

LISTADO DE EVENTOS A REALIZARSE EN LANSEY

Campaña visual para el personal de Quito, programada para septiembre de 2016, con el fin de brindar apoyo en cuanto a la prevención visual siendo esta una campaña muy importante, cabe resaltar que la misma está destinada a cada uno de los trabajadores de Lansey y familiares.





CAMPAÑA DE DONACION DE SANGRE

La **donación** de **sangre** es una necesidad social. Para abastecer las necesidades de nuestra Comunidad son necesarias unas 40 donaciones por cada 1000 habitantes y año. La **donación** de **sangre** en nuestro país es altruista y no remunerada, lo que quiere decir que no se paga por **donar**.

Entre los años 2010 y 2011, la donación voluntaria de sangre en Ecuador incrementó en un 10%, en cuanto a la cantidad de unidades de sangre colectadas. En el 2010 se recolectaron 13 unidades por cada 1.000 habitantes, mientras que en el 2011 las unidades subieron a 14.

Para alcanzar la suficiencia de sangre en el país, se requieren coleccionar 50 unidades de sangre por cada 1000 habitantes, según la referencia de la Organización Mundial de la Salud a escala global.

Para participar como donante se necesita tener la voluntad de ayudar a los demás; gozar de buena salud (no consumir alcohol y otras drogas, mantener relaciones sexuales seguras); tener entre 18 años a 65 años; pesar mínimo 110 libras (50 kilos); no ser portador de enfermedades y acudir con la cédula de ciudadanía.

Después de donar sangre se recomienda permanecer en reposo por 10 minutos; tomar más líquidos de lo usual y comer normalmente; no realizar esfuerzos extenuantes durante las 24 horas posteriores y no fumar ni consumir bebidas alcohólicas.

Recuerde que se puede donar sangre cada tres meses. El organismo recupera el volumen de sangre donada en un tiempo de 12 a 24 horas.

La campaña que realizaremos en Lansey no solo será para el aporte social, sino para la satisfacción de cumplimiento como empresa siendo este un aporte a las campañas de salud programadas cada año y se realizará el 29 de septiembre del 2016.



Es bueno para TÍ y 4 personas más.

**DONAR SANGRE
ES HONRAR LA
VIDA**



- Porque la sangre se necesita todos los días
- Porque este elemento esencial para la vida solo puede obtenerse de personas dispuestas a ayudar a los demás
- Porque donar sangre es fácil y seguro. Todo el proceso está bajo supervisión de profesionales.



CAMPAÑAS SEMANALES DE MOTIVACION

Existen muchos conceptos y maneras de explicar el amplio significado de la palabra motivación. Una de ellas la define como "*aquellos estímulos que guían a las personas a realizar determinadas acciones*". La forma cómo los individuos reaccionan ante esos estímulos, obedece a factores como la personalidad, la educación y sistema de valores que se posea.

Semanalmente realizamos campañas de motivación, en diferentes aspectos, como son prevención en temas de salud, estrés en el trabajo, prevención de riesgos del trabajo, entre otras.

a continuación, algunos ejemplos de las diferentes campañas semanales efectuadas en Lansey.

NO OLVIDES DECIR



BUENOS DÍAS DESAYUNO!

LÁCTEOS
leche, yogur, queso, cuajada...

Ricos en:
minerales (calcio y fósforo), proteínas y vitaminas (A, B y D)

CEREALES
pan normal, integral, de molde, cereales y galletas...

Ricos en:
hidratos de carbono que se transforman en glucosa, nuestro gasolina.
y Bollería sólo excepcionalmente y con moderación!

FRUTAS
enteras, en zumo, en compota, macedonia o mermelada...

Ricos en:
fibra, vitamina C y minerales.

OTROS ALIMENTOS: aceite, cacao, azúcar, miel, frutos secos, jamón...

15 minutos desayunando...

- Empieza el día con un buen desayuno equilibrado y variado.
- Desayuna lácteos, cereal y fruta.
- Desayuna lentamente y mastica bien los alimentos.
- Limita el consumo de grasa y azúcares (dulces, chucherías, bollería...)
- Desayuna en familia; tómate tu tiempo.
- Bebe 6-7 vasos agua al día.
- Practica ejercicio: dedícale una hora al día.

tu cuerpo y tu mente funcionando...

CÓMO SUSTITUIR 5 DESAYUNOS ENGORDADORES

Mientras tanto en MEXICO

OPCIÓN POPULAR:	OPCIÓN SANA:
<p>Licudo de plátano, azúcar, leche, miel y avena. 645 KCAL</p>	<p>Fruta con yogurt y nueces 280 KCAL</p>
<p>Leche con chocolate y pan dulce (concha) 476 KCAL</p>	<p>Cereal con yogurt y fruta 259 KCAL</p>
<p>Torta de tamal 698 KCAL</p>	<p>Torta de jamón, queso, jitomate, cebolla y lechuga 359 KCAL</p>
<p>Tamal con manteca de cerdo 905 KCAL</p>	<p>2 quesadillas 3 guayabas 381 KCAL</p>
<p>Atole de Maíz 243 KCAL</p>	<p>Cereal con leche y pasas 257 KCAL</p>

mientrastantoenmexico.mx
[MTeMEXICO](https://www.facebook.com/MTeMEXICO)

1.2 La importancia de la prevención

- **Prevención:** son todas las acciones que realizamos para mantenernos en buen estado de salud y evitar enfermarnos

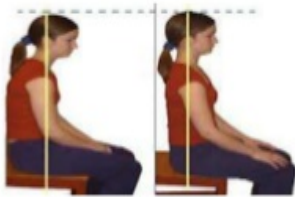
Prevención personal: **higiene**



deporte
alimentación saludable
descanso
postura correcta



Prevención médica: **revisiones periódicas aunque estemos**



sanos
vacunar



CAMPAÑA DE REFORESTACION

Todo el mundo hoy en día habla sobre los beneficios de plantar un árbol como una actividad para ayudar al planeta, contribuir con la generación de oxígeno y así dejar tu granito de arena. O un granito de cultivo, como lo hiciste con los huertos urbanos.

Reforestar es dar seguimiento a un estudio ambiental, *es muy importante que a la hora de plantar un árbol analicemos y conozcamos el área donde éste será ubicado*; el equilibrio de la naturaleza es muy sensible, y hacerlo sin el debido conocimiento puede resultar incluso dañino para los ecosistemas.

Cada árbol es diferente y por consiguiente cada uno tiene lugares específicos en donde vivir. *Una mala reforestación podría incluso romper algunas cadenas alimenticias, alterar el ambiente y el suelo dando como resultado un impacto negativo* a lo que debería ser un manejo sustentable que generará vida en futuro.

Es por eso que nuestra campaña de reforestación será direccionada por medio del Municipio de Quito, con el fin de obtener los mejores resultados en nuestra campaña de sociabilización de nuestra empresa.

