



**Serce  
do pracy**

# Ogólnopolska kampania informacyjna na rzecz zapobiegania chorobom układu krążenia wśród pracowników

ORGANIZATOR

**CIOP**  **PIB**

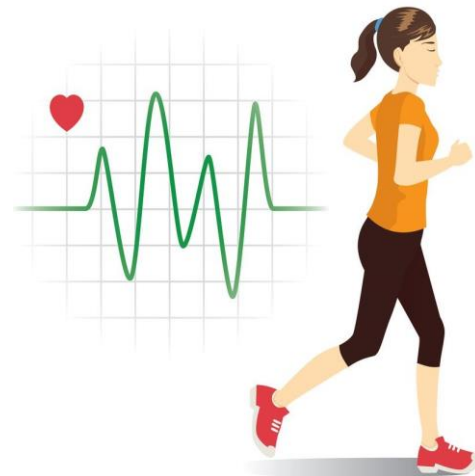
PARTNER:



**Auchan** | RETAIL  
POLSKA

# Auchan - działania

W ramach profilaktyki chorób układu krążenia w roku 2023 w Auchan Polska zorganizowaliśmy liczne degustacje zdrowych produktów dla pracowników, spotkania z dietetykami oraz webinary promujące zdrowe nawyki żywieniowe oraz zachęcające do aktywności fizycznej. Przeprowadziliśmy szkolenia z pierwszej pomocy oraz kampanie informacyjną opartą na materiałach udostępnionych przez CIOP-PIB.



**Auchan** | RETAIL  
POLSKA

# Konkurs plastyczny dla dzieci pracowników

"DOBRE ODŻYWIANIE I LEPSZA JAKOŚĆ ŻYCIA Z TROSKĄ O PLANETĘ"



**Auchan** | RETAIL  
POLSKA

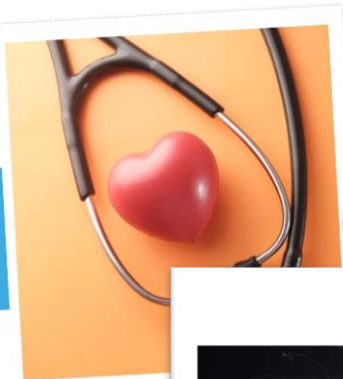
# Mailing oraz prezentacja dla pracowników

Podsumowanie Kampania Serce do pracy

MONIKA SULKHA [m.sulka@auchan.pl](mailto:m.sulka@auchan.pl)  
do WSZYSTYCH,  
Michał Anhelu

## CZYM SĄ CHUK?

Choroby układu krążenia (ChUK) to choroby układu sercowo-naczyniowego, charakteryzujące się zaburzeniami w obrębie układu naczyń krwionośnych i serca.



