



Kedves Bérelőink!



Megkezdődött az új év, mindenkit szeretettel köszöntünk újra a Terranews hasábjain!

Már az idei első számunkban beszámolhatunk új bérlok érkezéséről és meglévő bérloink hosszabbításáról is. Ezeket a híreket a lap későbbi részében olvashatják.



Mielőtt róluk olvasnak, pár szóban szeretnénk bemutatni azt, hogy a már kiadott területek mellett milyen a kiadásra váró kínálatunk összetétele.

A D tömbben lévő épületeinkben, amelyek a Terrapark születésével együtt indultak, jellemzően az egész kicsi, akár egyszemélyes



irodától adunk bérbe több száz négyzetméteres területeket is. A kicsi irodák bérlete kevés bérbeadónál, irodaháznál lehetséges. Mi sok évvel ezelőtt döntöttünk úgy, hogy ezeket az igényeket is megcélazzuk és ezt azóta is sok sikerrel tesszük. Több épületben is található olyan emeletek, ahol egy közös folyosóról számos kisebb iroda nyílik, mindegyikben más-más bérlővel. Ezek a helyeken a bérlők a teakonyhákat és a mosdókat közösen használják, amelyek fenntartásáról így természetesen mi gondoskodunk.

A Terrapark legújabb épülete, a C tömb inkább a nagyobb bérlemények elhelyezésére alkalmas, itt több ezer négyzetméteres bérleményt is üzemeltetünk. Ez a legkorszerűbb épületünk és a Terraparkban az egyetlen olyan épület, ahol a negyedik emeleten egy olyan iroda van, amely végig terasszal van körülvéve, ami egy egészen különleges élményt biztosít a használóinak a kilátással.

Szerepeljen itt pár fénykép az irodáinkról és ha bárkit érdekelne új iroda bérlete ezek közül, akkor keressenek bennünket.

Új bérlők

KDVS Holding Zrt C tömb 25 m²
Hasbro Magyarország Kft C tömb 25 m²
APIRO Diagnostics Kft D tömb 302 m²
Időérték Kft D tömb 68 m²

Hosszabbítottak

Progest Kft. D1 285 m²
Gerzsó Szilárd D2 16 m²
Agroprofil Kft D2 35 m²
Gemma B&D Kft D3 68 m²
Groupe SEB Kft C tömb 285 m²

Bővültek

SWH Competence Center Kft. C tömb 269 m²
Olive Mérnöki Szolgáltató Kft. D3 40 m²

**Telefonszámaink,
amelyeken elérhetnek bennünket:**

**+36 23 423 323, +36 23 445 688,
+36 20 9848 999**

**Email címeink: info@terrapark.hu,
szilagyie@terrapark.hu**

KONFERENCIATEREM

ÁRAK:

KONFERENCIATEREM

(max. 50 fő)

70.000 Ft + áfa/nap

40.000 Ft + áfa/félnap

PEPITA TEREM

(max. 15 fő)

40.000 Ft + áfa/nap

25.000 Ft + áfa/félnap

TEREMBÉRLÉSEL

kapcsolatban

érdeklődjön

Wolfné Glasz Erikánál

Tel.: +36 23/423-323

FELSZERELTSÉG:

Projektor, vászon,
mennyezeti konzol, hangszórók,
csúcsminőségű német Neuland
tréning eszközök, falitáblák,
szónoki pulpitus, bútorok
(igény szerinti elrendezéssel)

EGYÉB LEHETŐSÉGEK:

Társalgó tér, melyben
megoldható a vendéglátás.
Catering rendelési lehetőség.
Teakonyha hűtővel, mikróval.



ORVOSTECHNIKAI START-UP CÉG

APIRO DIAGNOSTICS KFT.

2024-ben alakult orvostechnikai start-up cég, amelynek a fő tevékenységi körébe magas színvonalú diagnosztikai eszközök és reagensanyagok fejlesztése és gyártása tartozik. A vállalatunk által létrehozott eszközökkel Magyarországon túl elsősorban az Európai Unió országait kívánjuk elérni. A tevékenységünkkel olyan innovatív megoldásokat szeretnénk létrehozni, amelyekkel javíthatjuk az orvosok mindennapi munkáját. A cég magyar és nyugat-európai orvosok kutatómunkájára alapozva kezdi meg munkáját, reményeink szerint a létrejövő kórházi diagnosztikai megoldásokkal hamarosan betegek tízezrein fogunk segíteni.

