



BOLETIN MENSUAL

vol. 15/ número 9
Marzo 2024



Adentro

Mensaje Mensual pág. 2

Próxima Evento. 3-4

Seguridad pág. 5

Noticias pág. 6

Extras pág. 7-10

The Clothes Line



Mensaje Mensual

Marzo marca el Mes Nacional de la Nutrición, un momento para priorizar la salud mediante la elección informada de alimentos, el establecimiento de hábitos alimentarios consistentes y la realización de actividad física regular. El tema de este año, "Más allá de la mesa", destaca la importancia de comprender el recorrido de los alimentos desde la granja hasta la mesa. Esto a menudo implica que los restaurantes obtengan alimentos directamente de granjas locales y luego los preparen y sirvan a los clientes. Sin embargo, si bien esta práctica, comúnmente conocida como de la granja a la mesa, es importante, sólo revela parte de la historia de los alimentos que consumimos. Subraya la importancia de priorizar los ingredientes de temporada y de origen local.



Además de la nutrición, centrémonos en el bienestar, definido como la realización activa de actividades, elecciones y estilos de vida que contribuyan a la salud integral. CLS se complace en anunciar nuestra próxima Feria de Bienestar en Kalamazoo el viernes 8 de marzo de 2024 en la ubicación de Covington. ¡Estén atentos para más detalles!



Mientras celebramos nuestro 125.º año en el negocio, nos estamos preparando para eventos e iniciativas interesantes. Esté atento a nuestro nuevo logotipo, que se dará a conocer pronto, junto con nuestro evento de béisbol Growler's para empleados y sus familias. ¿Alguna idea sobre quién de CLS debería realizar el primer lanzamiento? Más noticias por venir sobre este evento.

En el frente operativo, estamos invirtiendo en equipos de producción adicionales para mejorar la eficiencia y la capacidad. En Alpena, se instalará una tercera lavadora y secadora en marzo, mientras que en Manchester Road se instalará otra línea de planchado en abril. Además, en mayo se implementará un nuevo sistema de filtración de hierro en Manchester, lo que mejorará la calidad del agua y los resultados del producto. Este nuevo sistema ayudará enormemente a eliminar el óxido del agua de la ciudad de Kalamazoo que se utiliza para lavar nuestro producto. ¡Estamos reinvertiendo en nuestros equipos!

En CLS la seguridad siempre es lo primero. Alentamos a todos los empleados a compartir cualquier sugerencia o inquietud de seguridad con la gerencia, RR.HH. o el Comité de Seguridad. ¡Sus comentarios son invaluable para nosotros!

Mientras damos la bienvenida a la primavera el 19 de marzo, abracemos los días más largos y aprovechemos las oportunidades para disfrutar del aire libre.

Sarah, Kurt y Ron



Próximos Eventos



Adopte una versión más saludable: ¡Celebrando el Mes Nacional de la Nutrición! Priorice su salud eligiendo alimentos de forma informada. Opte por productos de temporada por su frescura y asequibilidad. Planifica tus comidas antes de comprar y concéntrate en incorporar muchas frutas y verduras. ¡Y recuerda mantenerte hidratado durante todo el día para un bienestar óptimo!



SEASONAL PRODUCE GUIDE

VEGETABLES

ARTICHOKES
ARUGULA
AVOCADO
ASPARAGUS
BEETS
BOK CHOY
BROCCOLI
BRUSSEL SPROUTS
CABBAGE
CARROTS
CAULIFLOWER
CELERIAC, CELERY
CUCUMBER
ENDIVE, FENNEL
KALE, LEEKS
PARSNIPS
POTATOES
RADISHES, RADICCHIO
SPINACH
SPRING ONIONS
SWEET POTATO
TURNIPS

FRUITS

APPLES
BANANA
CLEMENTINE
GRAPEFRUIT
KIWI
KUMQUATS
LEMON
LIME
ORANGES
PEAR
PERSIMMON
STRAWBERRIES
TANGARINES



Aniversarios de marzo

Steve Enos	20 años
Kevin Hill	19 años
Louis Husbenet	16 años
Nathan Strzelecki	11 años
Dawn McMillen	9 años
Amanda Heywood	4 años
Sven Naesset	4 años
Deldania Helena Ortega	3 años
Ma Larez	3 años
Mabel Gomez	3 años
Judith Franulic	2 años
Brad Kidd	2 años
Danny Deal	1 año
Catalina Garcia Basilio	1 año
Trairi Reyes Hernandez	1 año
Estrella Bonilla Hernandez	1 año
Scott McSweeney	1 año
Dylan Farley	1 año
Octavio Nunez Diaz	1 año

