



TICKET NEWS

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ NEWSLETTER ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΙΑΤΑΚΤΙΚΩΝ

10

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2013

Αγαπητοί φίλοι και συνεργάτες,

η πιο εορταστική περίοδος του χρόνου έφτασε και είναι μια ιδανική αφορμή να ξεκουραστείτε, να χαρείτε περισσότερο τους ανθρώπους που αγαπάτε και να φτιάξετε λίστες με όλα όσα θέλετε να πραγματοποιήσετε τη χρονιά που έρχεται! Όλοι εμείς στην Edenred θα είμαστε δίπλα σας και το 2014, με σκοπό να σας στηρίξουμε με ευέλικτες λύσεις και πολλές εκπλήξεις.

Αυτό ακριβώς προσπαθήσαμε να κάνουμε και για όλο το διάστημα που μας πέρασε, προχωρώντας σε αλλαγές με στόχο την καλύτερη εξυπηρέτησή σας και χωρίζοντας έτσι όλες τις λύσεις μας σε 4 οικογένειες, ανάλογα με τις ανάγκες που έρχονται να καλύψουν. Ταυτόχρονα, παρουσιάσαμε τη νέα κάρτα μας Ticket Car® Fuel Card και δημιουργήσαμε νέες συνεργασίες, επεκτείνοντας το δίκτυό μας και αυξάνοντας τις επιλογές σας.

Παράλληλα, στα πλαίσια του προγράμματος «Be healthy», το οποίο συνεχίζουμε, θα βρείτε στις επόμενες σελίδες το νέο άρθρο της διατροφολόγου μας με θέμα την υγιεινή διατροφή, για να ξέρετε τι να προσέξετε αυτή την γεμάτη γευστικούς πειρασμούς περίοδο.

Σας ευχόμαστε καλές γιορτές και ένα ευτυχισμένο νέο έτος!

Με εκτίμηση

Η ομάδα της Edenred



Οι λύσεις της Edenred έγιναν 4 οικογένειες!

Στην Edenred έχουμε μια σειρά από λύσεις, που χωρίζονται σε 4 προϊόντικές οικογένειες, ανάλογα με το ποιες ανάγκες των πελατών και των συνεργατών μας έρχονται να καλύψουν.

Employee benefits

1

Είναι η «οικογένεια» με τις λύσεις εκείνες που βοηθούν την εταιρεία να βελτιώσει την καθημερινότητα των εργαζομένων της, να «προωθήσει» την υγεία και την ασφάλεια στο χώρο εργασίας, αυξάνοντας ταυτόχρονα την απόδοσή τους. Με τις λύσεις αυτές επιπλέον η εταιρεία βελτιώνει το εισόδημα των εργαζομένων της, την εταιρική της δέσμευση, και ως αποτέλεσμα όλων αυτών την αποδοτικότητα του οργανισμού.



Expenxe Management

2

Είναι η «οικογένεια» με τις λύσεις εκείνες που επιτρέπουν σε μία εταιρεία να διαχειριστεί ορθολογικότερα και αποτελεσματικότερα τα έξοδά της, βελτιώνοντας την παραγωγικότητα και αποδοτικότητα του οργανισμού. Ταυτόχρονα, καθιστούν ευκολότερη τη ζωή των εργαζομένων τους προσφέροντας πολλές επιλογές.



Incentive & rewards programs

3

Είναι η «οικογένεια» με τις λύσεις εκείνες που δίνουν κίνητρο και ανταμείβουν ιδανικά τους καταναλωτές ή τα δίκτυα πωλήσεων, ως ευέλικτα και αποτελεσματικά εργαλεία για προγράμματα προώθησης και καμπάνιες marketing. Η Edenred σάς δίνει τη δυνατότητα να τα προσαρμόσετε στις ανάγκες σας, ώστε να γίνουν ταυτόχρονα το ιδανικό δώρο στα χέρια του τελικού αποδέκτη.