## ZAGROZENIA

Zawał serca

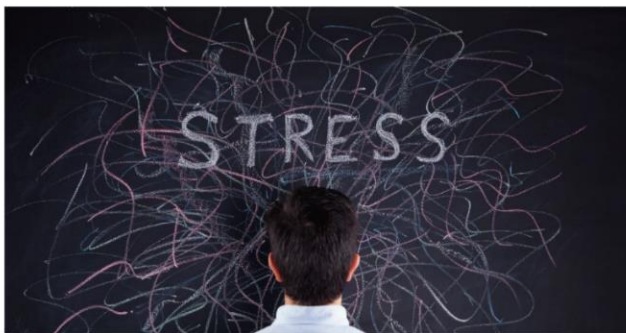
Niewydolność  
serca

Udar mózgu

Nagła śmierć  
sercowa



## Redukcja stresu



**Auchan** | RETAIL  
POLSKA

# Auchan Bytom ul. Strzelców Bytomskich



# Auchan Wrocław Bielany Wrocławskie

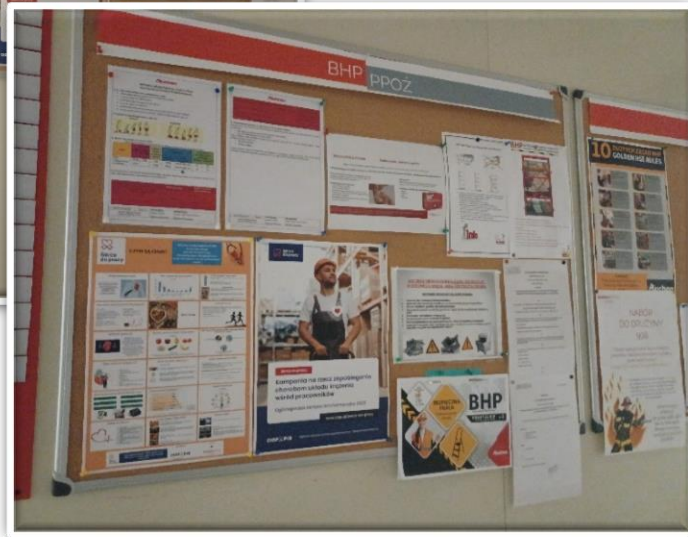
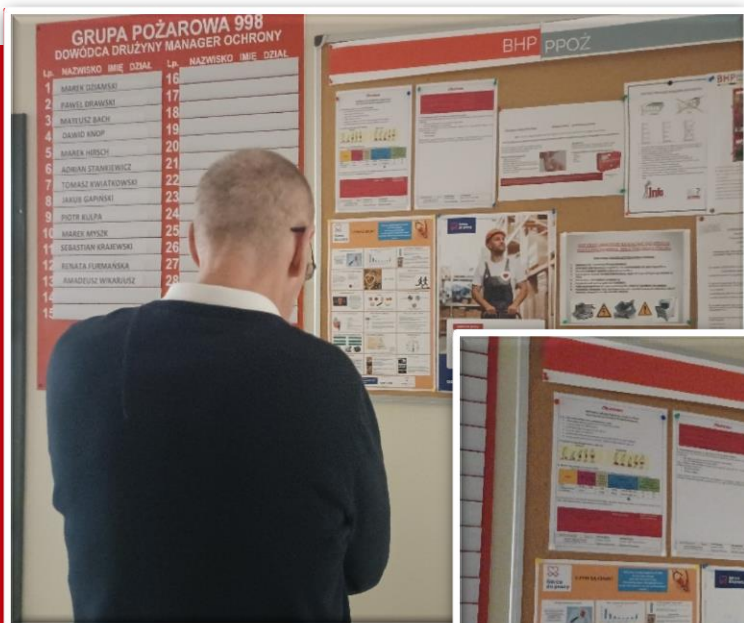
## DZIEŃ DZIECKA NA SPORTOWO

3 czerwca 2023 r. zorganizowaliśmy wraz z naszymi Partnerami "DZIEŃ DZIECKA NA SPORTOWO" w Centrum Handlowym Auchan Bielany, podczas którego na podopiecznych Stowarzyszenia "A Jednak" czekało wiele atrakcji. Najważniejszym punktem dnia były różne formy sportowych zmagania, integracji oraz rywalizacji, w których udział wzięli zawodowi uczestnicy oraz krajowi medaliści polskiego Armwrestlingu - Marek i Waldemar Neryng. Siłacze urządzili dla wszystkich naszych Gości oraz Klientów emocjonujący pokaz siłowania na rękę. Później przyszła kolej na zmagania z podopiecznymi Stowarzyszenia "A Jednak", którzy nie okazali zawodowcom żadnej taryfy ulgowej! :) W tym dniu zwyciężyła przede wszystkim bezcenna radość, wymalowana szerokimi uśmiechami na twarzach naszych Gości!