Azért választottuk a Terrapark Irodaházat, mert Budapesten több szempontból jól megközelíthető dolgozóink és külföldi partnereik számára. Az irodák kiépítettsége, a hozzájuk kapcsolódó infrastruktúra minden szempontból megfelel számunkra és jól kapcsolódik kutatási- és gyártási tevékenységünkhöz. Egy induló start-up cég számára ár-érték arányban is megfelelő volt - osztotta meg velünk **dr. Józsa Gábor** ügyvezető.



MEGBÍZHATÓ PARTNER AZ ÜZLETI SIKERHEZ

Kik vagyunk mi?

A Perfectus Consilium Kft. 2013 óta nyújt üzleti partnerei részére kiváló minőségű és költséghatékony megoldásokat az ügyviteli tanácsadás és optimalizálás területén. Vezető üzletágunk a szervezetre vonatkozó GDPR megfelelőség-vizsgálat és felkészítés. Szakértői csapatunk több éves szakmai tapasztalattal rendelkezik, valamint folyamatosan képi magát a legújabb trendeknek és technológiáknak megfelelően.

Szolgáltatásaink

- GDPR tanácsadás és DPO feladatok
- Fenntarthatóság - ESG
- NIS 2.0
- Szervezet- és menedzsmentfejlesztés
- Digitális transzformáció elősegítése
- Iratkezelési tanácsadás
- Információbiztonsági felmérés és tanácsadás
- Információbiztonsági felelősi feladatok ellátása

 www.perfectus.hu

 +36 30 697 37-50

 info@perfectus.hu

 [perfectusconsilium](https://www.facebook.com/perfectusconsilium)

 [perfectusconsilium](https://www.instagram.com/perfectusconsilium)

 [company/perfectus-consilium-kft](https://www.linkedin.com/company/perfectus-consilium-kft)

„NEM A TANTÁRGYAKRA FÓKUSZÁLOK, HANEM A KÉPESSÉGEKRE”



TRENDITŰDÁS

Az Időérték Kft. fő tevékenysége a Trenditűdás-kuckó, amelynek megálmodója Erdősiné Vörös Ágnes. Ők is a napokban írtak alá bérleti szerződést a Terraparkban.

Felmerült más lehetőség is, illetve miért döntöttek a Terrapark mellett?

- Régóta szerettünk volna már egy igazi Trenditűdás-kuckót létrehozni. Több helyszín is felmerült korábban, a döntésben három fontos szempont vezérelt bennünket. Központi helyen legyen jó megközelíthetőséggel, támogassa a barátságos légkör kialakítását, és a hely gazdája legyen korrekt, rugalmas ügyintézővel és ügyfélkezeléssel. Terraparkban találtuk meg mindhármat.

Van-e korábbi budaörsi kötődése a cégnek?

- Igen, 1999 óta élünk Budaörsön, a cégünket is Budaörsön alapítottuk a férjemmel 2011-ben, és azóta is itt tevékenykedünk.

Mi az, amit önök speciálisan kínálnak a 9-12 éves gyerekeknek?

- A tanítóképző főiskola befejezését követően folyamatosan kutattam, hogyan válhat a tanulási-megismerési folyamat élménnyé mind a gyermekek, mind a pedagógus számára. Ennek a folyamatnak az eredménye a társasjátékokra, élménypedagógiára épülő képesség-szövés™ és személyiségfejlesztés programom, tanulásmódszertannal kombinálva. Egymásra épülő programmoduljaimban három korosztállyal foglalkozom. A 8-9 éveseknek jött létre a képességszövő program, ami egy alapozó program a tanuláshoz nélkülözhetetlen képességek fejlesztésére, amelyek a figyelem, logika, nyelv, memória, és végül, de nem utolsósorban a kreativitás).



A 10 éveseknek alakítottam ki a Trenditudás programot, ami egy felkészítő program a felső tagozatba lépéshez, képesszövással, stabil matematika és magyar tudás tuningolással, bevezető tanulásmódszertani morzsákkal. Ezt követően a 11-12 éveseknek már nagyon izgalmas a tanulásmódszertan program követése, ahol a tanulásmódszertani technikák, trükkök, praktikák a társasjátékok személyiség- és képességfejlesztő erejével kombinálva erősítik meg a gyermekeket abban, hogy észrevétlenül tanulni jó. Programjaim egymásra épülnek, de három közös alappillér fedezhető fel bennük, ezek a képesszövés, a tudáskihívás tanulásmódszertani trükkökkel és a társasjátékok.

