



TICKET NEWS

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ NEWSLETTER ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΙΑΤΑΚΤΙΚΩΝ

Αγαπητοί φίλοι και συνεργάτες,

ο Αύγουστος έφτασε και είναι η ιδανική περίοδος για να γεμίσετε τις μπαταρίες σας και να επανέλθετε έτοιμοι και αναζωογονημένοι για το ερχόμενο Φθινόπωρο. Στην Edenred θα είμαστε κοντά σας **με καινούργιες λύσεις, προγράμματα, νέες-συνεργασίες**, και όπως πάντα, έτοιμοι να σας υποστηρίξουμε!

Λύσεις που σας λύνουν τα χέρια, όπως οι νέες κάρτες **Ticket Compliments® Super Market Card** και **Ticket Compliments® Fuel Card**, που μαζί με την ήδη αγαπημένη **Ticket Compliments Gift Card®** αποτελούν την νέα μας, ολοκληρωμένη πρόταση για την παρότρυνση και επιβράβευση της συμμετοχής καταναλωτών σε προωθητικά προγράμματα ή για καμπάνιες marketing.

Ταυτόχρονα, συνεχίζουμε δυναμικά με νέα προγράμματα κοινωνικής ευθύνης, όπως το **"Be Healthy"**, μια νέα, μεγάλη καμπάνια ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης που σκοπό έχει να αλλάξουν προς το καλύτερο οι διατροφικές συνήθειες και η καθημερινότητα των εργαζομένων, μέσα από ειδική αρθρογραφία, προτεινόμενα μενού, χρήσιμες συμβουλές και πολλά ακόμη.

Παράλληλα, συνεχίζουμε να είμαστε δραστήριοι, αναπτύσσοντας νέες συνεργασίες μέσα και από τις πρόσφατες επισκέψεις μας σε καταστήματα του δικτύου μας από τη μια άκρη της Ελλάδας ως την άλλη, στα πλαίσια της ενημερωτικής καμπάνιας **"Καλή Όρεξη"**, των **Ticket Restaurant®**.

Από όλους εμάς, έχετε ευχές για ένα όμορφο καλοκαίρι!

Με εκτίμηση

Η ομάδα της Edenred

09

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2013



Ticket Compliments®
Gift Card


Μαζί στην επιβράβευση, με τις κάρτες της Edenred!

Η Edenred, εμπλουτίζοντας τις λύσεις που σας προσφέρει, κάνει τώρα τη ζωή σας ακόμα ευκολότερη! Οι προπληρωμένες κάρτες Ticket Compliments Gift Card® αποτελούν ιδανικά εργαλεία παρότρυνσης και επιβράβευσης για προωθητικά προγράμματα εταιρειών και για οποιαδήποτε εκστρατεία marketing. Επιπλέον, μπορούν να αποτελέσουν ένα ιδανικό δώρο για ειδικές περιστάσεις. Μετά την Ticket Compliments Gift Card®, στην υπηρεσία σας ήρθαν να προστεθούν η Ticket Compliments® Super Market Card, για αγορές στα Σούπερ Μάρκετ και η Ticket Compliments® Fuel Card, για χρήση σε πρατήρια καυσίμων.



Μαζί στα δώρα, με την Ticket Compliments Gift Card®

Η Ticket Compliments Gift Card® είναι μια προπληρωμένη, non reloadable κάρτα, με την εγγύηση και το κύρος της Edenred, και το εύρος του τεράστιου δικτύου της MasterCard, η οποία «φορτώνεται» με το ποσό που επιθυμεί η εταιρεία— και μέχρι 250 ευρώ, είναι ανώνυμη, και μπορεί ο αποδέκτης της να αγοράσει ό,τι θέλει, από όπου θέλει, στην Ελλάδα, στο εξωτερικό, ακόμα και στο διαδίκτυο!



