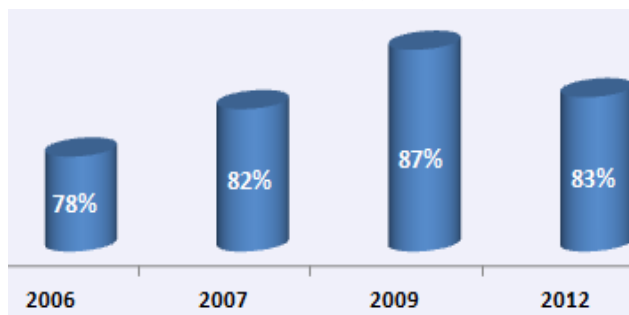


## ANKIETA PRACOWNICZA CEMEX

**Cel :** uzyskanie opinii pracowników na temat obszarów związanych z CEMEX oraz praca nad obszarami wymagającymi poprawy

Pracownicy mają okazję się wypowiedzieć m.in. :

- na temat strategii firmy, przywództwa i relacji z bezpośrednim przełożonym
- oceniają zarząd ze sposobu w jaki wytycza kierunek rozwoju i zarządza firmą
- na temat szans na rozwój w CEMEX-ie oraz jak oceniają wynagrodzenia i świadczenia



Wskaźnik zaangażowania pracowników CEMEX w Polsce

Po ostatniej Ankiecie Pracowniczej podjęliśmy ponad 20 inicjatyw poprawiających CEMEX jako miejsce pracy

Mierzenie:  
Ankieta Pracownicza

Analiza wyników  
Ankiety

Komunikacja wyników  
Ankiety

Plan poprawy i jego  
wdrożenie

thanks to **YOUR** opinion we are **IMPROVING**





- Ankieta pre-diagnostyczna on-line dla pracowników administracyjno-biurowych (pilotażowa)

Chcesz otrzymasz indywidualny raport z rekomendacjami i wskazówkami jak radzić sobie ze stresem?

Weź udział w badaniu!





Wspieramy kobiety w ich rolach życiowych i zachęcamy do rozwoju zawodowego. Społeczność działa w czterech obszarach:

Rozwój osobisty i rozwój kariery

Program ochrony zdrowia kobiety

Radzenie sobie z wyzwaniami życiowymi

Budowanie sieci i współpraca



Na podstawie zeszłorocznych dyskusji regionalnych prowadzonych przez Członkinię Zarządu CEMEX z pracowniczkami powstało Forum Kobiet. Społeczność liczy dziś blisko 70 uczestniczek, co oznacza, że prawie 1/3 kobiet zatrudniona w CEMEX dołączyła do inicjatywy!

Forum działa dzięki **lokalnym liderkom**, które miały okazję spotkać się w tym roku dwukrotnie.

Pierwsze spotkanie odbyło się w marcu i było poświęcone roli liderki oraz zaplanowaniu działań na 2015 r.

Kolejne spotkanie odbyło się przy okazji Ogólnopolskiego Kongresu Kobiet i było poprzedzone konkursem, w którym nagrodą był udział w Kongresie. Łącznie do Warszawy przyjechało 20 kobiet z różnych lokalizacji CEMEX.

Kongres to wydarzenie, podczas którego odbywają się prelekcje, debaty na tematy ważne społecznie i gospodarczo, w których biorą udział premier, publicystki, socjolożki, dlatego zależy nam, by Kongres na stałe wpisał się w działania CEMEXowego Forum.



50+  
Klub



- Dedykowany program rozwoju
- Program ochrony zdrowia
- Program aktywizacji fizycznej
- Intermentoring
- CEMEX Alumni Program

Klub 50+ działa w CEMEX od połowy 2014 r. i **liczy już 100 pracowników!** Aktywności realizowane w ramach klubu to wynik zgłoszonych inicjatyw przez samych klubowiczów.

W tym roku w ramach programu „Budujemy zdrowie” 50 osób wzięło udział w prozdrowotnym projekcie organizowanym przez Centralny Instytut Ochrony pracy (CIOP). Program trwał do czerwca br., a pierwszeństwo udziału w nim mieli członkowie Klubu 50+.

Wiosną klubowicze mieli okazję spotkać się na **szkoleniu z technik pamięciowych** oraz wspólnie zintegrować. Z kolei jesienią odbyły się w Chełmie i Rudnikach warsztaty z bezpiecznej jazdy i pierwszej pomocy. Ponadto pracownicy z Rudnik mieli okazję w ramach Klubu uczestniczyć w szkoleniu i warsztacie **nordic walking**.

# 50 + Klub – warsztaty H&S

50+ Klub



Szkolenie Bezpieczna jazda - Chełm



Szkolenie Pierwsza pomoc - Rudniki



Szkolenie Pierwsza pomoc - Rudniki



Szkolenie Bezpieczna Jazda - Chełm



**DAJ SIĘ ZŁAPAC!  
ZOSTAŃ WOLONTARUSEM**

Co najmniej 2 pracowników CEMEX – zaprosić też swoje rodziny, przyjaciół, klientów oraz sąsiadów!

Nabór wniosków od 11 stycznia do 8 lutego

Od 2016 DODATKOWY DZIEŃ WOLNY na prace wolontariackie!\*

Wypełnij wniosek pamiętaj: wolontariat to praca – nie sponsoring

Złóż wniosek na [www.budujemyprzyszlosc.org.pl](http://www.budujemyprzyszlosc.org.pl)

Granty do 4 tys. zł

\* Dodatkowy dzień wolny przysługuje pracownikom CEMEX, których nazwiska znajdują się na przedłożonych do 8 lutego wnioskach konkursowych, i którzy decyzją Rady Programowej Fundacji CEMEX otrzymał w 2016 Grant Emancypacji na realizację

Czy wiesz, że...

W 2014 roku 91 naszych pracowników uczestniczyło w projektach wolontariackich wspieranych przez Fundację CEMEX "Budujemy przyszłość"

Wielej o działaniach Fundacji CEMEX „Budujemy przyszłość” możesz przeczytać w Raporcie zrównoważonego rozwoju CEMEX Polska 2013-2014 na str. 78.





**Dziękuję za uwagę** 😊



**Budujemy zdrowie**