

Sierpień 2024

PCC

CHEM NEWS

Biuletyn informacyjny GK PCC Rokita i spółek powiązanych

Summer Edition

Portal produktowy
Grupy PCC

Ponad **1200 produktów**
i formułacji chemicznych
dla przemysłu!

www.products.pcc.eu

pcc

www.products.pcc.eu

PCC GROUP RECOMMENDS

pcc
S.A.

SULFOROKAnol L385/IT

TIPA Laureth Sulfate, Propylene Glycol

SULFOROKAnol L385/IT is an efficient emulsifier and cleaning agent used in formulations of anhydrous, highly concentrated **bath and shower cosmetics** with high oil contents.

Kontakt z redakcją
PCC CHEM NEWS

Redakcja:
Beata Krok
tel. +48 571 229 167, e-mail: biuletyn@pcc.eu
ul. Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny

Skład:
Agencja reklamowa Hiram
www.hiram.pl

Wydawcą jest PCC Rokita SA, ul. Henryka Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny, wpisana do rejestru przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla Wrocławia - Fabrycznej we Wrocławiu, IX Wydział Gospodarczy KRS, pod numerem KRS: 0000105885, NIP: 9170000015, REGON: 930613932, BDO 000052553, kapitał zakładowy 19 853 300,00 PLN, wpłacony w całości.

Spis treści/sierpień 2024



Z życia spółek

- 4 Sales Session 2024 PCC EXOL.
- 5 Trzydniowa wystawa UTECH EUROPE 2024 w Holandii.
- 7 Za nami IN - COSMETICS Global 2024 w Paryżu!

Dla dociekliwych

- 8 Klimat na horyzoncie: PCC Rokita stawia na ESG.

Po godzinach

- 11 Kortyzol - nie taki straszny, jak go malują.
- 14 Sadzenie drzew z Nadleśnictwem Miękinia.
- 15 Dni otwarte w PCC Intermodal - krótkie podsumowanie.
- 16 Ekologiczne środki transportu w PCC Intermodal.
- 17 Wyniki Konkursu BHP Bezpieczny Rodzic.





Sales Session 2024 PCC Exol

Za nami kolejna edycja Exol Sales Session 2024 Let's Grow! POLLUKS/EOS.

Co działo się w Sierpcu? Podsumowanie Sales Session 2024.

W tym roku ponad siedemdziesięciu ekspertów z obszaru sprzedaży, zakupów, produkcji oraz Product Managementu PCC EXOL SA spotkało się, aby wymienić wiedzę i doświadczenie o różnych rynkach i grupach produktowych.

W dniach 21-23 maja zaproszeni goście odwiedzili malowniczy Sierpc położony w województwie mazowieckim. Dobrej lokalizacji nie był przypadkowy, bowiem motyw przewodni konferencji stanowiły rozmowy o nowej inwestycji realizowanej w Brzegu Dolnym oraz Płocku. Z tego tytułu Sales session 2024 przyświecało hasło - "Let's Grow! POLLUKS/EOS". Podczas wydarzenia wysłuchaliśmy ponad 16 prezentacji m.in. z rynku: Kosmetyków & Detergentów, Farb & Lakierów, Lubrykantów, Ceramiki i wielu innych. Pan Prezes wprowadził nas w per-

spektywę wyzwań i strategii, które stoją przed nami na kolejne lata. Posłuchaliśmy także tego, co nowego dzieje się w obszarze Regulacji, Marketingu oraz R&D. Jednym z przewidzianych w programie punktów było zwiedzanie najnowszej instalacji EOS w Płocku kilka dni przed jej otwarciem.

Dziękujemy za obecność naszym wszystkim gościom, idealnie przygotowanym materiałom i dynamicznym dyskusjom.

Kamila Piech-Sokołowska
Manager ds. Marketingu
PCC Exol

Trzydniowa wystawa *UTECH Europe* w Holandii

Tegoroczny UTECH Europe miał miejsce w dniach 23-25 kwietnia 2024 roku w MECC Maastricht w Holandii. Zorganizowana przez Crain Communications Global Polymer Group we współpracy z Urethanes Technology International, trzydniowa wystawa i konferencja to miejsce, w którym spotyka się globalna branża poliuretanów.

Jak przedstawia się tegoroczna konferencja w liczbach?

UTECH EUROPE to bez wątpienia szansa dla odwiedzających w możliwości nawiązania kontaktów z najlepszymi wystawcami z całej branży poliuretanowej, odkrycia nowych sposobów na zwiększenie wydajności, poznania nowych produktów i najnowszego sprzętu, a także uczenia się od liderów branży podczas konferencji.