Cumpleaños de marzo

Steve Enos	03/07
Ever Olivares Ramirez	03/07
Matthew Vrugink	03/09
Florencio Gomez	03/14
Evani Garcia	03/24
Patricia Jackson	03/25
Zachary Dwyer	03/25
Alicia Santiago Martinez	03/27
Adela Ortiz	03/31

Próximos Eventos



Feria de Bienestar

viernes, 8 de marzo de 2024

¡Vive la feria de bienestar CLS en Kalamazoo! Explore enfoques de salud holísticos y conéctese con proveedores de bienestar. Gana premios y disfruta de un snack saludable. Consulte a su supervisor para las visitas preestablecidas de "Equipos" entre las 8 a. m. y las 12 p. m.
¡Prioriza tu bienestar!



¡Primavera por delante!

domingo, 10 de marzo de 2024

¡No lo olvides! El horario de verano comienza este fin de semana. Recuerda adelantar tus relojes una hora antes de acostarte el sábado por la noche.
¡Disfruta de las noches más largas y los días más brillantes que te esperan!



Los primeros 4 juegos de March Madness comienzan el martes 19 de marzo

¡Jefe del grupo March Madness!

miércoles, 13 de marzo de 2024

¡Prepárate y prepárate para competir en el concurso Bracket Boss! ¡Abierto a todas las sucursales! No necesitas ser un experto en baloncesto para unirse a la diversión. Ya sea que elijas según los colores del equipo, las mascotas o simplemente siguiendo tu instinto, ¡todos tienen la oportunidad de ser el jefe!

Que empiecen los juegos

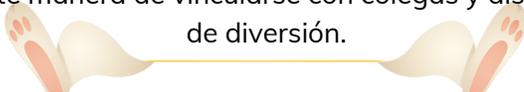
¡Más pistas próximamente!

Búsqueda del tesoro de Pascua

viernes, 29 de marzo de 2024

¡Citemos los huevos! Una búsqueda del tesoro de Pascua para los miembros del equipo comenzará por la mañana. Pequeños equipos seguirán las pistas repartidas por el interior para resolver los acertijos. Conoce al Conejo de Pascua y su patada lateral, Zanahoria. ¡Gana premios, fotos divertidas, obsequios y derechos de fanfarronear!

Es una excelente manera de vincularse con colegas y disfrutar de un rato de diversión.



DÍAS DE ESPIRITU



15 de marzo

Vestir de verde 

Primer día de



19 de Marzo

usar flores 



29 de Marzo

Día de orejas de conejo o de conejo!

Seguridad

Espacios confinados

Hablemos de algo muy importante en nuestro lugar de trabajo: los Espacios Confinados. Estos son lugares como tanques, túneles o tuberías en los que no está diseñado para que esté la gente. Son pequeños, difíciles de entrar y salir y pueden ser muy riesgosos.

Necesitamos que todos entiendan que esta es una función muy especializada solo para Mantenimiento.

Por qué son importantes los espacios confinados

- La seguridad es lo primero: los espacios confinados pueden ser peligrosos. Es posible que tengan gases nocivos, falta de aire u otros riesgos, como quedar atrapados. Mantener la seguridad en estas áreas es muy importante para todos nosotros.
- Seguir las reglas: Existen reglas de seguridad específicas sobre el trabajo en o cerca de estos espacios. Conocer y seguir estas reglas nos ayuda a evitar accidentes y a que todo funcione sin problemas.
- Trabajo de todos: Todos desempeñamos un papel para mantenernos seguros; conocer los peligros y qué hacer ayuda a mantener a todos a salvo.

Consejos sencillos para la seguridad

- Infórmese antes de ir: comprenda siempre en qué se está metiendo antes de ingresar a un espacio confinado. Si es parte de tu trabajo, asegúrate de tener la formación y el equipo adecuados.
- Cúidense unos a otros: si ven algo inseguro, díganlo. Estar atentos unos a otros es clave.
- Siga el plan: respete siempre los procedimientos de seguridad que tenemos implementados. Están ahí para protegerte.

Tu rol

Como parte de nuestro equipo, eres importante. La forma en que actúas puede marcar una gran diferencia. Al ser cuidadoso, seguir las reglas y ayudar a otros a hacer lo mismo, contribuye a que nuestro lugar de trabajo sea más seguro y mejor para todos.

