



HEWELIUSZA 18

Wiadomości

Nr 03/2022 kwartalnik

Szanowni Państwo,

cieszymy się, że możemy po wakacjach z powrotem spotkać się w biurach. Za nami przyjemne chwile, a przed nami – piękna, kolorowa jesień. To będzie ciekawy czas dla naszego biurowca w Gdańsku. Co czeka nas wszystkich w ostatnim kwartale roku? W tym numerze przedstawimy najnowsze plany, a także trochę powspominamy – bo jest co!

Jesienią kontynuujemy nasze spotkania i warsztaty. Są one doskonałą formą rozwoju osobistego i poznania się. A co działa się w lecie? Delektowaliśmy się pyszną i orzeźwiającą lemoniadą.

W newsletterze nie może też zabraknąć zwrócenia uwagi na bezpieczeństwo. Na kolejnych stronach znajdą Państwo najważniejsze zasady pierwszej pomocy. To podsumowanie niedawnych warsztatów „Z wiedzą bezpieczniej”.

A to nie wszystko, słoneczne lato sprzyjało naszym ogródkom ziołowym, zebraliśmy dla Was aromatyczną melisę, którą podzieliliśmy się z Państwem.

Razem dbamy też o środowisko i właśnie dlatego systematycznie przypominamy o systemie segregacji odpadów w Heweliusza 18.

W planach mamy też słodki poczęstunek i zaproszenie na październikowy Dzień Dyni.

Jesteśmy pewni, że nasze jesienne spotkania będą wspaniałą okazją do naładowania baterii i nawiązania relacji. Zapraszamy do przeczytania jesiennego numeru kwartalnika dla biurowca Heweliusza 18.

Zapraszamy na nasze wydarzenia i do lektury!



A jak było latem...

Lato w naszym biurówcu upływało w słońcu i atmosferze chill-outu przy pysznej, orzeźwiającej lemoniadzie.



Pachnąca, aromatyczna melisa

z naszych ogrodów na dachu

Z zielnika znajdującego się na dachu naszego biurówca zebraliśmy melisę.

Aromatycznymi naparami z melisy mogą się delektować teraz także Państwo. Dobroczynne właściwości melisy są doceniane od wieków. Niegdyś zielarze twierdzili, że ta niepozorna roślina może wpływać na długowieczność.

Dziś znamy wachlarz możliwości melisy i wiemy, jakie niesie za sobą korzyści.



Jakie działanie ma *melisa*?

Listki melisy skrywają wiele cennych składników i nie bez powodu melisa cieszy się tak dużą popularnością. Jej wszechstronne zastosowanie sprawia, że nie powinniśmy przechodzić obojętnie obok herbatki ziołowych.

Pełen aromatu **napar z melisy** wykazuje właściwości uspokajające redukujące stres. Koi nerwy i może okazać się sprzymierzeńcem spokojnego snu. Jeśli więc zmagasz się z nadmierną drażliwością czy bezsennością, może warto sięgnąć po herbatkę z melisą z naszych ogrodów ziołowych. Napary ziołowe mogą wesprzeć naturalną regenerację organizmu. Wśród zalet picia melisy wyróżnia się także działania: przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Co za tym idzie, herbatki ziołowe z melisą mogą wesprzeć szybszą regenerację podczas jesiennego przeziębienia.



Świętujemy Dzień Dyni!

Już niedługo zaprosimy
wszystkich na pyszne
słodkości z dynią
przygotowane przez
Piekarnię Sowa.

Razem dbamy o środowisko

W Heweliusza 18 dbamy o segregację odpadów i tym
samym o środowisko naturalne. Na terenie naszego
biurowca ustawiliśmy oznakowane pojemniki
i zachęcamy do starannej segregacji.

Z wiedzą bezpieczniej

Wrześniowe warsztaty z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

W Heweliusza 18 dbamy o świadomość na temat zdrowia i bezpieczeństwa. 29 września odbyły się prowadzone przez specjalistów warsztaty z pierwszej pomocy. Nigdy nie wiadomo, kiedy taka wiedza może się przydać. Jest naprawdę bardzo cenna i może pomóc uratować komuś życie. Warto ją zatem od czasu do czasu odświeżyć. Poniżej przypominamy podstawowe zasady. Dobrze się z nimi zapoznać. Mamy jednak nadzieję, że te informacje nie będą potrzebne w praktyce.

Zasady udzielania pierwszej pomocy

Gdy osoba ratująca upewni się, że poszkodowanemu nic nie zagraża, powinna:

- podejść do poszkodowanego i ocenić jego stan;
- sprawdzić przytomność poszkodowanego – w tym celu należy potrząsnąć go za ramiona i zapytać, czy słyszy i co się stało;
- zapewnić pomoc – zadzwonić na pogotowie (numer 112 lub 999), w czasie zgłoszenia alarmowego podaje się następujące dane: kto wzywa pomoc, dokładne miejsce wypadku, rodzaj i opis zdarzenia, kto jest poszkodowany, liczba osób poszkodowanych, jakie wdrożono czynności i czy istnieją obecnie jakieś zagrożenia. Nie powinno się przerywać rozmowy, nim zadecyduje o tym dyspozytor pogotowia;
- udzielić drogi oddechowej poprzez usunięcie z jamy ustnej ewentualnych ciał obcych oraz odchylenie głowy – należy zrobić to w sytuacji, kiedy poszkodowany jest nieprzytomny;
- sprawdzić, czy poszkodowany oddycha – ocena trwa ok. 10 sekund, w tym czasie powinny wystąpić 2 wdechy;
- sprawdzić, czy poszkodowany nie ma przy sobie niebezpiecznych przedmiotów;
- położyć poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej, co minutę sprawdzać oddech, co 30 minut odwracać na drugi bok (jeśli poszkodowana osoba oddycha).

Dla chętnych informacja, gdzie można znaleźć materiały dodatkowe: Link do materiałów dodatkowych: www.kursypierwszejpomocy.com.pl/prezentacja
hasło: Erkao2022



Skontaktuj się z nami

może to Państwo mają jakieś dobre pomysły na wydarzenia, które mogłyby odbywać się na terenie naszego biurowca?

Zachęcamy do kontaktu:
pszabuniewicz@apollorida.pl

Jesteśmy otwarci na wszelkie sugestie oraz propozycje zmian,
a nasz zarządca jest do Państwa dyspozycji.