Kilka **danych statystycznych** o wydarzeniu, które powstaje z myślą o potężnej branży poliuretanów. UTECH Europe, to:

- ponad **14 000** m wystawienniczych,
- **220** wystawców z **93** krajów,
- ponad **10 000** zwiedzających.

Oczywiście na UTECH Europe **nie mogło zabraknąć również Grupy PCC!** Reprezentowaliśmy firmę w prawie 30-osobowym składzie. Nasze stoisko o powierzchni 102 mkw. przygotowane specjalnie na UTECH Europe według indywidualnego, autorskiego projektu zwracało uwagę swoją prostotą i czystą formą.

Zebraliśmy za nie **wiele pozytywnych komentarzy** od organizatorów targów, naszych partnerów i klientów. Zaprezentowaliśmy na nim pełne portfolio produktowe z zakresu polieterów, poliestrów, prepolimerów, syste-

mów poliuretanowych, uniepalniaczy oraz specjalistycznych dodatków.

Nasze produkty wykorzystywane są głównie **w przemyśle meblarskim, budowlanym i motoryzacyjnym** do produkcji różnego rodzaju elastycznych i sztywnych pianek, płyt warstwowych, pianek jednoskładnikowych (OCF) oraz aplikacji CASE. Oferujemy rozwiązania rynkowe, a także produkty szyte na miarę, zgodne z globalnymi trendami zrównoważonego rozwoju. Dla zainteresowanych mieliśmy próbki pokazujące zastosowanie naszych produktów.



Rozmowy, spotkania i fachowa wiedza

Na stoisku odbyliśmy wiele spotkań branżowych. Liczymy, że zaowocują one także nowymi kontraktami. Odwiedzi-li się nasi stali klienci oraz firmy, które szukają nowych partnerów w ramach wewnętrznego rozwoju. W spotkaniach uczestniczyli pracownicy sprzedaży oraz działów wsparcia technicznego, co znacznie ułatwiało udzielenie odpowiedzi na zadawane pytania branżowe.

Konferencja UTECH Europe to trzy dni prezentacji. Poruszane były przede wszystkim tematy związane ze zrównoważonym rozwojem oraz z zastosowaniem innowacji w produktach w celu zaspokojenia potrzeb klientów. Prezentowane były najnowsze osiągnięcia w zakresie surowców, systemów poliuretanowych, sprzętu do przetwarzania i technologii produkcji. Jako PCC Group

uczestniczyliśmy w konferencji. Liczymy na to, że zdobytą wiedzę, wykorzystamy w praktyce podczas codziennej pracy zawodowej.

UTECH Europe to był intensywny czas dla nas wszystkich! Teraz zaczynamy planować kolejną edycję UTECH Europe 2027. Do zobaczenia!



Magdalena Jaroszevska
Koordynator ds. Marketingu
PCC ROKITA



Za nami *IN-COSMETICS* *Global 2024* w Paryżu!

W dniach 16-18 kwietnia w stolicy Francji odbyły się jedne z najważniejszych targów, zrzeszających specjalistów z branży Personal Care. To wydarzenie o charakterze międzynarodowym co roku gości tysiące producentów, dostawców, oraz rozmaitych odwiedzających związanych z przemysłem kosmetycznym. W tym roku nasza firma ponownie mogła w nich uczestniczyć.

To już nasza trzecia edycja PCC Exol - umocniłyśmy swoją pozycję w branży kosmetycznej.

PCC Exol po raz trzeci miał przyjemność zaprosić na swoje stoisko w hali głównej paryskiego Expo Porte de Versailles. Wśród obecnych na wydarzeniu nie zabrakło czołowych graczy rynkowych. Dzięki udziałowi w roli wystawcy nasza spółka umocniła swoją pozycję jako producent surowców i składników dla branży kosmetycznej.

W tym roku promowaliśmy linie kosmetyczne, które w składzie mają opracowane przez nasz dział R&D formułacje z serii: Sun Care, Natural Cosmetics

oraz Emollients. Dużym zainteresowaniem cieszyły się **olejki do kąpieli z płatkami kwiatów oraz produkty do ochrony przeciwśłonecznej**. Wszystkie dostępne na naszym stoisku receptury można odnaleźć w Książce Formułacji dostępnej w Bibliotece Multimedialnej lub w naszej Strefie Formułacji na Portalu Produktowym Grupy PCC.

Czas wypełniony rozmowami oraz owocnymi spotkaniami.