Mantengámoslo seguro

Los espacios confinados pueden ser una pequeña parte de nuestro trabajo, pero son muy importantes cuando se trata de seguridad. Trabajando juntos y manteniéndonos informados, podemos afrontar estos desafíos de frente.

Recuerde, llame a Mantenimiento, manténgase a salvo.



Gracias por todo lo que haces.
¡Sigamos con el buen trabajo y mantengámonos a salvo!



Noticias



El representante estadounidense Bill Huizenga (R-MI) recibió una cálida bienvenida en la planta de CLS en Kalamazoo, MI, gracias a un acuerdo de TRSA. La visita incluyó un recorrido detallado por las instalaciones, donde el congresista Huizenga tuvo el placer de reunirse con miembros del equipo de CLS, incluidos Theo Phillips, Leah, Sarah y Ron, quienes compartieron sus experiencias y puntos de vista con el congresista, fomentando un intercambio significativo de ideas.



¡Felicidades Laura! ¡Manchester Production se reunió para celebrar el baby shower de Laura y realmente puedes sentir el amor y el apoyo de la familia CLS!



¡Una reseña brillante!

Un cliente expresó su agradecimiento por el equipo de CLS y queríamos asegurarnos de que usted escuchara su reconocimiento. ¡Esto no sería posible sin cada miembro del equipo, que abarca Ventas, Servicio, Producción, Servicio al Cliente, Cuentas y todos los roles intermedios!

Aquellos que quieran asociarse con CLS...

“CLS es un socio sólido de nuestra empresa desde hace más de 5 años. Una gran empresa local que apreciamos mucho. Trabajar con Brett y el resto del equipo ha sido asombroso. Cada persona con la que trabajo ha sido receptiva, profesional y orientada al servicio. No sólo ofrecen precios muy competitivos, sino que el tiempo de respuesta y la resolución de cualquier problema que pueda tener es rápido e inmediato. La calidad de las alfombras, toallas, camisas y delantales que nos suministran es de alta calidad. Si buscáramos una empresa de ropa blanca, empezaría por CLS.”

Gracias, Jason, Director de Operaciones Cliente de CLS

Extras

Los beneficios de una alimentación saludable se acumulan con el tiempo, bocado a bocado.

Yogurt 5 WAYS
MOVE TO LOW-FAT OR FAT-FREE DAIRY!

Red Potato Salad

- + Plain yogurt (fat-free)
- + Red potatoes
- + Celery
- + Mayonnaise (low-fat)
- + Onion
- + Salt & pepper
- + Yellow mustard

Strawberry Kiwi Pops

- + Vanilla yogurt (low-fat)
- + Strawberries
- + Ice cube tray or paper cups
- + Kiwi

Cucumber Yogurt Dip

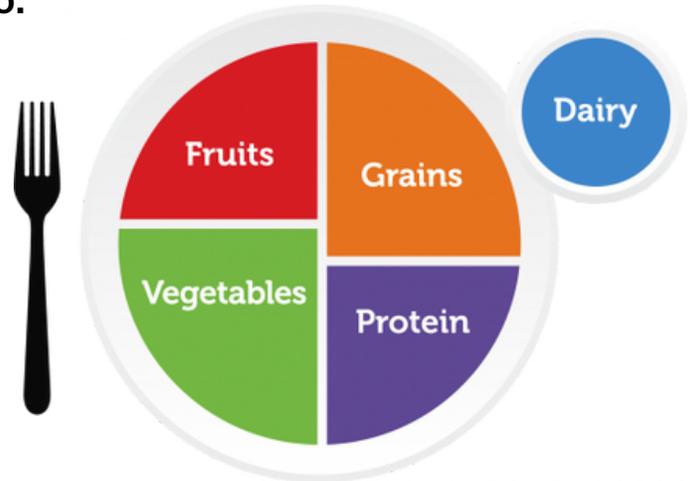
- + Plain yogurt (low-fat)
- + Dill
- + Cucumbers
- + Garlic clove
- + Cherry tomatoes
- + Sour cream (low-fat)
- + Broccoli florets
- + Lemon juice
- + Baby carrots

Greek Salad with Chicken

- + Romaine lettuce
- + Plain Greek yogurt (fat-free)
- + Cherry tomatoes
- + Cucumber
- + Red onion
- + Lemon juice
- + Black olives
- + Olive oil
- + Cooked chicken breast
- + Garlic clove
- + Feta cheese
- + Oregano
- + Salt & pepper

Peanut Butter Banana Smoothie

- + Bananas (frozen, ripe)
- + Peanut butter
- + Milk (low-fat)
- + Unsweetened cocoa powder
- + Vanilla yogurt (low-fat)
- + Ice



Visite MyPlate.gov, es un sitio web y un portal de recursos GRATUITOS que ofrece consejos nutricionales, recetas, guías de compras, recetas familiares, trucos alimentarios, planificación de comidas e incluso objetivos calóricos diarios personalizados.

