Equal Business Park

Wiadomości

Nr 02/2026 kwartalnik

Elektroniczna wersja w pdf



Lato w EBP

Apollo Rida



Bike Blender

owocowa energia na dwóch kółkach



Ciepły dzień, świeże owoce i odrobina ruchu – to przepis na udane popołudnie w Equal Business Park! Tym razem zaprosiliśmy naszych najemców do wspólnej zabawy z Bike Blenderem, czyli rowerem, który dzięki sile mięśni pozwala… przygotować pyszne smoothie.

Chętnych zdecydowanie nie brakowało! Przy Bike Blenderze szybko zrobiło się tłoczno, a przygotowywaniu kolejnych owocowych koktajli towarzyszyły rozmowy, śmiech i zdrowa dawka sportowej rywalizacji. W końcu kto powiedział, że do zrobienia smoothie potrzebny jest blender podłączony do prądu?

Niektórzy podeszli do zadania wyjątkowo ambitnie – jeden koktajl dla siebie? To zdecydowanie za mało! Byli i tacy, którzy tak mocno „wkręcili się" w pedałowanie, że przygotowali smoothie nie tylko dla siebie, ale również dla całej najbliższej okolicy. Witamin nigdy za wiele!





Smoothie na 12 km

Bananowo-truskawkowe pobudzenie

Składniki:

- 1 banan
- garść truskawek
- 150 ml jogurtu naturalnego
- kilka kostek lodu
- odrobina wody lub soku pomarańczowego

Przygotowanie:
Wszystkie składniki wrzuć do blendera i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
Kaloryczność: około 250 kcal.
A żeby je spalić, potrzeba mniej więcej 12 km spokojnej jazdy na rowerze.

Czyli… wypij, wsiadaj na rower i masz idealnie zbilansowany koktajl.







Profilaktyka zdrowia z UniCardią

W Equal Business Park odbyła się akcja profilaktyczna przygotowana we współpracy z UniCardią. Uczestnicy mogli bezpłatnie zmierzyć ciśnienie tętnicze i poziom cukru we krwi, a także sprawdzić skład swojego ciała za pomocą profesjonalnego urządzenia Tanita. Była to dobra okazja, by na chwilę zatrzymać się w codziennym biegu i sprawdzić, czy podstawowe parametry naszego organizmu pozostają w normie.

Regularna profilaktyka pozwala lepiej poznać swój organizm, świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio wcześnie reagować, gdy coś zaczyna się zmieniać. W końcu łatwiej zadbać o dobre samopoczucie, kiedy wiemy, od czego zacząć. Mamy nadzieję, że takie spotkania zachęcą do regularnego sprawdzania swojego zdrowia i traktowania profilaktyki jako naturalnego elementu codziennego życia.

Zadbaj o siebie – małymi krokami

- **Ruszaj się**. Nawet krótki spacer czy kilka minut aktywności w ciągu dnia robi różnicę. W EBP możesz skorzystać z plenerowej siłowni albo zagrać w tenisa stołowego w Ping Point.
- **Pij wodę.** Kubek wody zawsze warto mieć pod ręką – szczególnie podczas intensywnego dnia.
  Zrób przerwę. Oderwanie wzroku od ekranu, kilka głębszych oddechów czy krótki spacer potrafią dobrze zresetować głowę.
- **Zadbaj o sen**. Regeneracja jest równie ważna jak aktywność – odpowiednia ilość snu pomaga zachować energię i dobre samopoczucie.
- **Sprawdzaj się**. Raz na jakiś czas warto poświęcić chwilę na podstawowe badania i upewnić się, że wszystko jest w porządku.

Najważniejsze? Nie trzeba robić wszystkiego naraz. Liczą się małe kroki, które z czasem stają się dobrymi nawykami.

Poczęstunek lodami

30 czerwca



30 czerwca temperatura zdecydowanie nie pozostawiała wątpliwości – lody były dokładnie tym, czego potrzebowaliśmy! Na terenie Equal Business Park pojawił się uroczy, starodawny wózek z lodami rzemieślniczymi od IceBiker, a wraz z nim… całkiem spora kolejka.



W pewnym momencie czekało w niej nawet 50 osób, a nowych chętnych wciąż przybywało. Nic dziwnego – w tak gorący dzień trudno było przejść obojętnie obok wózka pełnego pysznych, rzemieślniczych lodów.







Największym hitem okazał się kokos, choć klasyczne śmietankowe również miały wielu fanów. Łącznie rozdaliśmy około 800 kulek lodów – czyli 800 małych powodów, żeby zrobić sobie przerwę od pracy i poczuć trochę wakacyjnego klimatu.

Dziękujemy wszystkim, którzy dołączyli do naszej lodowej przerwy. Mamy nadzieję, że choć na chwilę udało nam się osłodzić ten wyjątkowo gorący dzień!

BillBird S.A.

Przedłużenie umowy najmu



Miło nam poinformować o przedłużeniu umowy najmu przez BillBird S.A. na 600 m² powierzchni w Equal Business Park. Firma od lat rozwija innowacyjne rozwiązania z obszaru płatności i usług finansowych, m.in. popularną sieć Moje Rachunki oraz rozwiązania płatności mobilnych. BillBird, działający na rynku od ponad dwóch dekad, konsekwentnie rozwija swoją ofertę, stawiając na bezpieczeństwo, wygodę i nowoczesne technologie. Cieszymy się, że firma pozostaje częścią naszej biznesowej społeczności!

Krwiodawstwo

razem możemy więcej

30 czerwca w Equal Business Park po raz kolejny odbyła się akcja krwiodawstwa organizowana przez firmę QVC. W tym roku wspólnymi siłami udało się zebrać aż 8100 ml krwi pełnej, czyli 18 pełnych jednostek. To wynik, z którego możemy być naprawdę dumni!