In-Cosmetics to także okazja do rozmowy z naszymi partnerami i klientami. Podczas intensywnego, trzydniowego wydarzenia pracownicy spółki PCC Exol

odbyli szereg owocnych spotkań. Targi stanowiły również świetną okazję do wymiany specjalistycznej wiedzy, zdobycia nowych informacji o obecnych trendach i innowacjach. Podczas In-Cosmetics Global 2024 nie zabrakło bloków edukacyjnych, takich jak: Cykl Seminariów Technicznych, Formulation Lab®, The Sustainability Zone czy strefa trendów marketingowych. Dzięki temu, z Paryża powróciliśmy bogatsi o kolejne, cenne doświadczenia.

Aleksandra Longosz-Nicpoń
Specjalista ds. Marketingu
PCC EXOL

Klimat na horyzoncie: *PCC Rokita starwia na ESG*

W grudniowym biuletynie poruszyliśmy temat zmian klimatu i wpływu człowieka na środowisko. Dziś skupimy się na praktycznych krokach, jakie podejmują przedsiębiorstwa, aby stanąć na wysokości zadania w walce ze zmianami klimatu.

Wkraczamy w świat ESG, gdzie dbałość o środowisko, społeczność i odpowiednie zarządzanie stają się nie tylko celem, ale również obowiązkiem. Pomimo że nie każda firma w pełni angażuje się w te działania, istnieją kroki, jakie można podjąć nawet na poziomie minimalnych wymagań.

Przyjrzymy się temu, jak PCC Rokita adaptuje się do nowych przepisów sprawozdawczych, aby zapewnić lepszą przyszłość dla nas wszystkich.

Czym jest ESG?

ESG, czyli **Environmental, Social & Governance**, to trzy kluczowe obszary, które odgrywają coraz większą rolę w działalności organizacji. Ale o co właściwie chodzi? Oto wyjaśnienia:

- **Środowisko** (Environmental) obejmuje wpływ organizacji na otoczenie, w tym emisję gazów cieplarnianych, zużycie wody i energii, a także zarządzanie zasobami naturalnymi. To także inicjatywy związane z odnawialnymi źródłami energii, gospodarką obiegu zamkniętego czy bioróżnorodnością.

- **Społeczeństwo** (Social) dotyczy kwestii takich jak prawa pracownicze, bezpieczeństwo i higiena pracy, różnorodność i integracja, relacje z lokalną społecznością oraz wpływ firmy na łańcuch dostaw.

- **Ład korporacyjny** (Governance) to sposób, w jaki organizacja jest zarządzana i kierowana, uwzględniając transparentność, uczciwość i odpowiedzialność kierownictwa.



Raporty ESG - co warto o nich wiedzieć?

Raporty tego typu bywają nazywane różnie: raport zrównoważonego rozwoju, Raport CSR, raport ESG itp. Do tej pory w dokumentach tych skupiano się głównie na kwestiach **zdrowia, bezpieczeństwa i filantropii**. Firmy pokazywały różne współczynniki zrównoważonego rozwoju, stosując odmienne metodologie pomiaru. Unia Europejska zdecydowała się zaangażować w ten proces i zobligować przedsiębiorstwa do stosowania spójnych zasad. Dzięki temu wyniki poszczególnych firm będą porównywalne. Od 2025 roku wejdą w życie dyrektywy Unii Europejskiej: CSRD (Corporate Sustainability Reporting Directive) i ESRS (European Sustainability Reporting Standards). Będą one nakładać na duże firmy, w tym również na PCC Rokita, obowiązek publikowania szczegółowych raportów zrównoważonego rozwoju, zgodnych z określonymi standardami.

Dlaczego ESG jest ważne?

Coraz więcej firm decyduje się na wdrażanie praktyk zrównoważonego rozwoju z kilku powodów:

- **Rosnące oczekiwania inwestorów i klientów** - inwestorzy i klienci coraz częściej zwracają uwagę na to, jak firmy działają w kwestiach środowiskowych, społecznych i ładu korporacyjnego. Firmy, które stosują dobre praktyki ESG, mogą zyskać przewagę konkurencyjną i przyciągnąć więcej kapitału i klientów.

- **Zmiany klimatyczne i presja regulacyjna** - zmiany klimatyczne i coraz surowsze regulacje środowiskowe zmuszają firmy do podejmowania działań na rzecz ochrony środowiska. Firmy, które stosują dobre praktyki ESG, są lepiej przygotowane do radzenia sobie z tymi wyzwaniami.