Haga clic en la imagen de la placa de arriba para ir a la

“¿Estás haciendo que cada bocado cuente?” cuestionario rápido y explore todas las herramientas disponibles.

[¡Descarga la aplicación GRATIS!](#)

Sacude el hábito

Se recomienda limitar la ingesta diaria de sodio a 2300 mg para la mayoría de las personas, e incluso menos para los niños menores de 14 años. Una mayor ingesta de sodio se asocia con una presión arterial elevada. Las investigaciones sugieren que reducir la ingesta de sodio puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y presión arterial alta.



SAL ESCONDIDA

¡1 lata de 10 onzas (1 porción de 1/2 taza) de sopa de pollo con fideos condensada contiene 2,225 mg de sodio!

Extras

¡125 años en Magia Mural!

¡Tenemos fantásticas noticias para compartir! Como parte de las celebraciones de nuestro 125 aniversario aquí en CLS, nos hemos asociado con la Western Michigan University para invitar a los estudiantes a participar en un proyecto de clase de artista. Se les encargará la creación de diseños propuestos y, eventualmente, la instalación de un mural especial que honrará nuestros 125 años de excelencia.

Un agradecimiento a Leah Wrubel, a quien se le ocurrió esta gran idea de involucrar a los estudiantes de WMU en este proyecto, y estamos ansiosos por ver las ideas creativas que se les ocurren. ¡Los animamos a todos a que muestren su apoyo a nuestra asociación con WMU y permanezcan atentos a las actualizaciones sobre el progreso de este emocionante proyecto!



¡El Club de Cultura se reaviva!

El Club de la Cultura ha sido reavivado para ayudar a inspirar, educar y comprometer a los colegas en actividades y discusiones que promueven una cultura laboral próspera y armoniosa para todos.

¿Tienes ideas para actividades, desarrollo u oportunidades de aprendizaje? No dudes en compartirlo contactando a Recursos Humanos o a tu supervisor.

¡Gracias por tu aporte!



Mientras nos preparamos para adelantar nuestros relojes para el horario de verano, aquí hay algunos consejos rápidos y fáciles que le ayudarán a aprovechar al máximo la próxima temporada:

- Cambiar las baterías del detector de humo
- Cambiar cepillo de dientes
- Limpiar las rejillas de ventilación de la secadora
- Verifique las fechas de vencimiento de los medicamentos
- Cambiar filtros de aire

Los vendedores de la feria de bienestar se unirán a nosotros el viernes 8 de marzo de 2024



Días de espíritu, ponerse rojo y mostrar amor durante el mes del corazón





Spring Word Search



N Q F I P F S D R I B L S B F Z R
 J V P X X O X S B G P I S R E P S
 T D X M R A W S N P T R R F S Q E
 N M Z B G T E A E O Z P E N J M O
 Y D B M P G A R N I X A W A J E U
 G S Y C T X S G I U R V O T N V V
 G I S N Q E T X H V U L H Q X Q C
 E V P F J V E K S Y U S S Z B Y L
 V D T L C P R E N A P R E E Q M I
 K D W O R Y D R U M B R E L L A W
 M R G W D Z B A S E B A L L L R Q
 R R T E Q W Q Y V T J D L A H C E
 M B H R M W D Q T W W Q R Q X H U
 M F M S E R J F N O T T A G S H E
 N G N I R P S X X B G A I S I V W
 E R H I I I L M G R E E N Y L T R
 Y R W D M L G Q T T I A O A F F B

¡Que tengas un gran mes!

SPRING
 MAY
 GREEN
 WARM
 UMBRELLA



MARCH
 FLOWERS
 GRASS
 SHOWERS
 EASTER



APRIL
 BASEBALL
 SUNSHINE
 RAIN
 BIRDS



¿Con qué termina cada cuento de hadas de conejos?

Y vivieron felices para siempre.

Continental Linen Services:
 4200 Manchester Rd
 Kalamazoo, MI 49001

¡SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES!

[Facebook - CLS Uniforme y Lino](#)

[Instagram - CLS Imagen](#)

[CLSuniformLinen LinkedIN - CLS -](#)

