



**SOPREMA**  
GROUP

# Juntos somos **más fuertes**

## EDITORIAL

En nuestra primera editorial queremos celebrar con vosotros que hoy se publica esta nueva newsletter interna. ¡Esperamos que os guste y os sea muy útil! Queremos que sirva de conexión entre todos y todas y que sea una manera de conocer de primera mano lo que está ocurriendo en Soprema Iberia.

Compartiremos formaciones, comunicaciones, noticias, consejos y conoceremos a nuestros compañeros... ¡Os invitamos a leerla y a disfrutarla! ¡Soprema somos todos!

## COLABORADORES

Entrevista a **Josep MESQUIDA**

## NOVEDADES

SOPRATALK

SOPRAKIDS

VIDA SALUDABLE

## CONSEJOS SOSTENIBLES

El confinamiento y teletrabajo supone un gasto de electricidad extra, te damos unos consejos.

## ACTIVIDADES CULTURALES

TEATRO

DANZA

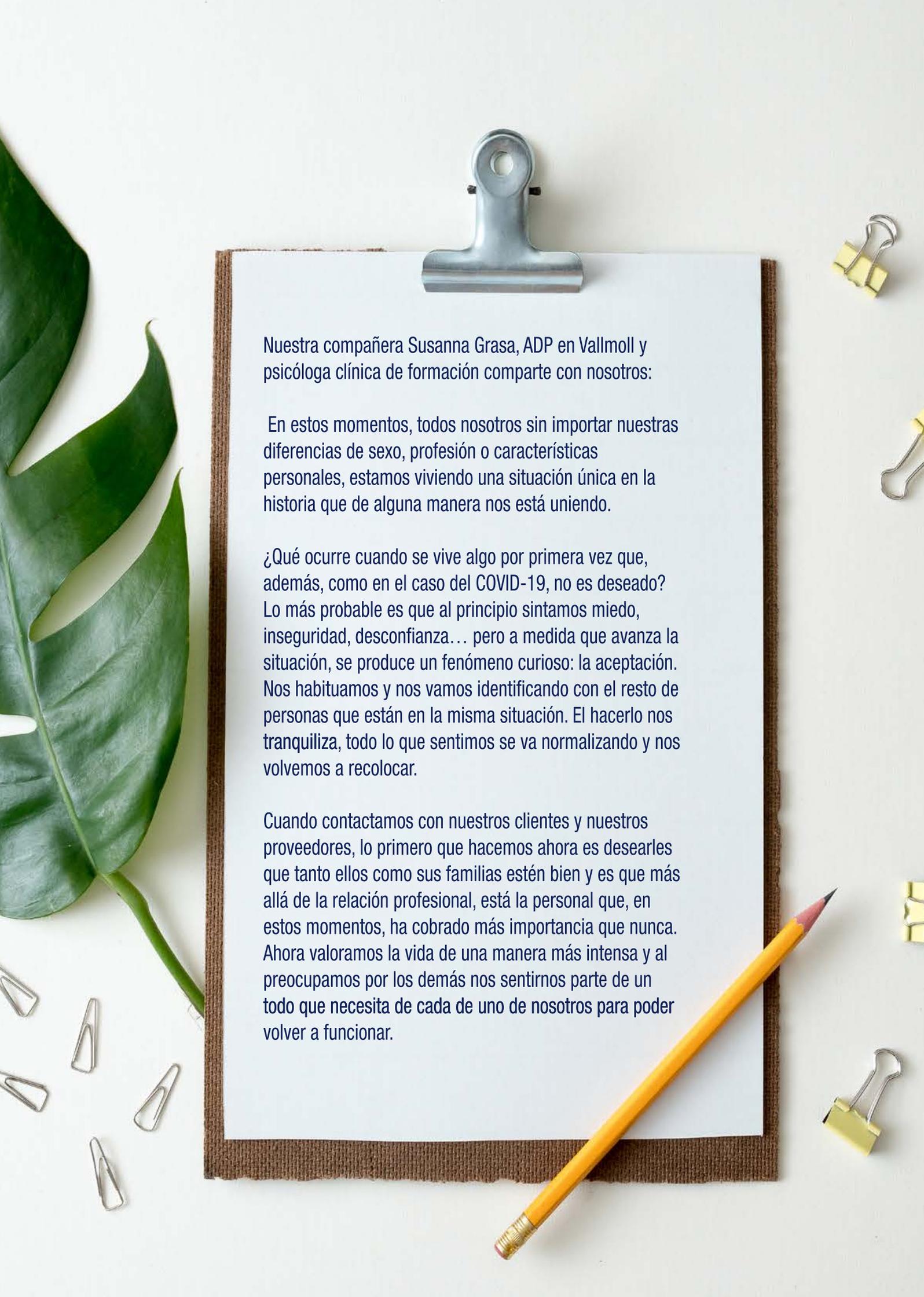
MUSICALES

MUSEOS

## REFLEXIONES PARA EL BIENESTAR

**Susana GRASA,**  
comparte con nosotros  
una reflexión.

Déjanos aquí tu sugerencia. Seguimos a tu lado.



Nuestra compañera Susanna Grasa, ADP en Vallmoll y psicóloga clínica de formación comparte con nosotros:

En estos momentos, todos nosotros sin importar nuestras diferencias de sexo, profesión o características personales, estamos viviendo una situación única en la historia que de alguna manera nos está uniendo.

¿Qué ocurre cuando se vive algo por primera vez que, además, como en el caso del COVID-19, no es deseado? Lo más probable es que al principio sintamos miedo, inseguridad, desconfianza... pero a medida que avanza la situación, se produce un fenómeno curioso: la aceptación. Nos habituamos y nos vamos identificando con el resto de personas que están en la misma situación. El hacerlo nos tranquiliza, todo lo que sentimos se va normalizando y nos volvemos a recolocar.

Cuando contactamos con nuestros clientes y nuestros proveedores, lo primero que hacemos ahora es desearles que tanto ellos como sus familias estén bien y es que más allá de la relación profesional, está la personal que, en estos momentos, ha cobrado más importancia que nunca. Ahora valoramos la vida de una manera más intensa y al preocuparnos por los demás nos sentimos parte de un todo que necesita de cada uno de nosotros para poder volver a funcionar.

# 8 IDEAS PARA AHORRAR ENERGÍA



USA BOMBILLAS DE BAJO CONSUMO



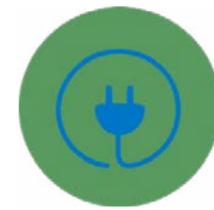
APAGA LOS APARATOS Y LUCES CUANDO NO LOS USES



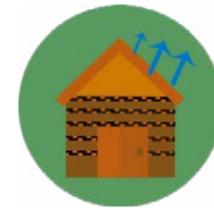
AHORRA EN CALEFACCIÓN



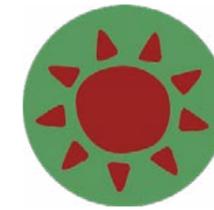
VERIFICA EL FUNCIONAMIENTO DE LOS SISTEMAS DE AISLAMIENTO



ELIGE ELECTRODOMÉSTICOS DE CLASE A



EVITA PÉRDIDAS DE CALOR



APROVECHA LA LUZ NATURAL



NO TENGAS UN CONSUMO ENERGÉTICO EXCESIVO

**ENTRE TODOS AHORRAMOS ENERGÍA**



**SOPREMA**  
GROUP