

СЕНАТОР

NEWS

Официальное издание
сети бизнес-центров «Сенатор»
№9 от 1 мая 2011 г.

20 БИЗНЕС-ЦЕНТРОВ
общей площадью 263 670 м²

ОТДЕЛ АРЕНДЫ
332 13 88

ОТДЕЛ СЕРВИСА
332 0 222

www.senator.spb.ru

ВЕСНА В НАШЕМ ГОРОДЕ!

После долгой зимы пришла, наконец, весна – период преображения!

Но в связи с малоподвижным образом жизни, перекусами на обеде и перееданием вечерним ужином, офисный планктон за зимние месяцы набрал лишние килограммы.

Мы проводим в офисе более 8 часов в сутки и все это время в основном сидим. Разумеется, мы двигаемся, но недостаточно активно. А сидячий образ жизни не физиологичен для человека. Были времена, когда производственная гимнастика была в почете, и мы помним из советских кинофильмов как сотрудники многочисленных НИИ в перерыве играли в настольный теннис — в фильме «Самая обаятельная и привлекательная» вокруг стола для пинг-понга выстроена сюжетная линия, к сожалению, такие времена канули в лету. Им нужна альтернатива.

Как альтернатива в этом вопросе могут выступать занятия в фитнес-клубах. Но это индивидуально для каждого, и в основном сводится к тому, что мы приводим в порядок свою физическую форму, подчас перегружая себя и так уставших. И остается вопрос: как быть с настроением, и командным духом? Но ответ на этот вопрос есть! Спорт – лучший способ отдыха, а совместное участие в подобных мероприятиях является отличной психологической разгрузкой сотрудников, способствует укреплению партнерских отношений и командного духа внутри коллектива.

Многие спортивные мероприятия, особенно по игровым видам спорта, сплачивают членов команды не хуже тренинга по командообразованию. Такой тимбилдинг отличают высокая эмоциональная включенность, азарт, неформальное общение, ярко выраженное стремление к победе и четкое распределение ролей в команде.

Что может быть важнее для бизнеса, чем сплоченный коллектив? Никто не будет спорить, что здоровые и счастливые сотрудники – основа процветания! Именно поэтому Компания «Сенатор» предлагает своим арендаторам сплотить команды и выступить в футбольном турнире «Кубок Сенатора», который состоится 4 июня на футбольном поле «Nova Arena», следить за игрой команд и вести комментарии будет заслуженный диктор футбольного клуба «Зенит» Константин Анисимов.

Мы надеемся, что «Кубок Сенатора» – будет лучшим решением для корпоративного мероприятия. Мы обещаем всё – спортивный азарт, поддержку коллег, вкус победы, новые эмоции и общение! В бизнесе, как и в спорте, побеждает команда!

Продолжение читайте на стр.3



СЕНАТОР



4 ИЮНЯ

«КУБОК СЕНАТОРА» ФУТБОЛЬНЫЙ ТУРНИР ОФИСНЫХ КОМАНД

ДЛЯ УЧАСТИЯ В ТУРНИРЕ ВЫСЫЛАЙТЕ ЗАЯВКИ ДО 20.05.2011
НА ЭЛ.ПОЧТУ S.VENEDIKTOVA@SENATOR.SPB.RU
ТЕЛ. 332-13-88, ДОБ. 1100
ВЕНЕДИКТОВА СВЕТЛАНА

ЖИЗНЬ ТРЕБУЕТ ДВИЖЕНИЯ.

АРИСТОТЕЛЬ



«Галактика», СПб, пр.Бакунина, 5
Т. 8-906 2661022, 8-906 2661094.
e-mail:galaxy-corp@mail.ru

В сегодняшней быстро изменяющейся жизни физическое и умственное напряжение, с которыми мы сталкиваемся, — опасная угроза нашему здоровью. Термин «офисный образ жизни» уже давно и прочно вошел в нашу жизнь — как диагноз. Мы проводим бесчисленные часы за компьютером, склоняясь над столом; мы не ходим, а спешим; испытываем постоянные нагрузки, к вечеру морально и физически «разбивающие» нас. И возвращение домой не всегда несет за собой полноценный отдых, потому что сил хватает только на то, чтобы приготовить ужин (он же обед, он же завтрак) да забыться сном, без сновидений. И снова будильник!