**Auchan** | RETAIL  
POLSKA

# Auchan Gdańsk ul. Spacerowa



# Auchan Warszawa Wola ul. Górczewska



# Auchan Gdynia ul. Górskiego



**Auchan** | RETAIL  
POLSKA

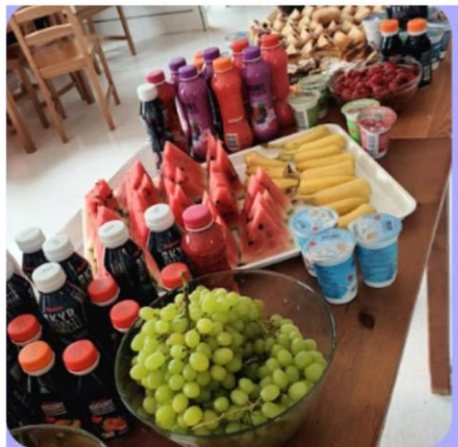


# Auchan Kielce ul. Radomska

Bezpłatny pomiar tkanki tłuszczowej, degustację produktów marki własnej oraz BIO oraz przepisy z użyciem tych produktów.



# Auchan Olsztyn ul. Sikorskiego



Szkolenia dla pracowników  
z zakresu udzielania  
pierwszej pomocy  
przedmedycznej



**Auchan** | RETAIL  
POLSKA

# Auchan Szczecin ul. Struga

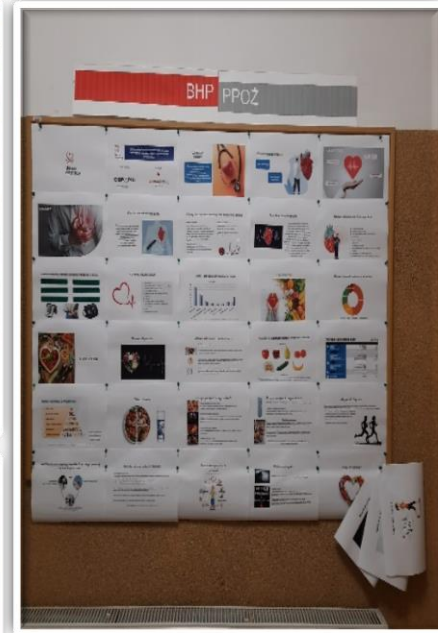
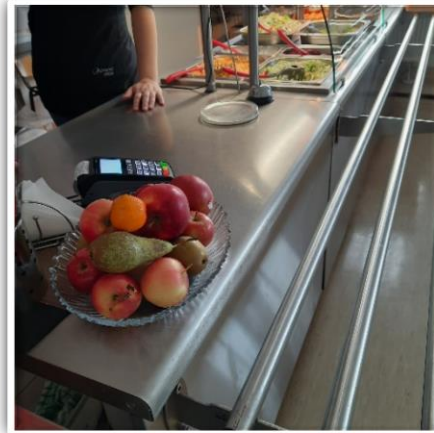


26.05.2023 r. Dzień Mamy

Propozycja na zdrowy podarunek pełen miłości - zamiast czekoladek ;)