Miért éppen ezt a korosztályt célozták meg?

- Egyrészt szülőként azt tapasztaltam, hogy ebben az életkorban volt a legjobb elkezdni a képességeik edzését, másrészt ez a korosztály tart abban az életszakaszban, amikor már elsajátították az írás-olvasás-számolás minden csínját-bínját, legalábbis az alapkészségeket tekintve. Ebből kifolyólag mindenféle csuda-dolgokra lehet őket rávenni, amiket további tanulmányaik során remekül tudnak kamatoztatni. Ebben az életkorban lelkesekek, jól motiválhatók, nyitottak, érdeklődőek és már



kellőképpen önállóak is. A szülők többsége csak felső tagozatban szembesül azzal, hogy gond van. Miért ne előzhetnénk ezt meg? Miért ne alapoznánk meg azt, hogy majd a megnövekedett terheket elbírja a gyerkőc?

Van-e online foglalkozás is, vagy csak helyben? Az hol?

- Online foglalkozást nem tartok, de online elérhető tudásanyagaimmal segítem a gyerekeket és a szülőket abban, hogy a tanulás egy érdekes megismerési folyamat legyen, ami nem okoz a gyerkőcnek nehézséget. Fontos, hogy én nem a tantárgyakra fókuszálok, hanem a képességekre, ezzel azonban a tantárgyakra is van ráhatásom. Kiscsoportos helyszíni foglalkozásaimat a Terraparkban kialakított Trenditudás-kuckóban tartom. Játékos programcsomagjaim által megmutatom a gyermekeknek, hogyan alakíthatják ki és erősíthetik meg tanulási képességeiket, továbbá a szülőknek is bemutatom, hogyan tud felelős szülőként minőségi időt eltölteni gyermekével mindenki, aki ezt fontosnak tartja. Eközben a gyerkőc tanulási képességeit együtt turbózzuk fel úgy, hogy a felső tagozat kapujában magabiztosan vegye az akadályokat. Ezek a képességek nem tűnnek el az iskola elhagyásával, hanem továbbra is jelen vannak a gyermekek életében. Hiszem, hogy így lesz egyre több Trendi Gyerek és Trendi Szülő közöttünk!

Ismeri-e a budaörsi általános iskolákat? Az önök szolgáltatása hogyan illeszthető be a gyerekek amúgy is zsúfolt órarendjébe?

- 25 éve élünk Budaörsön, három gyermekünket itt neveltük fel. Általános iskolás éveiket a Bleyerben töltötték, így 16 éven át figyelhettük testközelből az oktatás minden szépségét és nehézségét. Átaltuk tapasztaltam meg és próbáltam ki, hogy mi az, ami segít és működik, hogyan lehet odaadni a gyermeknek mindazt, ami az iskolai oktatásból esetleg kimarad. Tanítványaim kapcsán több helyi iskola életébe is bepillantottam, több pedagógussal is jó kapcsolatba kerültem. Az elmúlt 30 évben általános iskolai tanítóként, házitánítóként, magánnapközi tanáráként és magántanulócsoport vezetőjeként kipróbáltam és megtapasztaltam, hogyan válhat a tanulási-megismerési folyamat ténylegesen élménnyé. Szülőként hajlamosak vagyunk magunkat okolni, e nem működnek a dolgok. Nekem is közel harminc évembe került, míg a programomat gyermekeim és tanítványaim által végigcsináltam, és láttam, hogy működik. Igaz, rengeteg tananyag zúdul manapság a gyerekekre az iskolában. Ha még mindez nem lenne elég, otthonra is tonnányi házi feladatot kapnak. Ebbe mi is belefutottunk, de én hamar eldöntöttem, nem ez lesz az első. Egy jól megválasztott játék után egészen másként álltak a gyerekeim a feladathoz, nem beszélve

arról, hogy az agytekervényeik is már ekkor mozgásba lendültek. Akik kipróbálták, már egy pár hét leforgása után sikerekről számoltak be, akik pedig kitartóan belefektették az energiát, látványos fejlődést mutattak. Ez az energiabefektetés hosszú távon kamatos kamattal igazolja majd azt, hogy jó dolgot tettünk. A boldog, kiegyensúlyozott, érzelmileg stabil, fejlett készségekkel rendelkező gyermek minden szülő álma!

Van-e speciális ajánlatuk a Terrapark bérlőinek vagy a budaörsieknek?