- **Poprawa reputacji i wizerunku** - firmy, które stosują dobre praktyki ESG, postrzegane są jako bardziej odpowiedzialne i wiarygodne. Może to prowadzić do poprawy reputacji firmy i wzmocnienia jej relacji z interesariuszami.

- **Zwiększenie efektywności i oszczędności** - wdrażanie praktyk ESG może prowadzić do zwiększenia efektywności operacyjnej firmy i obniżenia kosztów. Na przykład, firmy mogą oszczędzać energię i wodę poprzez wdrażanie bardziej efektywnych rozwiązań technologicznych.



Przyszłość należy do firm odpowiedzialnych!

Przejęcie na gospodarce niskoemisyjną i zrównoważoną jest nieuniknione. Firmy, które już teraz stawiają na ESG, będą lepiej przygotowane do wyzwań przyszłości i zyskają przewagę konkurencyjną. PCC Rokita, mając świadomość tych wyzwań, konsekwentnie realizuje strategię zrównoważonego rozwoju, budując lepszą przyszłość dla siebie, swoich interesariuszy i dla naszej planety.

Przyszłość ESG: wyzwania i możliwości dla firm

Znaczenie ESG **będzie w najbliższych latach rosło**. Inwestorzy i klienci będą coraz częściej zwracać uwagę na to, jak firmy działają w kwestiach środowiskowych, społecznych i ładu korporacyjnego. Rządy na całym świecie wprowadzają coraz surowsze regulacje dotyczące kwestii zrównoważonego rozwoju. Firmy będą musiały dostosować się do tych regulacji, aby uniknąć kar i innych ne-

gatywnych konsekwencji. Oczekuje się też, że firmy będą coraz bardziej transparentne w zakresie swoich działań ESG. Będą one musiały regularnie informować o swoim wpływie na otoczenie i stosowanych praktykach.

Niewątpliwie wdrażanie praktyk ESG będzie wiązać się z dodatkowymi kosztami. Firmy często będą inwestować w no-

we technologie, **wdrażać nowe procesy i zatrudniać dodatkowych pracowników**. Kwestie ESG są złożone i mogą być trudne do zarządzania. Firmy mogą mieć trudności z identyfikacją i mierzaniem swojego wpływu na otoczenie oraz z wdrażaniem skutecznych działań w celu poprawy swoich wyników.



Wdrożenie ESG do praktyki gospodarczej wiąże się z poniższymi zaletami:

• **Poprawa reputacji** - firmy, które stosują dobre praktyki ESG, mogą poprawić swoją reputację i wizerunek. Może to prowadzić do zwiększenia zaufania i lojalności inwestorów, klientów i pracowników.

• **Zwiększenie zysków** - w dłuższej perspektywie stosowanie dobrych praktyk ESG może prowadzić do zwiększenia zysków firmy. Może to dotyczyć na przykład oszczędności energii i wody, obniżenia kosztów utylizacji odpadów i poprawy produktywności pracowników. Firmy mogą również zyskać na wartości

rynkowej dzięki lepszemu postrzeganiu przez inwestorów i klientów, którzy coraz częściej preferują organizacje zrównoważone i odpowiedzialne społecznie.

• **Przyciągnięcie i zatrzymanie najlepszych talentów** - w obecnych czasach, kiedy pracownicy coraz bardziej cenią sobie etykę i wartości, firmy z silnymi praktykami ESG mogą przyciągać najlepsze talenty. Pracownicy chcą być częścią organizacji, która pozytywnie wpływa na świat i społeczność, co z kolei może prowadzić do większego zaangażowania i lojalności.

• **Innowacje i długoterminowy rozwój** - firmy, które wdrażają praktyki ESG, często są bardziej innowacyjne i skłonne do eksplorowania nowych technologii i procesów. To może prowadzić do odkrycia nowych możliwości biznesowych i długoterminowego rozwoju.

• **Zmniejszenie ryzyka** - praktyki ESG mogą pomóc w identyfikacji i zarządzaniu ryzykiem związanym ze zmianami klimatycznymi, regulacjami prawnymi i reputacją. Firmy, które są proaktywne w tych obszarach, mogą unikać kosztownych błędów i skandali.

Rozwój w zgodzie z trendem ESG

W obliczu wyzwań związanych ze zmianami klimatycznymi i rosnącymi oczekiwaniami społecznymi, ESG staje się nie tylko imperatywem moralnym, ale także strategicznym. PCC Rokita, angażując się w praktyki ESG, nie tylko przyczynia się do budowania zrównoważonej przyszłości, ale również otwiera drzwi do

nowych możliwości i innowacji. Wspólnie możemy kształtować świat, w którym biznes idzie w parze z odpowiedzialnością za naszą planetę i jej mieszkańców.