# Auchan Białystok ul. Hetmańska

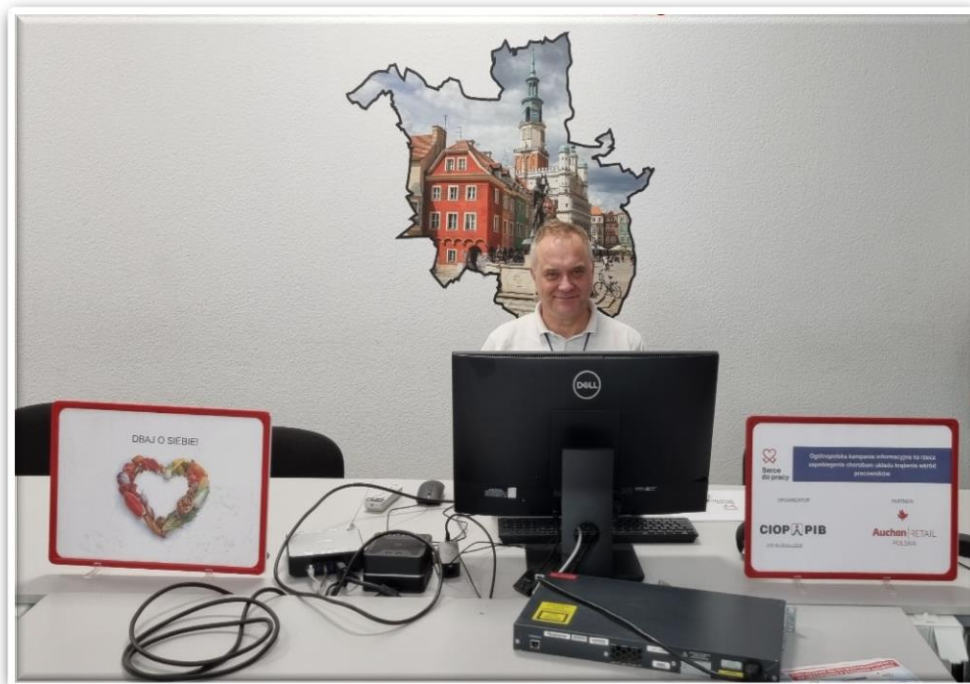
Spotkania z dietetykiem  
i porady dla naszych pracowników.



# Auchan Krasne

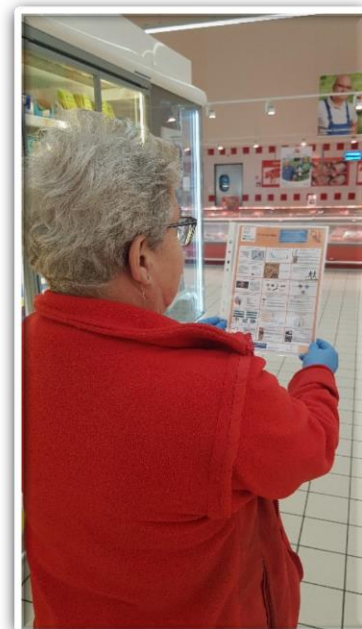
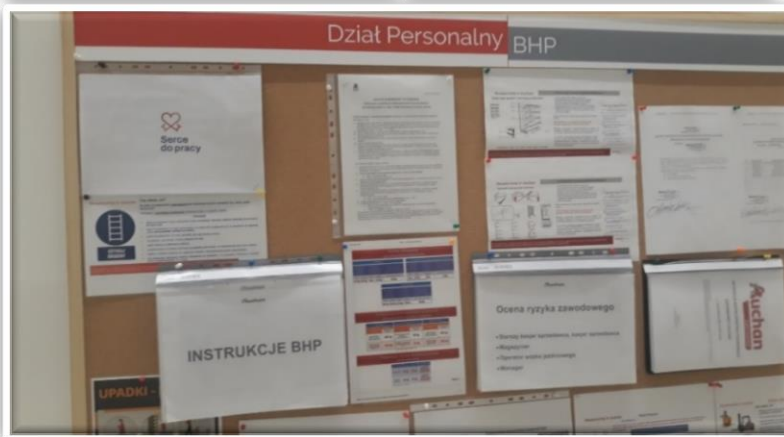


# Auchan Poznań ul. Szwajcarska



**Auchan** | RETAIL  
POLSKA

# Auchan Łódź Polesie al. Jana Pawła, Auchan Łódź Manufaktura ul. Karskiego



# Auchan Rybnik ul. Kotucza



# Auchan Tarnów ul. Błonie



# Auchan Łomianki ul. Brukowa



# Auchan Warszawa ul. Modlińska



# Dyrekcja Piaseczno ul. Puławska





# Auchan Zabrze Plac Teatralny



# Auchan Zabrze ul. Szkubacza



# Auchan Radom ul. Grzeczmarowskiego



# Auchan Radom ul. Żółkiewskiego



# Auchan Kobylnica ul. Szczecińska



# Auchan Bydgoszcz ul. Kruszwicka

**mgr Anita Ziolkowska**  
Paradnia Dietetyczna 

Salowa 10/11, 85-107 Bydgoszcz  
tel: +48 45 324 719  
anita.ziolkowska@dobrysmak.pl  
http://www.dobrysmak.pl

