



HEWELIUSZA 18

# Wiadomości

Nr 02/2022 kwartalnik



*Mamy piękne lato w Gdańsku i jak co roku miasto tętni życiem. Wybraliśmy dla Państwa kilka ciekawych wydarzeń, na które warto wybrać się w lipcu i sierpniu.*

Zanim jednak przejdziemy do aktualnych planów i ciekawostek, przypomnimy zasady „zielonego biura”. Oszczędzanie energii ma znaczenie przez cały rok! Następnie wspomnimy **Bide Day**, czyli nasz coroczny przegląd jednośladów i opowiemy, jakie korzyści dla zdrowia ma jazda na rowerze.

Na koniec mamy dla Państwa zaproszenia na orzeźwiającą, **letnią lemoniadę** oraz **warsztaty pierwszej pomocy**.

**Zapraszamy Państwa do lektury letniego wydania kwartalnika Heweliusza 18.**

[heweliusza18.com](http://heweliusza18.com)



## Bike Day w Heweliusza 18

---

**W kwietniu zorganizowaliśmy dla Państwa coroczny przegląd jednośladów.**

To niepowtarzalna okazja do przygotowania roweru przed ruszeniem w trasę.

Nasz **Bike Day** serwis rowerowy cieszył się dużym zainteresowaniem i przeprowadziliśmy 19 serwisów rowerowych.



---

## Rowerem do pracy czyli dom, rower, praca i tak w kółko

Infrastruktura Heweliusza 18 oferuje tym z Państwa, którzy zdecydują się na przesiadkę na rower, wszelkie niezbędne udogodnienia. W naszym budynku znajdują Państwo wieszaki na rowery i stojaki na hulajnogi. W samym budynku dostępne są łazienki z prysznicami i szafki dla rowerzystów, oraz samoobsługowa stacja naprawy rowerów na parkingu podziemnym.

**Jakie korzyści zdrowotne zapewnia jazda na rowerze? Dzięki niej m.in.:**

zwiększa się pojemność życiowa płuc; krew jest lepiej dotleniona; zwiększa się pojemność wyrzutowa serca oraz jego objętość; spada tętno spoczynkowe; przyspieszone jest spalanie tkanki tłuszczowej; kondycja wyraźnie się poprawia.

## Letnie orzeźwienie

Zapraszamy na łyk ochłody, który ugasi pragnienie. **Pyszna owocowa lemoniada już niedługo czekać będzie na Państwa w lobby budynku.**

O dokładnym terminie wkrótce poinformujemy.

A tymczasem podpowiadamy jak przygotować domową lemoniadę, która skutecznie orzeźwi i nawodni organizm, a ze względu na zawartość owoców dostarczy witamin i minerałów.

## Owocowa lemoniada na upalne dni:)

---

### *Lemoniada arbuzowa z rozmarynem*

Słodki smak arbuza dobrze jest przełamać kwaśną limonką. Wydrążcie z arbuza miąższ i dodajcie do niego rozmaryn. Wstawcie lemoniadę do lodówki. Do schłodzonej bazy wsypcie dużo lodu, dorzućcie kawałki limonki i delikatnie postudźcie.

### *Lemoniada o smaku mojito*

Mojito wcale nie musi oznaczać drinka z procentami. Jeśli lubicie smak popularnego napoju rodem z Kuby, a niekoniecznie chcecie pić alkohol, przygotujcie lemoniadę, która bez niego odpręży i polepszy humor. Będziecie potrzebować limonki, brązowego cukru i cytryny. I pamiętajcie o wodzie gazowanej. Przygotowanie zajmie wam tylko 20 minut.





# Czas na przerwę w kawiarni Starbucks i Piekarni Sowa

U naszych Najemców, w kawiarni **Starbucks** oraz **Piekarni Sowa** przygotowane są dla Państwa rabaty w **wysokości 10%**. Kupony promocyjne dostępne są w recepcji budynku.



## Warsztaty pierwszej pomocy

Szkolenie z pierwszej pomocy jest najlepszą drogą do ratowania ludzkiego życia, dlatego postanowiliśmy zorganizować dla Państwa warsztaty. Specjaliści z tego zakresu podzielą się wiedzą i umiejętnościami jak postępować z różnego rodzaju poszkodowanymi spotkanymi w miejscu i poza pracą.

Warsztaty odbędą się we wrześniu, o szczegółach będziemy informować już wkrótce.



## Imprezy, koncerty i wydarzenia w Trójmieście

### 14.07-17.07 25. Festiwal Jazz Jantar | lato

Letnia edycja koncertów artystów amerykańskich, brytyjskich oraz z Niemiec i ze Słowenii, nie zabraknie polskiego zespołu.

### 14.07-17.07 Globaltica 2022 Festiwal Kultur Świata

Festiwal Kultur Świata Globaltica powstał, aby zbliżyć do siebie ludzi poprzez budowanie w nich zrozumienia dla obcych nam tradycji, kultur i obyczajów. Muzyka natomiast jest tego rodzaju medium, które trafia do nawet najbardziej opornych na to działanie serc.

### 23.07-14.08 762. Jarmark Św. Dominika

Tu się kupuje, targuje, poszukuje skarbów i znajduje piękne kadry do pamiątkowych fotografii. Wokół słychać różne języki, mieszają się tradycje i obyczaje. Jest gwarnie i barwnie, prawie wszędzie coś się dzieje. Oto słynny na cały świat Jarmark św. Dominika!

### 25.07-31.07 Ladies' Jazz Festival

Osiemnasta edycja Ladies' Jazz Festival tym razem w dniach 25-31 lipca. Wspaniałe, wyselekcjonowane gwiazdy, specjalne wydarzenia, wyjątkowe projekty, a przede wszystkim niezwykła atmosfera na przekór pandemiom, inflacjom, wbrew wojnie - chwile wytchnienia, ciepła, szczęścia i przyjaźni, które mają wzmocnić nas w coraz okrutniejszej rzeczywistości.

Więcej ciekawych wydarzeń w Trójmieście znajdą Państwo na stronie:  
<https://imprezy.trojmiasto.pl/kalendarz-impresz/dni,30dni.html>

# Oszczędzamy energię

Przypominamy zasady „zielonego biura”

**Każda mała zmiana jest kolejnym krokiem na drodze do dużego celu.**

Przypominamy, jak dbać o środowisko naturalne przez cały rok, zarówno w biurze, jak i w domu. Gorąco zachęcamy do skorzystania z naszych porad dotyczących oszczędzania energii.

## **W Heweliusza 18 dbamy o środowisko.**

W jaki sposób? Podejmujemy działania, które przekładają się na oszczędność energii elektrycznej i zmniejszenie zużycia zasobów naturalnych.

**Odlączamy.  
Oszczędzamy.  
Dbamy.**



**Wyłączamy.  
Oszczędzamy.  
Dbamy.**



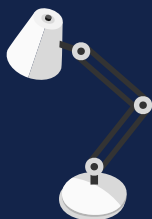
**Nalewamy.  
Oszczędzamy.  
Dbamy.**



**Odmierzamy.  
Oszczędzamy.  
Dbamy.**



**Wyłączamy.  
Oszczędzamy.  
Dbamy.**



**Dojeżdżamy.  
Oszczędzamy.  
Dbamy.**



### **Skontaktuj się z nami:**

Chętnie dowiemy się też, w jakich innych wydarzeniach i atrakcjach chcieliby Państwo wziąć udział. Zapraszamy do zgłaszania pomysłów.

Jesteśmy otwarci na wszelkie sugestie oraz propozycje zmian.

Nasz zarządca jest do Państwa dyspozycji.