Так день за днем: вчера, сегодня, завтра. В результате — гиподинамия, искривление позвоночника и вселенская катастрофа, если лифт не работает! В эпоху тотальной компьютеризации, резкого перехода от физического труда к умственному происходит уменьшение двигательной активности человека. Сидячая работа приводит к явному снижению тонуса мышц и прогрессирующему остеохондрозу.

В итоге из молодых, красивых и здоровых мы превращаемся в заложников собственных болезней и слабостей. По медицинской статистике после 35 лет 97% из нас имеют мышечный дисбаланс, 70% — уже имеют клинические симптомы нару-

шений опорно-двигательного аппарата, а молодой, но не менее тяжелой болезни, депрессии, подвержены более 98 процентов офисных работников.

Мы забыли, как использовать силу и гибкость, свойственные нашим телам. Мы не помним, когда были в тонусе. Наши компании успешно растут и развиваются, мы же с каждым днем все чаще вспоминаем и произносим фразу из старого анекдота про говорящую корову, сброшенную из-под купола цирка.

Не будем оригинальны, заявив, что:

Занятия фитнесом помогают восстановить умственную работоспособность, улучшить сопротивляемость организма человека вирусам и стрессам, привести себя в хорошую физическую форму. И наконец, просто отдохнуть после тяжелого рабочего дня, поднять себе настроение и набраться сил.

Ведь фитнес — это гармония физического и психического здоровья организма.

За последние несколько лет очень популярными стали занятия в фитнес клубах. Этому есть несколько причин, во-первых, в фитнес клуб мы приходим не заниматься профессиональным спортом, а, по большей части, отдохнуть, скинуть напряжение. Но все это мы делаем с помощью профессиональных тренеров, то есть безопасно для своего здоровья.

Во-вторых, хороший фитнес клуб предлагает своим клиентам не просто возмож-

ность заняться фитнесом, но и получить консультацию квалифицированных специалистов относительно подбора наиболее подходящей программы, правильного питания.

Также основное преимущество занятий фитнесом это то, что человек вырабатывает определенную дисциплину, которая помогает поддержать здоровье, отличную физическую форму, получить дополнительный заряд энергии, в некоторых случаях пообщаться с интересными людьми или просто отвлечься от проблем.

Ну и наконец, в фитнес клубе каждый находит и выбирает для себя что-то свое, как и в нашей, «офисной», жизни. Это может быть: здоровье и красота, или спортивные результаты и самоутверждение, отдых, релаксация или тренировки «на отдачу», просто, не к чему не обязывающее, общение или деловые контакты и встречи и многое — многое другое.

Как гласит пословица: «Любой, даже самый длинный путь начинается с первого шага!» Может, настало время сделать его?..

Приглашаю всех партнеров БЦ «Сенатор» к нам, в наши клубы. Каждый, находящийся в дисконтной системе Сенатора получит максимум внимания, комфорта, специальные расценки на абонементы. Куратор проекта «Сенатор — Галактика» Специалист корпоративного отдела Филатов Виктор.



Велодрайв

Адреса магазинов:

- пр. Энгельса 109, к. 2 (ст.м. «Озерки»);
- пр. Просвещения 46, к.1 (ст.м. «пр. Просвещения»);
- Коломяжский пр. 26 (ст. м. «Пионерская»);
- ул. Савушкина 7А (ст.м.«Черная речка»);
- ул. Савушкина 141, ТРК «Меркурий»;
- пр. Обуховской обороны 120 Б (ст.м. «Пролетарская»);
- пос. Лахта, Лахтинский пр. 85.

Скидки по карте «Сенатор» 10%
www.velodrive.ru



GINGER by LowFat

Адрес студии: Виленский пер 17/5

GINGER by LowFat - одежда для йоги и всех направлений body&mind, в которой спортивный комфорт воплощен в натуральных, экологически чистых тканях.

Скидки по карте «Сенатор» на весь ассортимент и услуги по пошиву в размере 5%
www.lowfatwear.com



Самокаты micro

Адрес: ВО Большой пр., д.80

Micro — всегда в движении к совершенству! У нас вы можете купить уникальные, легкие, простые в управлении и очень стильные трехколесные кикборды-самокаты:
Mini Micro для самых маленьких от 2 лет,
Maxi Micro для детей от 4 до 10 лет,
Kickboards для взрослых и детей от 7 лет.

Самокаты и кикборды от Micro Mobility Systems подходят для любого стиля и возраста. Они станут верными спутниками вам и вашим детям.
Скидки по карте «Сенатор» 5%

КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ

Теория

Формирование команды (Team Building) – это концепция, имеющая целью укрепление позиций компании в бизнесе путем создания и внедрения корпоративного духа. Основными задачами этой концепции являются развитие позитивных внутренних отношений в коллективе, чувства уверенности в себе и в членах команды, способности быстро принимать решения в нестандартных ситуациях.