---

Serdecznie zapraszamy  
na darmowe  
konsultacje dietetyczne

**29 maja**  
w godz. 10.00-12.00

**Auchan** BYDGOSZCZ  
KRUSZWICKA

oraz na degustację  
zdrowych przekąsek 



**mgr Anita Ziolkowska**  
Paradnia Dietetyczna 

Salowa 10/11, 85-107 Bydgoszcz  
tel: +48 45 324 719  
anita.ziolkowska@dobrysmak.pl  
http://www.dobrysmak.pl

---

**DOMOWA granola**

**Składniki:**

- 100g miodu
- 100g mąki o smaku waniliowym
- 100g orzechów
- 100g kuskusu
- 100g miodu
- 100g mąki o smaku waniliowym
- 100g orzechów
- 100g kuskusu
- 100g miodu
- 100g mąki o smaku waniliowym

**Przebieg:**

1. Wymieszaj wszystkie składniki w misce.

2. Włóż do formy i upiecz w 180°C przez 15 minut.

3. Wyjmij z piekarnika i pozwól ostygnąć.

4. Wyjmij z piekarnika i pozwól ostygnąć.

5. Wyjmij z piekarnika i pozwól ostygnąć.

6. Wyjmij z piekarnika i pozwól ostygnąć.

7. Wyjmij z piekarnika i pozwól ostygnąć.

8. Wyjmij z piekarnika i pozwól ostygnąć.

9. Wyjmij z piekarnika i pozwól ostygnąć.

10. Wyjmij z piekarnika i pozwól ostygnąć.

**Auchan** BYDGOSZCZ  
KRUSZWICKA 

# Auchan Wrocław Korona ul. Krzywoustego



**Auchan** | RETAIL  
POLSKA

# Auchan Katowice 3 – Stawy ul. Pułaskiego

28.09.2023 Światowy Dzień Jabłka 😊  
Jabłka zawierają sporo potasu, dlatego mają pozytywny wpływ na pracę serca i przyczyniają się do utrzymania prawidłowego poziomu ciśnienia krwi. Dzięki zawartości błonnika jabłka zmniejszają wchłanianie cholesterolu, a dzięki temu skutecznie zapobiegają miażdżycy i chronią przed zawałem. Badacze z University of Oxford twierdzą, że jabłka poprawiają stan serca i naczyń krwionośnych w podobnym stopniu, co leki – na przykład statyny, jednak nie mają efektów ubocznych.



# Auchan Poczesna ul. Krakowska



# Auchan Częstochowa Północ ul. Kisielewskiego

01.10.2023 r. Światowy Dzień Wege



# Auchan Dąbrowa Górnicza ul. Sobieskiego

Zakrzepica jest częstym i zagrażającym powikłaniem u Pacjentów z rakiem dlatego w ramach PINK OCTOBER odbyły się warsztaty dla Pracowników oraz akcja profilaktyczna dla Klientów we współpracy z Fundacją Katarzyny Stachowicz Pokonaj Raka i Będzińskim Stowarzyszeniem Amazonek.





# Auchan Sosnowiec ul. Zuzanny

Zakrzepica jest częstym i zagrażającym powikłaniem u Pacjentów z rakiem dlatego w ramach PINK OCTOBER odbyły się warsztaty dla Pracowników oraz akcja profilaktyczna dla Klientów we współpracy z Fundacją Katarzyny Stachowicz Pokonaj Raka i Będzińskim Stowarzyszeniem Amazonek.



# Auchan Sosnowiec ul. Zuzanny

14.11.2023 - Światowy Dzień Cukrzycy w Auchan Sosnowiec. Porady dietetyka dla naszych pracowników na temat zdrowego odżywiania, zdrowych nawyków i zdrowego stylu życia.



**DBAJ O SIEBIE !**



**Auchan** | RETAIL  
POLSKA