Niech ten rok będzie świadkiem naszego wspólnego zaangażowania w tworzenie lepszego jutra!



Paulina Polityło
Manager ds. ESG
PCC Rokita



Kortyzol

- nie taki straszny, jak go malują

Czy stres jest zły? Przecież to właśnie on pomaga nam w wielu sytuacjach. Powoduje mobilizację, poprawia koncentrację, stanowi również napęd do działania. Nie bez powodu natura wyposażyła człowieka w hormony stresu, które służą do obrony i przetrwania. Sprawdź, co warto wiedzieć o kortyzolu i kiedy jego działanie zaczyna być destrukcyjne dla Twojego organizmu i co robić, by zneutralizować jego nadmiar.

Kiedy stres ma negatywne działanie na organizm człowieka?

Poprzez ciągły stan bycia w gotowości, stres powoduje długotrwałe napięcia w ciele. To właśnie jemu przypisuje się blokadę w przepływie energii, dostawie podstawowych substancji odżywczych oraz tlenu do komórek ciała. Stres również obniża zdolność organizmu do usu-

wania produktów przemiany materii. Reasumując, życie w napięciu doprowadza, potocznie mówiąc do „śmieci” naszego organizmu. Jego działanie przypomina truciznę. A więc sam stres nie jest aż tak szkodliwy, a działanie destrukcyjne ma dopiero stres PRZEWLEKŁY.

Optymalnym sposobem na radzenie sobie ze stresem, jest systematyczne odprężanie, rozluźnianie między innymi poprzez uzdrawiający ciało, umysł i duszę masaż i o tym właśnie jest ten artykuł.



Moja droga do masażu lomi lomi, czyli od stresu do rozluźnienia

Od dziecka kochałam ruch i zapatrzona w takie filmy, jak Wejście Smoka, Lwie Serce, Karate Kid marzyłam, aby trenować sztuki walki. Cokolwiek niedane mi było za młodu, spełniłam swoje marzenie z nawiązką w latach dorosłości. Mój „romans” z Martial Arts rozpoczął się od Kick Boxingu jeszcze na studiach, potem krótko Kung-Fu, a ponieważ wszystko jest w ciągłym ruchu i zmianie (ja także), skończyłam na Tai Chi, Qi-Gong, a w międzyczasie odbyłam kilka „randek” z Iaido, czyli japońską sztuką dobywania miecza.

Dla marzycieli, ale nadal wątpiących, czy to dla nich, z doświadczenia mogę podpowiedzieć, że sztuki walki wsparły mnie w rozwijaniu: dyscypliny, wytrwałości, cierpliwości, odwagi, wychodzenia ze swojej strefy komfortu, koncentracji oraz uważności, akceptacji porażki i umiejętności odpuszczania, szacunku do sparing partnera, timingu, zarządzania swoją energią życiową i mentalną oraz czucia i widzenia energii (nie martw się, to nie ma nic wspólnego z RTG) innych i świata w ogóle. A ponieważ w życiu nie ma przypadków, zasoby te wspierają mnie w radzeniu sobie z życiowymi wyzwaniami, zarówno tymi dobrymi, jak i złymi, ale przede wszystkim dziś przekładają się na jakość masażu i innych zabiegów, które stały się moim hobby.

Moją aktualną pasją jest bowiem praca z ciałem, umysłem i duchem z wykorzystaniem narzędzi wywodzących się z tradycyjnych nauk, m.in. takich jak starożytna Ajurweda, Tradycyjna Medycyna Chińska, hawajska Huna, medycyna ludowa.

Pracę z ciałem, w nieco innym wydaniu niż znana powszechnie „człowiekowi zachodu” rozpoczęłam od praktykowania jogi i medytacji pogłębiając swoją wiedzę na studiach podyplomowych „Holistyczne zarządzanie kapitałem ludzkim” organizowanych przez Politechnikę Opolską oraz Nirmala Instytut Jogi i Ajurwedy. Uwielbiam dawać hawajski świątynny masaż Lomi Lomi Nui, poza którym dzielę się także innymi zabiegami, głównie opierającym się na starożytnych tradycyjnych naukach.

