



# Equal Business Park

# Wiadomości

Nr 01/2022 kwartalnik

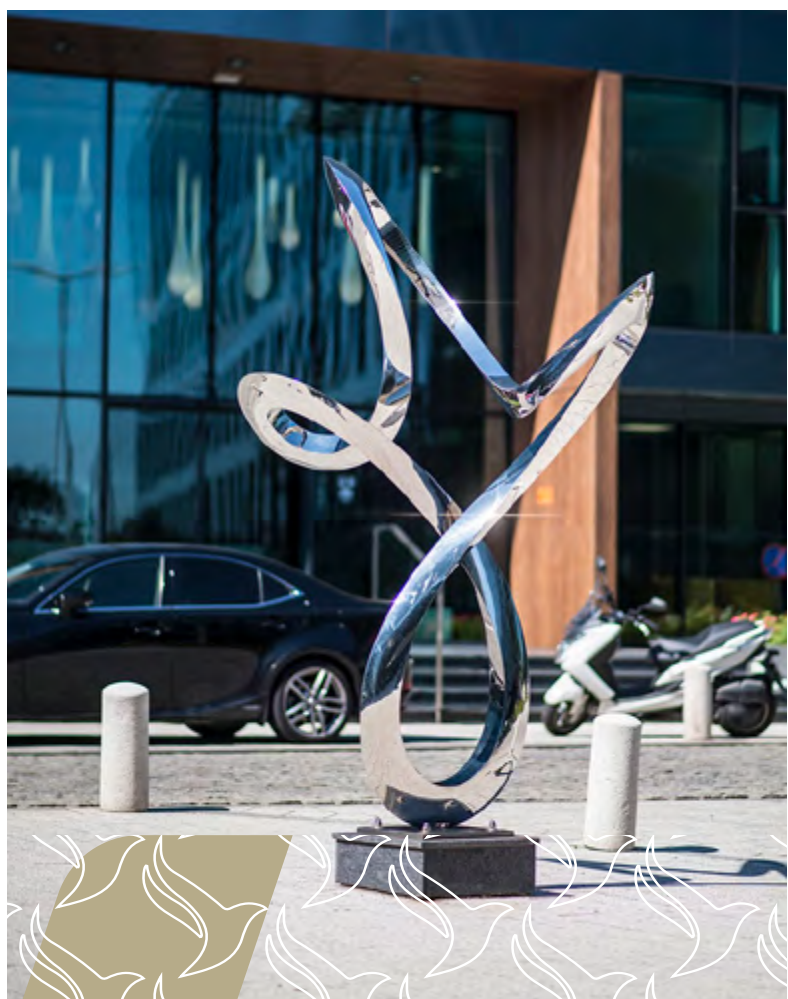
## Szanowni Państwo

Mamy przyjemność przedstawić pierwszy numer naszego kwartalnika na 2022 rok. Z niniejszego wydania wiadomości dowiedzie się Państwo, czego zdążyliśmy już dokonać w pierwszych miesiącach. Sprawdźcie też, jakie działania zaplanowaliśmy na terenie Equal Business Park na wiosnę.

W tym numerze:

- Przypomnimy, dlaczego warto oszczędzać energię z wykorzystaniem naszych **12 zasad zielonego biura**.
- Serdecznie dziękujemy Państwu za udział w tegorocznym finale **WOŚP**.
- Zaplanujemy działania na **Godzinę dla Ziemi**.
- Wspomnimy fantastyczne warsztaty **Mindfulness** dla najemców, które odbyły się w styczniu w ramach Equal Day's.
- Dla tych, którzy chcieliby kontynuować **przygodę z jogą** i zadbać o urodę, mamy niespodziankę – zajęcia Yogattractive Joga Twarzy!
- Pokażemy, jak świętowaliśmy **Tłusty Czwartek**.
- Przedstawimy naszego nowego zarządcę – **Pana Dariusza Świdra**.
- I ....sprawdzimy, **co dzieje się w Krakowie**.

Zapraszamy do lektury!  
Zespół Apollo-Rida Poland



# Oszczędzamy energię



W Equal Business Park dbamy o środowisko! Zachęcamy Państwa do podejmowania działań, które składają się na oszczędność energii elektrycznej i zmniejszenie zużycia zasobów naturalnych. Jak to zrobić? Przypominamy 12 zasad „zielonego” biura!