Public Social Programs

4

Σε αυτή την «οικογένεια» ανήκουν οι λύσεις εκείνες που βοηθάνε τις τοπικές αρχές και τους δημόσιους οργανισμούς ανά τον κόσμο να αναπτύξουν τις κοινωνικές πολιτικές τους πιο αποτελεσματικά, μέσα από την τεχνογνωσία της Edenred στη διαχείριση προγραμμάτων και στην ανάπτυξη λύσεων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των πολιτών για τη διατροφή, την υγεία, την εκπαίδευση, τις υπηρεσίες στο σπίτι ή ακόμα και πολιτιστικές δραστηριότητες.

Ticket Car® Fuel Card

Η διαχείριση των εταιρικών εξόδων δεν ήταν ποτέ ευκολότερη!

Υποδεχτείτε την Ticket Car® Fuel Card, τη νέα, επαναφορτιζόμενη κάρτα καυσίμων της Edenred! Πρόκειται για μία ακόμα κάρτα με το τεράστιο εύρος δικτύου της MasterCard®, η οποία λύνει τα χέρια των εταιριών και διευκολύνει τις μετακινήσεις των κατόχων της, κάνοντας τις διαδρομές ακόμα πιο άνετες!

Η Ticket Car® Fuel Card είναι ιδανικό εργαλείο για εταιρείες αφού:

- έχουν τον καλύτερο έλεγχο, τη διαχείριση και συνεπώς μειώνουν τα έξοδα κίνησης των εταιρικών αυτοκινήτων
- θέτουν οι ίδιες τους όρους χρήσης της κάρτας
- εξοικονομούν χρήματα επιλέγοντας τα πρατήρια με τις πιο χαμηλές τιμές
- λαμβάνουν ολοκληρωμένες αναφορές (reports) και έχουν χρήσιμα εργαλεία διαχείρισης των διαθέσιμων πληροφοριών, όπως πρόσβαση σε πραγματικό χρόνο στις δαπάνες που έχουν γίνει

Η Ticket Car® Fuel Card διευκολύνει τους κατόχους αφού:

- γίνεται αποδεκτή σε χιλιάδες πρατήρια καυσίμων σε όλη την Ελλάδα
- είναι επαναφορτιζόμενη & πανεύκολη στη χρήση, εξοικονομώντας τους χρόνο
- παρέχει αυξημένη ασφάλεια μέσω του μυστικού αριθμού PIN, ο οποίος είναι απαραίτητος για κάθε συναλλαγή
- μπορεί να μπλοκαριστεί προκειμένου να αποφευχθούν δαπάνες σε περίπτωση απώλειας



Κάντε κλικ στο www.edenred.gr και μπειτε στη διαδικτυακή πλατφόρμα My Account, η οποία παρέχει 24ωρη πρόσβαση στο διαθέσιμο υπόλοιπο και το ιστορικό των συναλλαγών σας!



Υγιεινή διατροφή θα πει...
καλύτερη ζωή!

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ: ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΟΥΜΕ!

Οι γιορτές πλησιάζουν και το ερώτημα που τίθεται είναι εάν είμαστε αρκετά ενημερωμένοι και εάν γνωρίζουμε τους κινδύνους που ελλοχεύουν αυτές τις ημέρες από δικές μας αμέλειες, απερισκεψίες ή υπέρμετρους ενθουσιασμούς όσον αφορά τις διατροφικές μας συνήθειες ή παρεκκλίσεις.

Χαρακτηριστικό των εορτών είναι η πολυφαγία (γεύματα και δείπνα τόσο στο σπίτι μας όσο και σε φιλικά σπίτια, αλλά και στους χώρους εργασίας, πλούσια σε θερμίδες, λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι) και η υπερβολική κάποιες φορές κατανάλωση οινοπνεύματος.