A zalicza się do nich między innymi:

- masaż meridianów TUI NA wywodzący się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
- masaż ciała z wykorzystaniem japońskich technik Shiatsu,
- R.E.S.E.T. - kinezyjologiczny zabieg rozluźniania stawu skroniowo-żuchwowego,
- reiki oraz Terapia Ojca Klimuszki, które mają na celu harmonizowanie przepływu energii życiowej,
- lomi terapeutyczny masaż twarzy, szyi, karku i głowy.

Do zabiegów tam, gdzie to potrzebne wplątam elementy ziołolecznictwa, aromaterapii i dźwiękoterapii, ajurwedyjską akupresurę (Marma terapię). Jestem także na ścieżce studenta WATSU®, czyli zgłębiając tajniki masażu wykonywanego w wodzie z elementami Shiatsu. Łącząc hobby jeźdźca i masażysty, ukończyłam także kurs anatomii i masażu koni. Podpowiadam, jak samemu masować blizny po zabiegach lub urazach, aby zniwelować ich negatywny wpływ na zdrowie oraz estetykę.

A to wszystko „ogarniam po godzinach”, gdyż na co dzień jestem (wcale nie) poważną Panią Koordynator ds. Zapewnienia Jakości w PCC Rokita SA, gdzie poza swoimi zadaniami zawodowymi „męcę” pracowników zasadami działania nerwu błędnego, znaczeniem odpoczynku i regeneracji i innymi wellbeingowymi wskaźnikami, aby żyło i pracowało im się po prostu dobrze i skutecznie.

W naszych stronach masaż postrzegany jest zwyczajowo jako coś wyjątkowego, a dla niektórych wręcz luksusowego. Hawajczycy natomiast masaż traktują jako naturalną higienę życia i to nie tylko higienę dla ciała, ale także dla umysłu i ducha. I to właśnie ich filozofia życia mnie urzekła.

Jakie korzyści płyną z masażu?

Moje pierwsze skojarzenie to „WOLNOŚĆ w swoim ciele” rozumiana, jako odpowiedź na uwolnienie z ograniczeń takich, jak: napięcia, zastoje, blokady powstałe w wyniku kontuzji, urazów, nadwyrężenia, przetrenowania, stresu nagłego lub przewlekłego (fizycznego lub emocjonalnego).

Ciało będąc w harmonii, ma potencjał do kierunkowania się w stronę poprawy zdrowia.

Modalności pracy z ciałem, jaką się zajmuje, ma na celu rozpuszczenie napięć w ciele i umyśle, a dzięki temu przywrócenie naturalnych zdolności organizmu do regeneracji i samouzdrawiania. Wszyscy moi dotychczasowi nauczyciele zarówno sztuki walki, jak i masaży mocno podkreślali, że **prawdziwa siła i zdrowie biorą się z rozluźnienia ciała i umyśłu**.

Tylko w rozluźnionym ciele i umyśle energia życiowa zwana w równych kulturach m.in. Qi (czyt. czi), Ki, Mana, Pra-

na może swobodnie płynąć, zapewniając organizmowi naturalne zdolności samoleczenia, regeneracji oraz ogromną moc. Według tradycyjnych starożytnych nauk prawdziwa siła nie bierze się z nadwyróżonych mięśni, ale z odpowiedniego zarządzania energią życiową m.in. dzięki rozpuszczaniu napięć w ciele, które są wynikiem np. przewlekłego stresu. Masaż w optymalny sposób zaspokaja również podstawową potrzebę dotyku, która jest zbawienna dla każdej żyjącej istoty.

Dotyk to pierwszy i najważniejszy ze zmysłów, jaki wykształca się w okresie prenatalnym oraz pierwszy, poprzez który człowiek poznaje otoczenie. Badania potwierdzają, że kontakt „skóra do skóry” obniża śmiertelność wśród wcześniaków o 20 procent. Ponadto ludzki dotyk uwalnia oksytocynę zwaną „hormonem więzi” lub „hormonem miłości”. Pod jej wpływem spada ciśnienie krwi i uruchamia się układ nerwowy przywspółczulny odpowiedzialny za spowolnienie akcji serca, oddechu, tętna itd.

Korzystaj z masażu regularnie, by neutralizować skutki stresu!

Czy wiesz, że podczas przytulania, pobudzane są receptory skórne, a gdy uścisk jest mocniejszy, ten proces dotyczy również proprioceptorów głębokich, które znajdują się w ścięgnach i mięśniach? Ci cudowni pomocnicy przekazują sygnał do naszego mózgu, w którym uwalnia się lawina dobroczynnych substancji. Reasumując, regularny dotyk zmniejsza negatywne skutki stresu, sprawia, że ludzie są zadowoleni i cieszą się lepszym zdrowiem fizycznym i psychicznym oraz lepszymi relacjami z innymi.