## 12 zasad „zielonego” biura

- Odłączaj zasilacz od sieci po naładowaniu laptopa.
- Wyłączaj monitor, kiedy go nie używasz. Prawie połowa energii pobieranej przez komputer zużywana jest przez monitor.
- Odłączaj ładowarkę telefonu po jego naładowaniu.
- Włączaj drukarkę, tylko wtedy, gdy jest Ci potrzebna.
- Przed wyjściem z biura wyłączaj komputer i monitor z trybu stand-by.
- Nie korzystaj ze sztucznego oświetlenia bez potrzeby. Wykorzystuj optymalnie światło dzienne. Jest ono najzdrowsze dla oczu!
- Jeśli nie używasz komputera przez dłuższy czas, ustaw go tak, aby automatycznie przełączał się na tryb czuwania.
- Zamykaj okna i drzwi, kiedy w biurze włączona jest klimatyzacja.
- Wtedy jej działanie jest najefektywniejsze.
- Używaj w drukarkach, faksach i kopiarkach papieru z recyklingu.
- Zamień „zwykłe” przybory do pisania, na ekologiczne długopisy i ołówki.
- Podczas wietrzenia pomieszczeń biurowych zakręcaj zawory termostatyczne kaloryferów.
- Pamiętaj o pozytywnym nastawieniu każdego dnia! Dziel się energią ze współpracownikami. Dzięki temu nawet w te nadchodzące ponure i zimne dni w biurze na pewno będzie ciepło, miło i jasno.

## Graliśmy dla WOŚP

Misja Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy jest szczególnie bliska naszym sercom. Dlatego zdecydowaliśmy się wesprzeć działania fundacji poprzez organizację zbiórki na terenie naszego kompleksu.

**Bardzo dziękujemy za wsparcie tegorocznej zbiórki WOŚP!** Przez cały styczeń graliśmy razem dla najpiękniejszej i najbardziej kolorowej Orkiestry na świecie. W imieniu Apollo-Rida dziękujemy Wszystkim osobom, które wzięły udział w tegorocznej zbiórce WOŚP w Equal Business Park! Serdecznie dziękujemy za hojne wsparcie i zaangażowanie!

Cieszymy się, że mogliśmy przyłączyć się do akcji wspierającej ochronę i profilaktykę zdrowia, a także ratowanie życia, w szczególności dzieci.



# Godzina dla Ziemi

26.03

I my przyłączamy się do akcji WWF „Godzina dla Ziemi”, wygaszamy loga na dachach naszych biurowców w sobotę, 26.03 w godz. 20:30-21:30. Wyraźmy wspólnie troskę o ekosystem naszej planety.

Akcja „Godzina dla Ziemi WWF” w tym roku wypada w dniu **26.03 (sobota)**, obchodzona jest corocznie w ostatnią sobotę marca, każdy może się przyłączyć do akcji i zgasić w tym dniu światło na godzinę o godz. 20:30 bądź oficjalnie zapisać się na stronie akcji.



## Warsztaty Mindfulness w ramach Equal Day's

W dniu **27 stycznia** w naszym kompleksie odbyły się Warsztaty Uważności – Mindfulness.

Specjalnie dla Państwa zaprosiliśmy trenerów z [oddycham.pl](http://oddycham.pl). Wprowadzili nas oni w tajniki technik Mindfulness. Pokazali, jak uspokoić ciało i wyciszyć umysł, spojrzeć w głąb siebie i nauczyć się „być tu i teraz”. Takie warsztaty to doskonała okazja do oderwania się przynajmniej na chwilę od ekranów komputerów czy telefonów komórkowych. Mindfulness to niezwykle cenna umiejętność, szczególnie w dzisiejszych czasach!

Czym jest Mindfulness? Regularna praktyka pozwala na zredukowanie codziennego stresu i napięcia. Wspiera rozwój kreatywności, poprawia jasność procesów myślowych, rozwija zdolności analityczne, a także usprawnia pamięć i koncentrację. Może stać się skutecznym wsparciem w terapii depresji. Rozwija ciekawość, otwartość i akceptację zachodzących w życiu zmian. Kompleksowo wpływa na zdrowie! Wszystkim dziękujemy za liczną obecność!

Dla zainteresowanych poniżej podajemy linki do praktyk wspomnianych na warsztatach:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zre6PVwJd6l>

<https://www.youtube.com/watch?v=kN7F98RFnGs>

[http://oddycham.pl/pliki/nagrania/Serce/31\\_z%CC%87yczliwa%20obecnos%CC%81c%CC%81%20pe%C5%82ne%20prowadzenie.mp3](http://oddycham.pl/pliki/nagrania/Serce/31_z%CC%87yczliwa%20obecnos%CC%81c%CC%81%20pe%C5%82ne%20prowadzenie.mp3)

## Yogatractive czyli joga twarzy

Mamy przyjemność zaprosić wszystkie Panie na warsztaty metody naturalnego anti-agingu – jogi twarzy Yogatractive. Zajęcia odbędą się w dniu **21 kwietnia o godz. 16:00** na terenie Equal Business Park.