Ένα ζήτημα καλής υγείας

Είναι γνωστό, εδώ και πολλά χρόνια, ότι κατά τη διάρκεια των εορτών -από τα μέσα Δεκεμβρίου έως και τα μέσα Ιανουαρίου - αυξάνεται ο αριθμός προσέλευσης των ασθενών στα επείγοντα περιστατικά των νοσοκομείων, που προσεγγίζει ή και ξεπερνά το 30% του μέσου όρου προσελεύσεως κατά τη διάρκεια του έτους.

Παρατηρείται αύξηση των καρδιαγγειακών επεισοδίων (εγκεφαλικά επεισόδια, εμφράγματα, στηθαγχικά επεισόδια, επιδείνωση της πίεσης), εμφάνιση οξέων ή επιδείνωση γνωστών γαστρεντερικών προβλημάτων (γαστρίτιδα, πεπτικό έλκος, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, οξεία χολοκυστίτιδα, οξεία παγκρεατίτιδα, κολίτιδες), απορύθμιση μεταβολικών νόσων με κυρίαρχο τον σακχαρώδη διαβήτη. Κάποια από τα προαναφερόμενα προβλήματα υγείας μπορούν να παρουσιαστούν σε τόσο σοβαρή μορφή, ώστε να κινδυνεύει η ζωή του παθόντος ή και να επέλθει το μοιραίο. Γι' αυτό, καλό θα ήταν στην πρώτη εμφάνιση ασυνήθιστων ενοχλημάτων ή γνωστών συμπτωμάτων να απευθυνθείτε στο θεράποντα ιατρό σας ή να προσέλθετε στο πλησιέστερο νοσοκομείο.

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δείξουν άτομα που για θρησκευτικούς λόγους απείχαν από συγκεκριμένες τροφές για κάποιες εβδομάδες, οι ασθενείς με βεβαρημένο ιστορικό και υπό φαρμακευτική αγωγή, καθώς και εκείνα τα άτομα που υποβάλλονται σε ειδικές δίαιτες.

Σε αυτήν την περίοδο η πρόσληψη βάρους είναι υπεύθυνη συνήθως για την προσθήκη 1-2 κιλών. Έρευνα έδειξε ότι αυτά τα κιλά συνήθως δεν χάνονται μετά τις γιορτές, με αποτέλεσμα να προστίθενται από χρόνο σε χρόνο. Από την άλλη πλευρά, οποιαδήποτε επιλογή σε φαγητά ή γλυκά και αν κάνουμε μπορούν να συμπεριληφθούν σε ένα υγιεινό διατροφικό πλάνο. Ένα γλυκό από μόνο του δεν κάνει τίποτα. Λίγος υδατάνθρακας παραπάνω ή λίγο λίπος δεν πρόκειται να ανατρέψει τα δεδομένα της διατροφής σας. Αρκεί να θυμάστε ότι το γλυκό δεν είναι για να χορτάσετε ούτε μπορεί να υποκαταστήσει θρεπτικά ένα γεύμα. Αν κάποιος τηρήσει το ρυθμό με τον οποίο έτρωγε δύσκολα θα «χωρέσει» παραπάνω από ένα γλυκό στο πρόγραμμά του.

Μερικοί έχουν τη λογική του «δεν τρώω τίποτα άρα μπορώ να φάω γλυκά στη θέση του φαγητού». Κάτι τέτοιο είναι λάθος για πολλούς λόγους:

1. Σε καμία περίπτωση δεν μπορούν τα γλυκά να δώσουν στον οργανισμό μας όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται.
2. Η ποσότητα των απλών υδατανθράκων (ζάχαρης) αλλά και του λίπους (λιπών) που περιέχονται σε αυτά είναι μεγαλύτερο από αυτό που πρέπει.
3. Είναι μάλλον απίθανο να νοιώσουμε πληρότητα στο στομάχι μας και θα αναζητήσουμε και άλλο φαγητό το μεσημέρι.