Magdalena Pietrus-Borowiak

Koordynator ds. Zapewniania Jakości
PCC Rokita





Sadzenie drzew z *Nadleśnictwem* *Miękinia*

W kwietniu grupa pracowników PCC z Działu Pomocy Publicznej, Marketingu, R&D, Zakładowej Służby Ratowniczej, spółki BD oraz Działu Organizacji wyruszyła do Nadleśnictwa Miękinia, aby wziąć udział w akcji sadzenia lasu. Dzięki wspólnemu zaangażowaniu powstał nowy fragment lasu, który będzie rósł przez wiele lat. Nad prawidłowym przebiegiem akcji czuwali pracownicy Nadleśnictwa Miękinia

Oprócz wolontariuszy z PCC Group w wydarzeniu wzięli udział również pracownicy innych firm z terenu Nadleśnictwa Miękinia, uczniowie i nauczyciele szkół podstawowych a także mieszkańcy okolicznych miejscowości. Wspólnie stworzyliśmy zgrany zespół, który z uśmiechem na twarzy pracował na rzecz środowiska. Akcja społecznego sadzenia lasu była świetną okazją do promowania postaw proekologicznych, zgłębienia wiedzy oraz wspólnej integracji. Dziękujemy Nadleśnictwu Miękinia za tę możliwość!

Julita Kita
Starszy Specjalista R&D
PCC Rokita

Dni otwarte w *PCC Intermodal* - krótkie podsumowanie

Czy wiesz, w jaki sposób działa intermodal?

Jak suwnice wykonują przeładunki z pociągu na trucki?

Ile pociągów dziennie obsługuje terminal, a ile jest podstawień samochodowych?

23 maja na Terminalu we Frankfurcie nad Odrą i 26 czerwca na Terminalu

w Gliwicach zorganizowaliśmy Dni Otwarte i zaprosiliśmy na nasze

terminale klientów, pracowników, podwykonawców, studentów, lokalne władze

oraz każdego chętnego, kto był ciekawy specyfikacji naszej pracy na terminalach.



Jak działa intermodal?

Podczas tegorocznych Dni Otwartych atrakcji nie brakowało. Oprócz fachowej wiedzy i zapoznania się ze specyfiką naszej pracy można było zrobić zdjęcie na tle suwnicy, wsiąść do ciężarówki, czy kalmara. W Gliwicach dodatkowo zorganizowaliśmy rejs po Kanale Gliwickim, aby również od strony wody, przyjrzeć się przeładunkom na terminalu. Zainteresowani pytali, ile kontenerów mieści się na placu, oraz ile osób pracuje w PCC Intermodal. Na te, oraz wiele innych pytań pojawiły się odpowiedzi podczas tego wyjątkowego czasu. Każdy, kto był ciekawy, jak działamy, uzyskał informację z pierwszej ręki od pracowników, którzy chętnie opowiadali o specyfice i wyjątkowości firmy.



Atrakcje branżowe i kulinarne

Mieliśmy też odwiedzających, którzy nie zadawali żadnych pytań - **dech im zaparło na widok naszych lokomotyw** i chcieli mieć koniecznie zdjęcia na ich tle :) To prawdziwi pasjonaci kolei! Na każdego czekał poczęstunek: kielbasa z grilla, przepyszne szaszłyki, no i żurek. Jednak największym, kulinarnym hitem był metrowy chleb ze smalcem wypiekany w Słubicach. Wszystkim odwiedzającym nas gościom bardzo dziękujemy za przybycie, to były nowe, bardzo inspirujące spotkania. Do zobaczenia podczas kolejnych wydarzeń.

Katarzyna Uklejewska-Krawczyk
PCC Intermodal





Ekologiczne środki transportu w *PCC Intermodal*

Dlaczego warto zamienić komunikację miejską lub prywatne auto na rower? Leszek Bierski, rewident taboru kolejowego na terminalu w Gliwicach, pracuje u nas w firmie i od 19 lat rozwija branżę intermodalną, która przenosi ładunki z dróg na tory. W samym tylko 2023 roku klienci, korzystając z naszych usług, zmniejszyli produkcję CO₂ o ponad 351 000 ton. Pan Leszek, zamieniając samochód osobowy na rower i przemieszczając się do pracy na jednym z wielu swoich jednośladów, przyczynia się do redukcji ok. 15 kg CO₂ do atmosfery dziennie. Dlaczego jeszcze warto wybrać ekologiczne środki transportu?