Krew jest bezcennym lekiem, którego nie można wyprodukować ani zastąpić. Każdego dnia potrzebują jej m.in. osoby poszkodowane w wypadkach, pacjenci poddawani operacjom, leczeniu onkologicznemu czy transplantacjom.



Dziękujemy wszystkim, którzy podzielili się tym, co mają najcenniejsze



Kto może oddać krew?

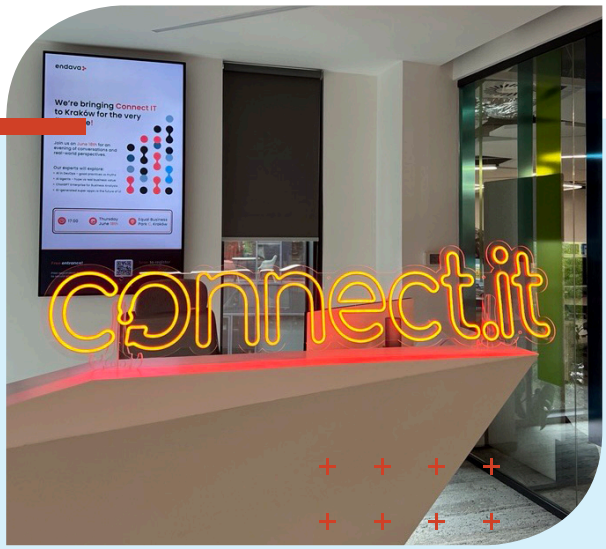
Zdrowe osoby w wieku 18–65 lat, ważące co najmniej 50 kg, po pozytywnej kwalifikacji lekarskiej.

Twój EBP

sprawdź, co masz po drodze



- Plac zabaw dla dzieci
- Siłownia plenerowa
- Strefa gry w tenisa stołowego PingPoint
- „Książka w ruch" - wymiana książek
- Foodtruck zone
- Piekarnia, lunch bar Chrzan
- Kawiarnia „Knitted Coffee"
- Piekarnia „Gorąco Polecam"
- Sklep spożywczy Żabka
- Salon fryzjerski i kosmetyczny „Miło Mija"
- Klinika medyczna „Unicardia"
- Przedszkole Fair Play
- Paczkomaty Inpost
- Stacje do ładowania samochodów elektrycznych NOXO
- Strefy relaksu



Connect IT

technologia, AI i wymiana wiedzy

18 czerwca Equal Business Park stał się miejscem spotkania osób zainteresowanych technologią, sztuczną inteligencją i tym, jak rozwiązania AI zmieniają sposób, w jaki dziś tworzymy i rozwijamy technologie.

Za organizację wydarzenia Connect IT „Budowanie z AI: DevOps, agenci, narzędzia korporacyjne i superaplikacje" odpowiadała firma Endava, jeden z najemców naszego kompleksu. W konferencji mogli uczestniczyć również pracownicy pozostałych firm działających w Equal Business Park – dzięki czemu wydarzenie stało się okazją nie tylko do zdobycia nowej wiedzy, ale również do spotkania i wymiany doświadczeń z osobami z lokalnej społeczności biznesowej.

W centrum uwagi znalazła się oczywiście sztuczna inteligencja – od jej zastosowania w DevOps, przez możliwości i realną wartość biznesową agentów AI, po wykorzystanie narzędzi takich jak ChatGPT Enterprise. Rozmawiano również o coraz większej popularności tworzonych z wykorzystaniem AI superaplikacji i o tym, jak może wyglądać przyszłość interfejsów użytkownika.

Connect IT to inicjatywa Endavy, która stawia na praktyczną wiedzę, otwartą dyskusję i dzielenie się doświadczeniami.

Słownik Connect IT

DevOps
Połączenie świata programowania i IT operations. W praktyce chodzi o to, żeby nowe rozwiązania tworzyć, testować i wdrażać szybciej, sprawniej i z mniejszą liczbą niespodzianek.

Agenci AI
To coś więcej niż chatbot. Agent AI może samodzielnie wykonywać zadania, korzystać z narzędzi, analizować informacje i podejmować kolejne kroki, aby osiągnąć określony cel.

ChatGPT Enterprise
Zaawansowana wersja ChatGPT przeznaczona dla firm. Pomaga m.in. w analizie informacji, pracy z dokumentami i wspieraniu codziennych zadań biznesowych.

Superaplikacje
Aplikacje, które łączą wiele różnych funkcji w jednym miejscu. Zamiast korzystać z kilku osobnych narzędzi, użytkownik może znaleźć wszystko pod jednym dachem – coraz częściej również z pomocą AI.





EQUAL BUSINESS PARK
ZNAJDŹ NAS NA

LinkedIn

I BĄDŹ NA BIEŻĄCO!

equalbusinesspark.pl



Co planujemy dla Państwa na najbliższy czas?

We wrześniu znów „Ciuch w Ruch”!

Już po raz piąty spotkamy się w Equal Business Park podczas akcji „Ciuch w Ruch”– bezpłatnej wymiany ubrań, która na dobre zagościła w kalendarzu inicjatyw Equal Business Park. To kolejna okazja, by zrobić porządki w szafie, dać niepotrzebnym rzeczom drugie życie i… znaleźć coś nowego dla siebie.

Jak zawsze będzie można przynieść odzież, dodatki, torby, obuwie czy ubrania dziecięce, a następnie wymienić je na rzeczy przyniesione przez innych uczestników. Nie trzeba mieć niczego na wymianę, aby zajrzeć, poszukać i wybrać coś dla siebie.

Wkrótce podzielimy się informacjami o kolejnych wydarzeniach i inicjatywach, które planujemy w EBP.









www.apollorida.pl