Co wchodzi w skład warsztatów? Będziemy na nich upiększać i uzdrawiać Wasze twarze! To jedyna metoda w Polsce z certyfikatem fizjoterapii FizjoPolska. Naszym gościem będzie twórczyni metody, Pani Olga Szemley-Goudineau.



**Yogatractive**<sup>®</sup>  
anti-aging joga twarzy

Pokażemy Wam, jak ćwiczyć twarz na co dzień. Poświęcenie temu zajęciu ok. 10 minut dziennie to najpewniejszy sposób na młodszy wygląd bez lasera i igły! Efekty to wygładzona skóra i owal twarzy, spłycenie zmarszczek na czole, wokół ust i oczu, a także odświeżony kolor skóry.

Prosimy o włożenie na zajęcia bluzeczki z dużym dekoltem do masażu i związanie włosów. Do wykonania zabiegu będzie konieczne zmycie makijażu z twarzy (z wyjątkiem oczu). Prosimy więc o zabranie ze sobą kosmetyków, jeśli chciałyby Panie ponownie nałożyć make-up po warsztatach. Chętne osoby będą miały możliwość zakupu książki, akcesoriów, kosmetyków i Eliksiru dla pięknej skóry do picia:) Zapraszamy!

# Jak świętowaliśmy Tłusty Czwartek?

Dla EBP 24 lutego był naprawdę słodki! Częstowaliśmy naszych najemców pączkami przygotowanymi specjalnie dla nich przez Restaurację Meeting Point oraz Włoska.

Najemcy mogli spróbować kolorowych pączków o nadzieniu różanym, tiramisu, wiśni w alkoholu i czekolady belgijskiej. Pyszności!



## Dzień Kobiet w Equal Business Park

Dla nas każda kobieta zasługuje na specjalny prezent! Na Dzień Kobiet przygotowaliśmy dla Pań miłą niespodziankę. Od samego rana panowie witali je w naszym kompleksie i wręczali im tulipany!

## Bike Day 26.05, Rowerowe Święto

Serdecznie zapraszamy do Mobilnego Serwisu Rowerowego na terenie kompleksu Equal Business Park- w zakresie serwisu: smarowanie, regulacja wysokości siodła i kierownicy, regulacja hamulców, regulacja przerzutek, ciśnienie w oponach.

# Nasz nowy Property Manager



Mamy przyjemność przedstawić Państwu naszego nowego zarządcę!

Pan **Dariusz Świder** jest licencjonowanym Zarządcą Nieruchomości. Od ponad 20 lat zajmuje się nieruchomościami komercyjnymi.

W swojej długoletniej karierze zawodowej miał pod swoją opieką nieruchomości o ponad 100 000 m<sup>2</sup> powierzchni biurowej, logistycznej i handlowo-usługowej.

Jego doświadczenie i profesjonalne, pełne zaangażowania podejście, w szczególności w zakresie budowania poprawnych relacji na linii Najemca–Wynajmujący, przekłada się na rzetelną i kompleksową realizację zadań – zarówno bieżących, jak i długoterminowych.

Pan Dariusz w życiu prywatnym stawia na aktywny wypoczynek. Rozjeżdża stoki narciarskie, wrzuca dużą pomarańczową piłkę do kosza lub małą białą piłeczkę przebijając siatkę. Ceni też mniej energochłonne rozrywki w postaci dobrej książki lub obejrzenia ciekawego filmu. Pozwalają mu one się wyciszyć i nabrać energii do kolejnych zawodowych wyzwań.

## Zapraszamy do sprawdzenia, co będzie się działo w Krakowie!

- **02–03.04** Festiwal Azjatycki, Tauron Arena Kraków.
- **03.04** o godz. 10:00 będzie miała miejsce 9 Akcja Czysta Dłubnia – Wiosna 2022, Zalew Nowohucki. Fundacja Eco Travel zaprasza za kolejną akcją sprzątania Dłubni! Kontakt: [fundcja@ecotravel.pl](mailto:fundcja@ecotravel.pl).
- **23.04** Cracovia Maraton na Rolkach.
- **24.04** Zapraszamy na 19. Cracovia Maraton.

*Z okazji zbliżających się Świąt  
życzymy Państwu wszystkiego  
dobrego, smacznego i zdrowego!*



*Spokojnych Świąt Wielkanocnych  
Życzy Zespół Apollo-Rida!*

*Skontaktuj się z nami:*

Jesteśmy otwarci na wszelkie sugestie oraz propozycje zmian. Nasz zarządca jest do Państwa dyspozycji.

 **ApolloRida**

[www.apollorida.pl](http://www.apollorida.pl)