Практика

Что такое любительские соревнования или корпоративный спорт? Это соревнования, рассчитанные на типичного офисного сотрудника, то есть не на спортсменов, а на нас с Вами

Кто участвует в подобных мероприятиях?

Как несложно догадаться, как раз те самые офисные сотрудники, которым надоело сидеть в офисе. В команды, как правило, объе-

диняются по принципу «друзья и друзья друзей», но есть и «корпоративные» команды, выступают под флагом родной компании.

Можно ли рассчитывать на победу?

Как это ни удивительно, во многих случаях — да, можно. Так как те соревнования, про которые идет речь, рассчитаны как раз на «неподготовленную» публику. И хотя основной девиз — «Главное не победа, главное — участие», при должном старании можно оказаться «в призах».

Есть ли положительный результат от проведения таких соревнований?

Конечно есть! Во-первых поднимается имидж компании среди собственных сотрудников, во-вторых, сами участники зачастую приобретают дополнительные навыки, которые могут пригодиться им на работе, например всеми любимым командный дух.

ВНИМАНИЕ ДЕРЖАТЕЛИ КАРТ «СЕНАТОР»!

Рады Вам сообщить о новых партнерах нашей программы

1. Салон красоты «Стрекоза»
2. «Эстетик-клуб» сеть клиник эстетической медицины и косметологии
3. «Фитнес-центр Максим»
4. «Самокаты migo»
5. «Ренессанс Колледж» Рекламные сувениры. Бизнес-подарки
6. «Каспер» американские ковровые покрытия
7. «Риком-Траст» Инвестиционная компания
8. «Альфа-Диалог» Центр дополнительного образования
9. «ЮСТИЦ-КОЛЛЕГИЯ» Правовой Центр
10. «ДЕЛЬФИ» Юридическая компания
11. «Азбука Рекламного Бизнеса» Рекламное агентство
12. Агентство рекламы «Легион»
13. «Клуб ЭкоТревел» Туристическая фирма
14. Банк «Возрождение»
15. «Деликатный переезд»
16. Intelorg WorldWide Movers (IWM)
17. «Cars for Rent» Аренда автомобилей

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Уважаемые арендаторы, обратиться в службу Дополнительных услуг компании СЕНАТОР — один из очевидных способов сохранить время и получить к себе самое внимательное отношение.

В проекте «Дополнительные услуги» мы предлагаем Вам воспользоваться уже готовыми решениями для Вас и Вашего бизнеса. Мы руководствуемся такими важными для урбанизированного человека понятиями, как комфорт, свобода и удовольствие.

Мы готовы предложить:

Высококласные конференц-залы и переговорные в аренду

Виртуальный офис

Услуги системного администратора

Клининг

Телекоммуникационные услуги

Услуги аренды автомобиля

Услуги по подбору персонала

Услуги службы консьержа

Заказ такси

Услуги бюро переводов

Страховые услуги

Услуги по обеспечению безопасности

Курьерские услуги

Ремонт и обслуживание оргтехники

Оборудование офиса

Услуги по организации мероприятий и кейтерингу

Заказ билетов и бронирование гостиниц

И многое другое!

Свяжитесь с нами по телефону (812) 332-0-222 или отправьте электронную заявку из «Личного кабинета арендатора» на нашем сайте www.senator.spb.ru

Наши менеджеры помогут вам в решении Ваших вопросов. Вы определяете удобное для вас время и место.

Мы – работаем для Вас!



НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

1 мая

Воскобович Светлана Михайловна ООО «СевЗапГипропроект»

Проخورова Ольга Евгеньевна «Центр -Девелопмент»

Болотинский Дмитрий Игоревич «IQ Лайн»

Жуков Владимир Николаевич ООО «Коммерческая компания»

2 мая

Фугински З.З. ООО «Гипрошахт»

4 мая

Рогозный Александр Валерьевич «Авис эксперт»

Деменьтьев Алексей Сергеевич «Африка»

7 мая

Ковач Елена Александровна ООО «М-Пресс»

11 мая

Буравой Аркадий Семенович ООО «Балтийский Монолит Северо-Запад»

Левина Дина Григорьевна ООО «Эдука»

12 мая

Венедиктов Геннадий Львович ООО «РЖД Сервис Северо-Запад»