Μαζί στις αγορές, με την Ticket Compliments® Super Market Card

Η Ticket Compliments® Super Market Card είναι επίσης μια προπληρωμένη, non reloadable κάρτα που ο τελικός αποδέκτης μπορεί να χρησιμοποιήσει για να κάνει τις αγορές του σε σούπερ μάρκετ. Σε μια εποχή που ο λογαριασμός του σούπερ μάρκετ είναι ένα διόλου ευκαταφρόνητο έξοδο για πολύ κόσμο, η συγκεκριμένη κάρτα μπορεί να «απογειώσει» μια εκστρατεία marketing ή να αποτελέσει το τέλειο δώρο για πολλούς ανθρώπους, ώστε να αγοράσουν αγαθά πρώτης ανάγκης.



Μαζί στις διαδρομές, με την Ticket Compliments® Fuel Card

Η Ticket Compliments® Fuel Card δίνει τη δυνατότητα στον κάτοχο της να κάνει όποια αγορά επιθυμεί από το πρατήριο καυσίμων της επιλογής του, όπως καύσιμα, λιπαντικά, και αξεσουάρ σε μια εποχή που τα συγκεκριμένα έξοδα είναι ιδιαίτερα υπολογίσιμα. Πρόκειται για ένα ιδανικό κίνητρο επιβράβευσης ή δώρο για όσους αγαπάνε την οδήγηση ή για εκείνους που η χρήση του αυτοκινήτου αποτελεί κομμάτι της καθημερινότητάς τους.

Τα πολλά προνόμια των καρτών σας.

Οι κάρτες Ticket Compliments® αποτελούν κορυφαίες

επιλογές γιατί:

- Είναι ιδανικά κίνητρα για προγράμματα επιβράβευσης ή για καμπάνιες marketing κομμένες και ραμμένες στα προϊόντα σας.
- Είναι tailor made εργαλεία τα οποία μπορείτε να προσαρμόσετε ακόμα περισσότερο στα μέτρα σας, χάρη στη δυνατότητα customization, που επιτρέπει την περαιτέρω προσωποποίηση της επιβράβευσης.
- Προσφέρουν απεριόριστες επιλογές αγορών, χάρη σε ένα πολύ μεγάλο δίκτυο καταστημάτων ακόμα και στο διαδίκτυο.
- Έχουν μέγιστη διάρκεια έως και 16 μήνες.
- Προσφέρουν απλές διαδικασίες για τον χρήστη, χωρίς να χρειάζονται προσωπικά στοιχεία



3 κάρτες επιβράβευσης

που απογειώνουν κάθε προωθητική ενέργεια!

Η Edenred σας παρουσιάζει τις προπληρωμένες κάρτες αγορών, που θα αγαπήσετε ως βολικά και ευέλικτα εργαλεία, για την παρότρυνση και επιβράβευση της συμμετοχής καταναλωτών σε προωθητικά προγράμματα ή για καμπάνιες marketing κομμένες και ραμμένες στα προϊόντα σας, εκμεταλλευόμενοι το μεγάλο δίκτυο της MasterCard®.

Επιλέξτε αυτή που σας ταιριάζει:

Ticket Compliments Gift Card®, αποτελεί την ιδανική επιλογή για προωθητικές ενέργειες, γιορτές και ειδικές περιστάσεις, χρησιμοποιώντας την για τις αγορές που επιθυμείτε

Ticket Compliments® Super Market Card, για προωθητικές ενέργειες που σας δίνουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσετε την κάρτα σας για αγορές από Super Markets

Ticket Compliments® Fuel Card, για προωθητικές ενέργειες που σας επιτρέπουν να κάνετε όποια αγορά επιθυμείτε από τα πρατήρια καυσίμων της επιλογής σας.

Αποκτήστε τις κάρτες με τις απλούστερες διαδικασίες και επωφεληθείτε από μια σειρά προνομίων, όπως η δυνατότητα customization, που προσαρμόζει πλήρως τη μορφή τους στο brand σας και στις ανάγκες σας!

Μάθετε περισσότερα στο www.ticketcomplimentsgiftcard.gr



Υγιεινή διατροφή θα πει...
καλύτερη ζωή!