Rowerocykle - projekt, budowa i podróżowanie

Pan Leszek od lat jest fanem rowerów i pojazdów napędzanych siłą mięśni. Jednak ze względu na swoje dość nietypowe hobby, pan Leszek nie jeździ

na zwykłych rowerach. Każdego dnia porusza się bowiem rowerem poziomym, który sam projektuje i konstruuje. Z jego warsztatu wyjechało już ponad 46 takich dwuśladów. Jego rowery przypominają motory. Sam nazywa je „rowerocyklami”. Zwykle budowa takiego cuda zajmuje ponad 2 miesiące, a na stworzenie projektu potrzeba ok. 30 dni.

Podróż rowerocyklem dookoła Polski

Pan Leszek na takim nietypowym pojeździe wybrał się nawet w podróż dookoła Polski - co zajęło mu ponad miesiąc. Za każdym razem ludzie, widząc go na swoim wynalazku, dziwią się i nie dowierzają, że to jest rower. Jednak sam konstruktor pojazdu zapewnia, że jego jednoślad jest napędzany tylko i wyłącznie siłą mięśni, a atrapa silnika czy baku na paliwo to sprytnie ukryte schowki na bagaże. Sama jazda na nim wbrew pozorom jest bardzo wygodna i na prostym odcinku może osiągać prędkość do 40 km/h. Pan Leszek wszystkich w koło zaraża

swoją pasją i namawia do przesiadki na rower – robi to na tyle skutecznie, że 17 maja podczas międzynarodowego dnia dojazdu do pracy rowerem, najwięcej pracowników wzięło udział w tej akcji właśnie w Gliwicach.

Samoobsługowe stacje rowerowe w Gliwicach od PCC Intermodal

Zespół PCC Intermodal również wszystkim serdecznie poleca przesiąść się z samochodu na rower. Dla swojego zdrowia i z troski o środowisko oraz redukcję emisji CO₂ do atmosfery. A gdyby komuś rower się zepsuł, lub zaszła potrzeba napompowania koła - to też jesteśmy na to przygotowani i służymy pomocą - na naszych terminalach w Brzegu Dolnym, Gliwicach i pod biurem w Gdyni. To tam ustawiliśmy samoobsługowe stacje rowerowe. Działamy w myśl zasady: **Be safe. Be green. Be like intermodal.**

Katarzyna Uklejewska-Krawczyk
PCC Intermodal

Wyniki Konkursu *BHP Bezpieczny Rodzic*

Z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka Zespół BHP zorganizował konkurs plastyczny skierowany do laturośli pracowników Grupy PCC. Idea było propagowanie zasad bezpieczeństwa wśród najmłodszych oraz ich rodziców. Dowolna forma twórczości dawała duże pole do manewru - uczestników ograniczał tylko rozmiar kartki A4, oraz wyobraźnia. Prace konkursowe były tworzone pod hasłem „Bezpieczni Rodzice”. Szanowne jury zwracało uwagę na takie kryteria jak nawiązanie pracy do tytułu, oryginalność oraz walory estetyczne.

Do sekretariatu biura BHP spłynęło ponad 70 wyjątkowych prac przedstawiających rodziców „bezpiecznych” w pracy, a nawet podczas codziennej drogi do niej.

Wyróżnione zostały po trzy miejsca w dwóch grupach wiekowych. Do każdego z uczestników trafił sympatyczny miś w uniformie ochronnym PCC nazwany przez najmłodszych Bezpiecznik. Zwycięskie dzieła publikujemy poniżej.

Gratulujemy wszystkim rodzicom tak uzdolnionych artystycznie i kreatywnych dzieci!

Beata Krok

Koordynator w Dziale Organizacji
PCC Rokita

KONKURS BEZPIECZNI RODZICE

pcc
Group

WYNIKI KONKURSU:

KATEGORIA do 7 lat

I miejsce - Zosia Paś, 7 lat (Emilia Luchowska-Paś)

II miejsce - Jaś Poźniak, 6 lat (Joanna Poźniak - PCC Rokita)

III miejsce - Hania Topolnicka, 7 lat (Magdalena Topolnicka - LabAnalytyka)

KATEGORIA powyżej 7 lat

I miejsce - Zuzia Ciździel, 8 lat (Anna Potocka-Coździel - Kosmet)

II miejsce - Matylda Kardyś, 10 lat (Magdalena Kardyś - CWB Partner)

III miejsce - Borys Komorek, 12 lat (Kamila Komorek - CBW Partner)

GRATULUJEMY !