Στο γιορτινό τραπέζι των πειρασμών...

Αν για κάποιους το πρόβλημα των εορτών είναι τα γλυκά, για κάποιους άλλους το μαρτύριο είναι τα πολλά συνεχόμενα εορταστικά γεύματα. Όμως και σε αυτή την περίπτωση αν κάποιος ακολουθήσει τη λογική του προγράμματός του, τότε θα μπορέσει να τα βγάλει πέρα. Και επειδή οι γιορτές και οι εκδηλώσεις γίνονται για να βρισκόμαστε μαζί με φίλους και γνωστούς, δεχτείτε τις προσκλήσεις και πηγαίνετε χωρίς φόβο και άγχος στα διάφορα καλέσματα.

Το πρώτο λάθος που κάνουν οι πιο πολλοί στην προσπάθειά τους να προσέξουν το φαγητό τους είναι να μένουν νηστικοί ή σχεδόν νηστικοί όλη τη μέρα με το σκεπτικό ότι θα φάνε το βράδυ. Με αυτό τον τρόπο πιστεύουν ότι με το να πεινάσουν όλη την ημέρα θα «ισοφarisουν» την παραπάνω ποσότητα φαγητού. Η πραγματικότητα όμως είναι τελείως διαφορετική. Γιατί με άδειο το στομάχι όλη μέρα όχι μόνο θα φάνε μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού από αυτή που πρέπει κανονικά αλλά και θα έχουν μια δυσάρεστη αίσθηση στο στομάχι τους την ίδια ή και την επόμενη ακόμα μέρα.

Κρατήστε μια ισορροπία τις γιορτινές ημέρες και μην μπείτε στη λογική “δεν τρώω όλη μέρα γιατί επιφυλάσσομαι για το βραδινό δείπνο”. Μην παραλείπετε τα υπόλοιπα γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, απλώς μετριάστε τα σε θερμίδες. Έτσι θα απολαύσετε τα γιορτινά φαγητά, λιγότερο πεινασμένοι και περισσότερο συγκρατημένοι.

Μειώστε το αίσθημα της πείνας πριν καθίσετε στο γιορτινό τραπέζι. Αυτό θα το καταφέρετε τρώγοντας ένα μικρό, χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και θερμίδες μικρογεύμα, όπως φρούτο ή σαλάτα. Αποφύγετε τον μπουφέ με τα ορεκτικά ή τους ξηρούς καρπούς όταν φτάσετε σ' ένα πάρτι. Χαιρετήστε τους φίλους σας, πιείτε ένα ποτό, χαλαρώστε και μην σκέφτεστε από τώρα τι έχει μαγειρέψει η οικοδέσποινα. Σίγουρα είναι δύσκολο να αποφύγετε το αλκοόλ,

ωστόσο μην κάνετε κατάχρηση. Για να ξεδιψάσετε προτιμήστε να πιείτε νερό ή σόδα ή αναψυκτικό χωρίς ζάχαρη αντί κρασιού, σαμπάνιας ή κοκτέιλ. Τα πρώτα δεν περιέχουν θερμίδες.

Μην τσιμπολογάτε ό,τι βρίσκετε μπροστά σας. “Εξοπλιστείτε” μ' ένα πιάτο και γεμίστε το με όλα όσα σκοπεύετε να δοκιμάσετε. Φροντίστε πάντως μεγάλο μέρος του να καταλαμβάνουν τρόφιμα υγιεινά, εύγευστα και ολιγοθερμιδικά, όπως είναι τα βραστά ή φρέσκα λαχανικά, τα τυριά με χαμηλά λιπαρά κ.λπ.

Διασκεδάστε και απολαύστε το γιορτινό τραπέζι, γιατί αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των εορτασμών...

Η απόλαυση των παραδοσιακών γευμάτων με την οικογένεια και τους φίλους σας, δεν σημαίνει ότι απαρνείστε τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες που εφαρμόζετε όλο το υπόλοιπο έτος.