Διατροφή κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού

Στην Edenred είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι για τη νέα, μεγάλη καμπάνια ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης μέσω των Ticket Restaurant® με την ονομασία «Be Healthy»!

Το πρόγραμμα Be Healthy ξεκίνησε και έτσι στα newsletter μας θα έχετε την ευκαιρία να διαβάζετε αρθρογραφία και συμβουλές της διατροφολόγου μας, κας Βίκυς Παπαβασιλείου, με σκοπό την ενημέρωση για την τεράστια αξία της υγιεινής διατροφής.

Μείνετε συντονισμένοι και για άλλες ενέργειες της καμπάνιας μας και ανακαλύψτε ένα δρόμο υγείας και ευεξίας!

Επαρκής ενυδάτωση

Ξεκινώντας από τη διατροφή που θα πρέπει να ακολουθήσουμε τις ημέρες των διακοπών, αυτό που θα πρέπει να έχουμε πρώτα απ' όλα στο μυαλό μας είναι η αυξημένη κατανάλωση νερού, φρούτων και χυμών. Η αύξηση της θερμοκρασίας έχει ως αποτέλεσμα την αυξημένη εφίδρωση. Με άλλα λόγια, αποβάλλονται ηλεκτρολύτες από το σώμα και διαταράσσεται η ισορροπία των υγρών του, η οποία πρέπει να επανέλθει. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να πίνουμε αρκετό νερό (1.5 - 2 λίτρα ως κατ' ελάχιστη ημερήσια πρόσληψη και πάντοτε σε συνάρτηση με το βάρος του ατόμου), ακόμα κι όταν δεν έχουμε διψήσει ακόμη, διότι η δίψα είναι δείκτης αφυδάτωσης. Η δίψα είναι το πρώτο «καμπανάκι» που χτυπάει ο οργανισμός όταν αρχίσει να αφυδατώνεται. Το νερό είναι προτιμότερο κατά τη διάρκεια της ημέρας, καθώς τα αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη (τύπου κόλα), όπως επίσης και τα αλκοολούχα

και καφεϊνούχα ποτά (καφές) και αφεψήματα, προκαλούν αφυδάτωση. Είναι ίσως καλά για τα καλοκαιρινά βραδάκια, αλλά να τα αποφεύγουμε το μεσημέρι με τον καύσωνα. Υγιεινή διατροφή θα πει...καλύτερη ζωή!

Η κυτταρίνη που βρίσκεται στη φλούδα είναι πολύτιμη για τον οργανισμό μας. Όλα τα κόκκινα, κίτρινα, πράσινα και σκούρα φρούτα περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Α.

Τα περισσότερα φρούτα είναι πλούσια σε βιταμίνη C (π.χ. πορτοκάλι, μανταρίνι, φράουλες, καρπούζι, πεπόνι).

Γενικά όμως είναι πολύ καλές πηγές αρκετών βιταμινών και ιχνοστοιχείων και για το λόγο αυτό δεν νοείται ισορροπημένη διατροφή χωρίς φρούτα και λαχανικά.





ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Παράλληλα, επειδή περιέχουν κυρίως απλούς υδατάνθρακες ανεβάζουν γρήγορα τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, αποτελώντας ιδανικά σνακ ως ενδιάμεσα των γευμάτων. Ως κανόνα θα μπορούσαμε να πούμε ότι τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να είναι οι σύμμαχοί μας σε κάθε προσπάθεια για ισορροπημένη διατροφή. Οι όποιες δίαιτες απορρίπτουν αυτές τις ομάδες τροφίμων, θα πρέπει να κατακρίνονται ως μη ισορροπημένες και επικίνδυνες για την υγεία μας. Είναι γνωστό ότι το καλοκαίρι αλλάζουν τα ωράριά μας, όπως και οι ανάγκες του οργανισμού, επομένως αλλάζουν και οι συνήθειές μας. Ωστόσο κάποια πράγματα μπορούμε να τα τηρούμε, για να αισθανόμαστε καλυμμένοι, τουλάχιστον διατροφικά. Απαραίτητο είναι να τρώμε ένα καλό πρωινό, ακόμη και αν ξυπνάμε πολύ πιο αργά απ' ό,τι έχουμε συνηθίσει. Αυτό πρέπει να περιλαμβάνει μία μερίδα γαλακτοκομικών, μία πηγή σύνθετου υδατάνθρακα (π.χ. δημητριακά ολικής άλεσης), καθώς επίσης και μια πηγή φρέσκιας τροφής όπως ένα φρούτο ή ένας φρέσκος χυμός, προκειμένου να καλύψουμε τις ανάγκες του οργανισμού μας σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Είναι απολύτως λογικό στις διακοπές να τρώμε αρκετά συχνά «στο πόδι», πρόχειρα δηλαδή και χωρίς να διαχωρίζουμε τα είδη των γευμάτων (σνακ, κυρίως γεύματα κ.λπ.). Όσον αφορά στα κυρίως γεύματα, καλό θα ήταν να περιορισθούν σε ένα την ημέρα, που αυτό θα είναι είτε το μεσημέρι είτε το βράδυ και ένα πιο ελαφρύ, όπως τοστ ή σαλάτα τύπου «χωριάτικη». Θα πρέπει να περιλαμβάνει οπωσδήποτε ένα πιάτο σαλάτα εποχής, που μπορεί να συνοδεύεται άλλοτε με ψάρι ή θαλασσινά, άλλοτε με κοτόπουλο ή άλλοτε με κρέας σχάρας και ίσως κάποιες φορές με ένα μικρό πιάτο από μεζεδάκια, που θα έχουμε παραγγείλει και θα υπάρχουν στο τραπέζι.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Οι ώρες στην παραλία προσφέρονται για πολλών ειδών ασκήσεις και παιχνίδια. Βόλει στην παραλία, ρακέτες, ακόμα και περπάτημα πάνω στην άμμο. Πολλές ασκήσεις μπορούμε να κάνουμε και μέσα στη θάλασσα. Ακόμη και αν δεν ξέρουμε να κολυμπάμε, καλό θα ήταν να περπατάμε μέσα στο νερό και να κινούμαστε όση ώρα θα είμαστε εντός του.

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ & ΑΛΚΟΟΛ

Όσο για τις νυχτερινές εξορμήσεις; θα πρέπει να ξεκινάμε με περπάτημα και να τελειώνουν... γιατί όχι και με χορό. Το ποτό που θα επιλέξουμε να πούμε καλό θα είναι να μην περιέχει ζάχαρη, όπως είναι τα λικέρ και τα ποτά που αραιώνουμε με ζαχαρούχα αναψυκτικά, ενώ ιδανική επιλογή είναι το κρασί. Παρόλα αυτά και δύο με τρεις μερίδες αλκοόλ τις ημέρες των διακοπών είναι ένα αποδεκτό μέτρο. Μια μερίδα αλκοόλ εννοούμε τη μονάδα που σερβίρεται. Δηλαδή ένα βαρύ ποτό, π.χ. ρούμι με 35% αλκοόλ, έχει μερίδα στα 3 δάκτυλα, ενώ για μια μπύρα, που έχει μόνο 5% αλκοόλ, η μερίδα είναι 330 ml. Όσο δηλαδή ένα ποτήρι μετρίων διαστάσεων. Αξίζει να αναφερθεί επίσης ότι τα παγωμένα ποτά δεν απορροφώνται πιο γρήγορα από τον πεπτικό σωλήνα και άρα δεν ενυδατώνουν καλύτερα τον οργανισμό. Είναι πιθανόν μάλιστα να έχουν το αντίθετο αποτέλεσμα. Σε κάθε περίπτωση οποιοδήποτε ποτό μπορεί να είναι δροσερό, χωρίς να είναι παγωμένο και σε θερμοκρασία τέτοια που να ικανοποιεί καλύτερα το αίσθημα της δίψας. Βασικό είναι να απολαμβάνουμε αυτό που πίνουμε. Τότε σίγουρα δύο ποτηράκια αρκούν και με το παραπάνω.

