



(Spanish translation below / Traducción al español más abajo)

### Get Ready for Summer

Plan ahead for a relaxing and enriching summer using the tools and resources exclusive to Sodexo employees.

- Schedule [your paid time off](#) to take that vacation or to relax at home.
- Use discounts available for cruises, destinations, car rentals and admission to events and theme parks from the [Sodexo Employee Discount](#) program
- Contact a LifeWorks Consultant to help you make travel plans. Go to [LifeWorks](#)
- Going away but can't bring your pet? LifeWorks can help you find care for Fido or Mittens. Go to [LifeWorks](#)
- Shorts, tank tops, flip flops and bathing suits—use discounts to purchase your summer apparel. [www.LifeWorks.com](http://www.LifeWorks.com) (ask your manager for the user ID and password) > Employee Discounts in the right hand navigation > [Shopping Center](#) tab
- Check your Sodexo Health Care provider's website for tips on sun safety

### School's Out for the Summer

- LifeWorks counselors can help you find daycare or summer camps for your children. Go to [LifeWorks](#)
- Download the LifeWorks podcast series, Time Together, to use this time to stay connected to family, friends and community. [www.LifeWorks.com](http://www.LifeWorks.com) (ask your manager for the user ID and password) and SEARCH: Time Together
- Your children can get a head start on the next school year with a Sodexo employee discount from **Tutor.com**. Go to [www.LifeWorks.com](http://www.LifeWorks.com) (ask your manager for the user ID and password) > Left bottom navigation > [Homework Help](#)

### Summer is a Good Time to Build Healthy Habits

- Longer days mean more time to fit exercise into your schedule. Start a walking program and watch how fast you develop the good habit. Order the free Walking CD from LifeWorks.. [www.LifeWorks.com](http://www.LifeWorks.com) (ask your manager for the user ID and password) > Materials Request > search Walking CD.
- Enroll in iCan Change Health Coaching and get your free pedometer. Go to [LifeWorks Health Coaching](#)
- Grow a garden. Check out discounts on home and yard supplies on LifeWorks Employee Discounts. Go to [Employee Discounts](#)

### Stay-cations

Make the most of activities and events in your area:

- A nearby theme park can be a memorable break from the routine of the week. Check for discounts for Sodexo employees on [LifeWorks Employee Discounts](#).
- Encourage Outdoor Fun for All Ages – get away from the computers and the TV and get outside. Read more in the LifeWorks's article Encourage Outdoor Fun

### Mark Your Calendar

- Don't miss your chance to become an owner in Sodexo – [Employee Stock Purchase Plan \(ESPP\)](#) enrollment is Aug. 1-31
- [Safety Poster Contest](#) – your child could win a prize. Deadline for entries first week of June.

---

## Prepárese para el verano

Haga planes para un verano relajado y provechoso con las herramientas y recursos exclusivos para los empleados de Sodexo.

- Programe [su tiempo libre pagado](#) para tomar sus esperadas vacaciones o relajarse en casa.
- Use los descuentos disponibles en el programa de [descuentos para empleados de Sodexo](#) para viajar en crucero o al destino de su elección, alquilar un auto y asistir a eventos y a parques temáticos.
- Contáctese con un asesor de LifeWorks para que lo ayude a planificar su viaje. Visite [LifeWorks](#).
- ¿Se va de viaje pero no puede llevar a su mascota? LifeWorks puede ayudarlo a encontrar el cuidado necesario para Fido o Rocco. Visite [LifeWorks](#).
- *Shorts*, camisetas sin mangas, ojotas y trajes de baño: use los descuentos para comprar su ropa de verano. [www.LifeWorks.com](http://www.LifeWorks.com) (solicite la identificación de usuario y la contraseña a su director) > Descuentos para empleados, en la barra de navegación de la derecha > pestaña *Centro de compras*.
- Consulte los consejos para exponerse al sol de modo seguro en el sitio web de sus proveedores de atención médica de Sodexo.

## Escuelas de verano

- Los asesores de LifeWorks pueden ayudarlo a localizar guarderías infantiles o colonias de vacaciones para sus hijos. Visite [LifeWorks](#).
- Descargue la serie de distribución de archivos multimedia (*podcasts*) de LifeWorks, Tiempo compartido, para dedicar este tiempo a mantenerse conectado con su familia, con sus amigos y con la comunidad. Ingrese a [www.LifeWorks.com](http://www.LifeWorks.com) (solicite la identificación de usuario y la contraseña a su director) y BUSQUE: Tiempo compartido.
- Sus hijos pueden sacar ventaja del próximo año escolar con un descuento para empleados de Sodexo de **Tutor.com**. Visite [www.LifeWorks.com](http://www.LifeWorks.com) (solicite la identificación de usuario y la contraseña a su director) > Barra de navegación del extremo inferior izquierdo > *Ayuda con la tarea*.

## El verano es una época propicia para adoptar hábitos saludables.

- Los días más largos le brindan más tiempo para incluir el ejercicio en su rutina cotidiana. Comience un programa de caminatas y note lo rápido que desarrollará un buen hábito. Solicite el CD de caminatas gratuito de LifeWorks para empezar. [www.LifeWorks.com](http://www.LifeWorks.com) (solicite la identificación de usuario y la contraseña a su director) > Pedido de materiales > busque el CD de caminatas.
- Inscríbase en el asesoramiento de salud iCan Change y obtenga su podómetro gratuito. Visite el [asesoramiento de salud LifeWorks](#).
- Cultive el jardín. Consulte los descuentos en suministros para su casa y su jardín en los Descuentos de LifeWorks para empleados. Visite [Descuentos para empleados](#).

## Vacaciones en casa

Aproveche al máximo las actividades y eventos de su área:

- Un parque temático cercano puede constituir un recreo memorable en la rutina semanal. Consulte los descuentos para empleados de Sodexo en [Descuentos de LifeWorks para empleados](#).
- Invite a sus familiares y amigos de todas las edades a divertirse al aire libre: aléjese de la computadora y el televisor y salga. Obtenga más detalles en el artículo de LifeWorks "Proponga diversión al aire libre".

## Marque el calendario

- No pierda la oportunidad de convertirse en propietario en Sodexo – la inscripción al [Plan de compra de acciones para los empleados \(ESPP\)](#) se extiende del 1.º al 31 de agosto.
- [Concurso para el cartel de seguridad](#) – su hijo puede ganar un premio. La fecha límite para la admisión de participantes es el junio.