Η αυξημένη σωματική δραστηριότητα τις γιορτινές μέρες είναι ένας καλός τρόπος να καούν οι θερμίδες πριν διασκεδάσετε έξω και μπορεί να σας προσδώσει μια λιγότερο ένοχη αίσθηση κατά την απόλαυση των διατροφικών εδεσμάτων. Τα γιορτινά τραπέζια γίνονται για να βρεθούμε μαζί με φίλους και γνωστούς. Είναι λάθος, λοιπόν, στο όνομα της δίαιτας ή της συντήρησης να κλειστούμε στο σπίτι και να μείνουμε μόνοι. Πιθανότατα από ανία να καταναλώσετε περισσότερο φαγητό. Για να αποφύγετε τα περιττά κιλά χρειάζεται προσωπική εγκράτεια.

Από τα παραπάνω βγαίνει αβίαστα το συμπέρασμα ότι πρέπει να επιδεικνύουμε ιδιαίτερη προσοχή τόσο στην ποσότητα, αλλά και στην ποιότητα των τροφών που καταναλώνουμε, αποφεύγοντας τα «λουκούλλεια» γεύματα.

Βίκυ Παπαβασιλείου
Διατροφολόγος-Διαιτολόγος



Beneficio Club

Όλοι οι κάτοχοι Ticket Restaurant® κερδίζουν στη νέα πλατφόρμα μεγάλων προσφορών!

Είστε κάτοχος διατακτικών γεύματος Ticket Restaurant®;

Τώρα έχετε τις καλύτερες επιλογές στα χέρια σας, χάρη στο Beneficio Club®, τη νέα, διαδικτυακή πλατφόρμα προσφορών που φέρνει αποκλειστικά για σας η Edenred!

Στο Beneficio Club® βρίσκετε καθημερινά τα πιο συμφέροντα deals μέσα από αποκλειστικές προσφορές, εκπτώσεις και προνόμια, για να εξαργυρώσετε τα Ticket Restaurant® στα καταστήματα του δικτύου μας, απολαμβάνοντας από ελληνική ή ξένη κουζίνα, υγιεινή διατροφή, γρήγορα γεύματα και ό,τι τραβάει η όρεξή σας.

Εγγραφείτε εντελώς δωρεάν στο www.beneficioclub.gr και επωφεληθείτε από τις μεγάλες προσφορές!

Με το Beneficio Club® οι διατακτικές σας αποκτούν ακόμα μεγαλύτερη αξία!



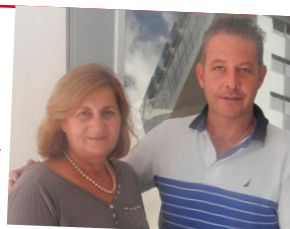


Ενα ΔΩΡΟ-έκπληξη από τα Ticket Restaurant®!

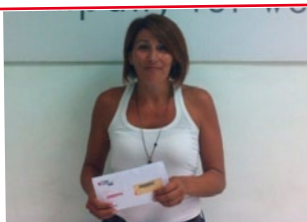
Ένας μεγάλος διαγωνισμός έχει ήδη ξεκινήσει για όλους τους χρήστες των διατακτικών Ticket Restaurant®. Στο ειδικό έντυπο που συνοδεύει τις διατακτικές, οι κάτοχοι μπορούν να βρουν οδηγίες για το πώς θα δηλώσουν συμμετοχή, κερδίζοντας ειδικές αποκλειστικές προσφορές. Ένας τυχερός κάθε μήνα κερδίζει επιπλέον μία προπληρωμένη κάρτα αγορών Ticket Compliments Gift Card®, αξίας 150€, για να αγοράσει ό,τι δώρο επιθυμεί από το τεράστιο δίκτυο καταστημάτων της MasterCard®, στην Ελλάδα και το εξωτερικό ή μέσω διαδικτύου.

Το μόνο που χρειάζεται για να συμμετέχετε και εσείς, είναι να πάρετε στα χέρια σας το έντυπο με τις δικές σας διατακτικές φαγητού και ίσως να είστε εσείς στη θέση των νικητών μας, οι οποίοι παρακάτω μας μίλησαν για το δώρο τους!

“Ευχαριστώ πολύ την Edenred για το δώρο έκπληξη. Καλή συνέχεια, η πρωτοβουλία σας αυτή είναι εξαιρετική.”



Νικήτρια Ιουλίου:
Παναγιώτα Κουρουζίδου,
Διοικητική Διευθύντρια / KLEEMAN



Νικήτρια Αυγούστου:
Αναστασία Θεοδωρίδη
Item Data Inquiry - Operation
Department / AVON

“Θα ήθελα να ευχαριστήσω την Edenred για το υπέροχο δώρο που μου έκανε. Χαίρομαι πολύ που στις δύσκολες μέρες που βιώνουμε, διαπιστώνουμε πως υπάρχουν ακόμη μεγάλες εταιρείες που σέβονται τον συνάνθρωπο λειτουργώντας προς όφελος του. Εύχομαι να συνεχίσετε με πολλές ακόμη υπέροχες ενέργειες!!!”

Νικήτρια Σεπτεμβρίου:
Κατερίνα Γαβρά
MS Accounting Services A.E
MOORE STEPHENS

“ Ευχαριστώ την εταιρεία EDENRED για την προσφορά της. Εύχομαι να συνεχιστούν τέτοιου είδους προσπάθειες. ”

“ Σας ευχαριστώ πολύ καθώς μετά από κλήρωση αναδείχτηκα η τυχερή του μηνός Οκτωβρίου 2013 και κέρδισα μια προπληρωμένη κάρτα αγορών αξίας 150 €, την οποία θεωρώ ως ένα πολύ πρακτικό δώρο δεδομένου ότι αυξάνει την αγοραστική μου δύναμη για προϊόντα της επιλογής μου. ”



Νικήτρια Οκτωβρίου:
Βιβή Μπουλουγούρα,
Τομέας Διοικητικών Υπηρεσιών &
Αμοιβών/Παροχών
GROUPAMA PHOENIX

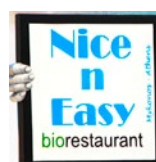


Νικής Νοεμβρίου:
Χαράλαμπος Κατσούλης
Reward & OE Analyst
FRIGOGLASS

“ Ευχαριστώ θερμά την Edenred για το δώρο της. Οι υπηρεσίες της, αδιαμφισβήτητα χρήσιμες και πρακτικές για όλους όσους τις έχουν χρησιμοποιήσει, ενισχύονται σημαντικά από τέτοιου είδους πρωτοβουλίες ειδικά σε μια περίοδο που παροχές όπως τα ticket restaurant ή τα ticket compliments έχουν πολύ μεγάλη αξία για τους εργαζόμενους. Εύχομαι σε όλους καλές γιορτές με υγεία και ευτυχία. ”

ΝΕΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

Το δίκτυο με τις επιλογές καταστημάτων εστίασης των **Ticket Restaurant®** αυξάνεται διαρκώς. Εδώ βλέπετε μερικές από τις νέες μας συνεργασίες:



Το δίκτυο καταστημάτων των **Ticket Compliments®** μεγαλώνει συνεχώς. Δείτε ορισμένες από τις επιχειρήσεις που ξεκίνησαν συνεργασία:

Barbour

Dphone
Mobile phones



Julia Bergovich



COCO-MAT
sleep on nature

mamas & papas®

MORE & MORE

RALPH LAUREN





Από όλους εμάς στην Edenred
ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ
ΚΑΙ
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΤΟ 2014

Employee Benefits**Expense Management****Incentive & Rewards Programs****Public Social Programs**