13 мая

Шадрунов Андрей НОУ ЦПО «А и Р»

14 мая

Синельников Эдуард Григорьевич ЗАО «Зенит-Трейд»

15 мая

Сербина Юлия Александровна ЗАО «Информационные системы Джет»

Кузнецов Алексей Владимирович ООО «Линк Девелопмент»

Шмакова Мария Александровна «МедиаЛайф»

Марц Фёдор Фёдорович ООО «Строительная компания «СФЕРА»

17 мая

Капцов Максим Михайлович ООО «Планета Вкуса»

Родионова Елена Федоровна ЗАО «ТЭК-МИАЛ»

18 мая

Меркуленко Ольга Игоревна «Пегас»

Борисов Сергей Анатольевич «Пенсионный фонд»

Микулин Александр Борисович ООО «ЦКП»

20 мая

Тимофеев Владимир Робертович ООО «АВТОМОТОРС»

Лютый-Евстрахин Дмитрий Иванович «РусГрупп»

21 мая

Шуховцова Анна Александровна ООО «Глобал Групп»

Ажеганов Леонид Андреевич ЗАО «Оутокумпу»

24 мая

Муратов Сергей Сабирович ООО «РОСГЛАВИНВЕСТ»

Марченко Павел Владимирович «Синтрейд»

26 мая

Фролов Сергей Николаевич «Зеркальный мир»

28 мая

Денисенко Наталья Геннадьевна Управление Федеральной службы судебных приставов по Лен.области

30 мая

Мартынова Наталья Федоровна ООО «ЦКП»

ГОРОСКОП НА МАЙ

Овен

Май для Вас – период получения результата от работы, карьерного роста. До исполнения желаемого остается всего один единственный шаг, и необходимо осознанно и целенаправленно его сделать. Ваша огромная работоспособность придется очень кстати!

Телец

Можете смело отправляться в дальние поездки, как в командировки, так и с целью отдыха. Удача ждет Вас в пути. Хорошо сложатся дела с иностранными инвесторами и клиентами. Если вы хотите расширить свой бизнес, то лучших дней не найти.

Близнец

В мае Близнецы могут свернуть горы. Не бойтесь рисковать, и чем крупнее будет риск, тем больше окажется выигрыш. Вы полны физических и эмоциональных сил.

Рак

Май для Раков - время, когда и в работе всё хорошо, и дома, и на душе спокойно. Восстанавливайте старые контакты, помириться с кем-либо в данное время легче. Вы можете также с успехом выступить и как посредник между поссорившимися.

Лев

В мае Львы будут легки на подъем, в хорошем настроении и тонусе. Важно работать самим, а не учить других. В данное время очень удачен поиск и наём новых сотрудников, тех, кто будут работать под вашим непосредственным руководством.

Дева

У вас проснется чувство азарта. Вы будете находиться в веселом настроении, ощутите вдохновение. Работой лучше заниматься творческой, той, к которой душа лежит.

Весы

В мае Весам рекомендуем навести порядок в своих делах, что-то починить, поправить. Все, что связано с домом и семьей пройдет крайне удачно. Например, купля продажа недвижимого имущества.

Скорпион

В мае Скорпионам захочется больше общения, это период встреч и новых знакомств. Хорошо пройдет оформление любых документов, сдача экзаменов.

Стрелец

Счастлирое время для заключения финансовых сделок. Вам должно повезти во всех делах, вероятно изменение материального положения в лучшую сторону. В то же время, в мае Стрельцам важно более внимательно следить за своим здоровьем.

Козерог

Для Козерогов май - время активных действий, проявление лидерских качеств. Благоприятны любые начинания. Главное — не упустить те возможности, которые, безусловно, появятся на вашем пути!

Водолей

Вы будете находиться в прекрасной форме и отлично выглядеть. Все дела лучше делать в одиночку, и скорее завершать, чем начинать что-то новое. В данное время снятся вещие сны.

Рыбы

Вашу энергию направляйте на будущее, это время новаторских предложений по работе. Окажется эффективной рекламная деятельность, даст положительный эффект взаимодействие со средствами массовой информации.

Адрес редакции:
бизнес-центр «Сенатор»,
191187, Санкт-Петербург, ул. Чайковского, 1
Телефон 332 13 88
Для Ваших статей и рекламы:
a.pryadun@senator.spb.ru
тираж: 700 экземпляров
Не подлежит обязательной регистрации



Официальное издание
ООО «УК Сенатор»