Βίκυ Παπαβασιλείου
Διατροφολόγος-Διαιτολόγος

Ενα ΔΩΡΟ-έκπληξη από τα Ticket Restaurant®!



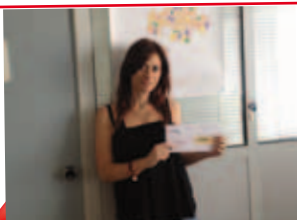
Ένας μεγάλος διαγωνισμός έχει ήδη ξεκινήσει για όλους τους χρήστες των διατακτικών Ticket Restaurant®. Στο ειδικό έντυπο που συνοδεύει τις διατακτικές, οι κάτοχοι μπορούν να βρουν οδηγίες για το πώς θα δηλώσουν συμμετοχή, κερδίζοντας ειδικές αποκλειστικές προσφορές. Ένας τυχερός κάθε μήνα κερδίζει επιπλέον 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 δύο νικητών μας, οι οποίοι παρακάτω μας μίλησαν για το δώρο τους!

“Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την Edenred, για αυτό το υπέροχο δώρο που μου έκανε! Η ανακοίνωση της ανάδειξης μου ως τυχερού νικητή της Ticket Compliments Gift Card® για αυτόν τον μήνα με εξέπληξε ευχάριστα και την υποδέχτηκα με ενθουσιασμό, καθώς τέτοιες ενέργειες αποκτούν ειδική βαρύτητα στις δύσκολες ημέρες που διανύουμε. Εύχομαι να συνεχίσετε την πρωτοβουλία αυτή!”



Νικητής Μαΐου:
Παναγιώτης Δρακόπουλος,
Application Engineer / Goulds Pumps



Νικήτρια Ιουνίου:
Μαρία Γεροβασίλη
Software Engineer (MBB OEM &
Mature Products) /
Nokia Siemens Networks

“Ευχαριστώ πολύ την Edenred για το υπέροχο αυτό δώρο!!! :)”



καλή όρεξη

Ταξίδι σε όλη την Ελλάδα!

Αθήνα, Καλάβρυτα, Βέροια, Τρίπολη, Ηράκλειο, Ξάνθη,
Καλαμάτα, Κομοτηνή, Σπάρτη, Πύργος, Τρίκαλα, Χανιά, Ναύπλιο,
Αλεξανδρούπολη, Λάρισα, Καβάλα, Καρδίτσα, Σέρρες, Βόλος...

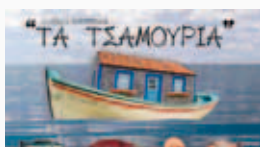
Στην Edenred ταξιδέψαμε απ' τη μια άκρη της Ελλάδας έως την άλλη, με αφορμή την καμπάνια «Καλή Όρεξη» των Ticket Restaurant® και επισκεφτήκαμε τα συμβεβλημένα εστιατόρια ανά τη χώρα, με σκοπό να τα ενημερώσουμε και να παραδώσουμε το υλικό επικοινωνίας που απευθύνεται στους χρήστες των διατακτικών.

Ταυτόχρονα, με την ευκαιρία αυτού του ταξιδιού πετύχαμε νέες συνεργασίες, μεγαλώνοντας ακόμα περισσότερο το δίκτυό μας, πάντα προς όφελος όλων των πελατών μας. Θα συνεχίσουμε να αυξάνουμε τις γευστικές επιλογές που σας δίνουν οι διατακτικές Ticket Restaurant®, σε όποιο μέρος της Ελλάδας και αν βρίσκεστε!

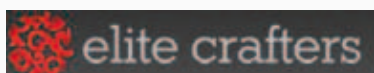


ΝΕΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

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:





**Από όλους εμάς
στην Edenred
ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!**



ΑΙΕΝ ΑΡΙΣΤΕΥΕΙΝ[®]
ΥΠΟΘΕΣΗ ΑΡΧΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΑΣ

