



Equal
Business
Park

Wiadomości

Nr 01/2023 kwartalnik

Szanowni Państwo,

Mamy przyjemność przedstawić wiosenny numer naszego newslettera. Jak zwykle podzielimy się w nim z Państwem naszymi planami na nadchodzące miesiące.

Chcielibyśmy też z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych złożyć Państwu serdeczne życzenia. Smacznego, zdrowego i spokojnego Świątowania!

Mamy nadzieję, że zbliżające się cieplejsze, wiosenne dni przyniosą Państwu dużo optymizmu.

*Zapraszamy do lektury!
Zespół Apollo-Rida Poland*

 **Apollo Rida**



www.apollorida.pl



Wnieś zdrową energię do swojego biura

Styczeń 2023 upłynął pod tym hasłem



Bakalie to solidny, zdrowy zastrzyk energii! Dlatego w styczniu przygotowaliśmy dla Państwa poczęstunek złożony właśnie z nich. Kiedy brakuje energii do pracy, a między posiłkami łapie chęć na przekąskę, warto sięgnąć po bakalie lub suszone owoce. Przyływ sił i dobrego humoru nadchodzi niemal od razu!

Bakalie to najzdrowsza przekąska dla ciała i umysłu. Jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia jest odpowiednio zbilansowana dieta. Aby zapewnić organizmowi właściwą dawkę mikro- i makroelementów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania, warto sięgnąć po bakalie.

Orzechy, rodzynki, daktyle, suszone owoce oraz migdały są też źródłem cennych witamin. Szczególnie skorzystają dzięki nim dzieci, a także osoby narażone na stres, podejmujące intensywny wysiłek fizyczny (np. sportowcy) oraz weganie i wegetarianie.

Wystarczy garść bakalii dziennie, aby zapewnić sobie pełnię zawartych w nich składników odżywczych. Popularnym zestawem jest połączenie orzechów włoskich, suszonych moreli i żurawiny. Gwarantują one poprawę zdrowia i samopoczucia na co dzień.



Luty 2023 w EBP

Świątowaliśmy „Słodki czwartek”

Staropolska tradycja mówi, że w Tłusty Czwartek należy zjeść co najmniej jednego pączka. W ten sposób zapewniamy sobie szczęście na cały nadchodzący rok!

Dlatego 16 lutego zorganizowaliśmy dla naszych najemców słodki poczęstunek. Tego dnia czekało na Państwa ponad 600 pączków i 50 opakowań faworków. Wyjątkowo pyszne pączki w pięciu smakach oraz pieczone w wersji fit cieszyły się uznaniem smakoszy i zniknęły w okamgnieniu.



Co zaplanowaliśmy na kolejne miesiące tego roku?

Warsztaty dla Pań z okazji ich święta

Dnia 28 marca zapraszamy wszystkie Panie na wydarzenie pt. „Badanie i analizę skóry twarzy z marką Caudalie”.

Podczas spotkania będzie można dokonać szczegółowej analizy skóry za pomocą skanera najnowszej generacji. Pozwala to precyzyjnie określić, jakie potrzeby ma skóra, uzyskać wskazówki dotyczące codziennej pielęgnacji i tego, czego warto unikać.

Urządzenie przedstawia aktualną kondycję skóry i to, jak będzie się ona zmieniała w nadchodzących latach. Ambasadorka marki poleci też każdej z Pań konkretne kosmetyki dopasowane precyzyjnie do potrzeb jej cery, a także przedstawi produkty francuskiej marki Caudalie. Podpowie, jak dobrać odpowiedni produkt do wieku, problemów skórnych oraz oczekiwanych rezultatów.

Dla uczestniczek badania przygotowaliśmy też niespodzianki!



22 kwietnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Ziemi

Co zorganizujemy w ramach Międzynarodowego Dnia Ziemi w tym roku?

Zbiórka elektrośmieci

W kwietniu zapraszamy Państwa do uczestnictwa w zbiórce elektrośmieci w EBP. Dzięki temu wspólnie przyczynimy się do poprawy jakości naszego środowiska, a jednocześnie pozbędziemy się niepotrzebnych rzeczy zalegających w naszych biurach.

Zachęcamy wszystkich do udziału w wydarzeniu! Wszystkie szczegóły przedstawimy niedługo.



Bike Day i przygotowanie roweru na lato 24-25 maja

Serdecznie zapraszamy do odwiedzenia serwisu rowerowego zlokalizowanego na terenie kompleksu. W jego zakresie możecie Państwo wykonać smarowanie elementów mechanizmu roweru, wyregulować wysokość siodła i kierownicy, sprawdzić hamulce, wyregulować przerzutki i wyrównać ciśnienie w oponach.

Nasz nowy Najemca

Poznajmy się!

Naszym nowym najemcą jest innowacyjna firma działająca w branży logistycznej – **Superior Logistics Spółka z o.o.** Będzie ona rozwijać swoją działalność w Polsce, a w Equal Business Park pojawi się w budynkach B i C.

Cieszymy się, że nasi najemcy doceniają dostęp do wyjątkowo komfortowej powierzchni biurowej oraz dogodne środowisko pracy w naszych przestrzeniach biurowych. To dla nas wyraz największego uznania.

Woonerf

przyjazna przestrzeń w EBP

Wiosna i lato będą dla nas czasem przebudowy układu komunikacyjnego biegnącego pomiędzy budynkami naszego kompleksu. Chcemy podnieść atrakcyjność powierzchni przy zachowaniu jej funkcjonalności. Dzięki temu nasza zielona powierzchnia stanie się przystępniejsza i przyjaźniejsza dla każdego, kto przerwę w trakcie pracy będzie chciał wykorzystać na spacer, oddech na świeżym powietrzu oraz chwilę swobody i relaksu.

Planujemy też budowę dwóch zadaszonych wiat dla osób palących, przekształcenie trzech miejsc postojowych na miejsca do ładowania samochodów elektrycznych oraz wprowadzenie zatoczek dla taxi, autobusów i dostawców zaopatrujących Państwa lokale.



Dzieje się w Krakowie:

- 18–19.03** Festiwal Roślin w Krakowie. Wielki market roślin dostępnych w super cenach, Hala Cracovia
- 19.03** Krakowski Półmaraton Marzanny
- 1–2.04** Kiermash – wiosna na Kazimierzu, Stara Zajezdnia, Kraków
- 13.04** 20. Cracovia Maraton
- 15–16.04** Światowa Wystawa Orchidei, Bonsai i Sukulentów, Międzynarodowe Centrum Targowo-Kongresowe EXPO Kraków
- 22.04** Igrzyskowy Bieg Nocny, Rynek Główny w Krakowie
- 29.04** States of Mind Festiwal – targi - wykłady
- 20–21.05** Pura Vida Festival – summer vibes, Tauron Arena Kraków



Pytania, pomysły? Zapraszamy do kontaktu.

Jeśli macie Państwo pomysł na wydarzenia, które mogłyby odbywać się na terenie naszego kompleksu, zachęcamy do kontaktu z nami: **rduralek@apollorida.pl**
Jesteśmy otwarci na wszelkie sugestie oraz propozycje zmian. Nasz zarządca jest do Państwa dyspozycji.



www.apollorida.pl