Mivel a Terrapark új lehetőségeket adott a Trenditudas-kuckó kiteljesítéséhez, ezért javasoljuk a budaörsieknek és a Terraparkban dolgozóknak, hogy 2024. szeptemberétől induló programjainkat kísérjék figyelemmel a honlapunkon, mert érdeklődés esetén jelentős kedvezményeket tervezünk részükre biztosítani mindhárom programmodulunk árából. Továbbá szeretném felhívni a figyelmüket hogy a vakáció idejére nyári táborokat szervezek. Ez jó lehetőség lehet az itt dolgozó szülőknek. A tábor jellege: Társasjáték Tábor, megfűszerezve csalafinta kihívásokkal és délutáni barangoló programokkal. Heti turnusokban, 8.30-tól 17-ig.

BŐVEBBEN: <http://www.trenditudas.hu>

BIZTOS PARKOLÓHELY

KEDVEZMÉNYES ÁRON

MINIMUM EGY HÓNAPOS SZERZŐDÉSSEL

A Puskás Tivadar út mentén található murvás parkolóban, bármelyik irodaépülettől maximum 200 méter távolságra kínálunk lehetőséget, hogy ne kelljen az utcánparkolóhelyet keresgélni.

Bárki bérelhet tőlünk

parkolót, rendkívül kedvező áron, de a saját bérlőink az alapárból további kedvezményt kapnak.

Hívjanak bennünket a táblán is látható

0623/423-323-as telefonszámon.

Rövid idő alatt szerződést köthetünk és máris megkapják a belépőkártyát a sorompó nyitásához.

És akik HOSSZABBÍTOTTAK:

„TERRAPARK” JELSZÓVAL 20%-OS ÁRENGEDMÉNY A TEFAL BOLTOKBAN

GROUPE SEB

„Örömmel számolhatunk be arról, hogy meghosszabbítottuk bérleti szerződésünket, és a Groupe SEB magyarországi irodája marad a Terrapark irodaházban. A döntést megelőzően alaposan mérlegettünk más lehetőségeket is, de végül úgy éreztük, hogy a Terrapark kínálja számunkra a legmegfelelőbb környezetet. Közel 10 éve költöztünk a Terraparkba, szeretjük az irodaház és Budaörs által nyújtott lehetőségeket, és büszkék vagyunk arra, hogy részesei lehetünk a Terrapark bérelői közösségnek” - válaszolta kérdésünkre **Haraszi Katalin** marketing vezető.

Majd így folytatta: „A Groupe SEB egy világszerte elismert háztartási készülékeket és konyhai termékeket gyártó cégcsoport, amelynek központja Franciaországban, Lyonban található. A vállalatcsoport több mint 150 országban van jelen, és széles termékinálatával meghatározó szereplő a háztartási cikkek piacán. A cégcsoport hazánkban





a Tefal, a Rowenta, a Krups és a WMF márkákat forgalmazza, a központi irodán kívül 7 Tefal márkabolttal és homeandcook.hu néven saját webshoppal rendelkezünk, de termékeink megtalálhatóak minden fontos kereskedelmi lánc kínálatában is.”

Mit várnak 2024-ben? „A háztartási eszközök piacán továbbra is meghatározó trend lesz az egészségtudatos életmód és a fenntarthatóság iránti növekvő igény, amelynek köszönhetően egyre több háztartásban jelennek meg például az olajmentes főzést biztosító forrólevegős sütők, illetve a minél nagyobb arányban újrahasznosított műanyagból készült készülékek – számos ilyen termék található a Tefal, Rowenta és Krups márkák kínálatában: például vasaló, automata kávéfőző és porszívó is. Emellett egyre

nagyobb igény mutatkozik azok iránt az okoseszközök iránt, amelyek teljesen önállóan elvégeznek helyettünk bizonyos háztartási munkákat. Ilyenek például a robotporszívók, melyeket okostelefonunk segítségével munkahelyünkéről is irányíthatunk, vagy például a Tefal Care4You gőzszekevény, amellyel kiválthatjuk a ruhák vasalását.

A Groupe SEB-nél emellett fontosnak tartjuk, hogy ha egy eszköz meghibásodik, akkor ne kelljen feltétlenül kidobni és újat venni helyette, hanem reális áron meg lehessen javítani a készüléket, amennyiben a tulajdonos így dönt. Ezzel a céllal indítottuk el a piacon egyedülálló ügynevezett 15 év javíthatósági garancia programot, amely garantálja, hogy a készülékeinkhez a vásárlástól számított 15 éven belül biztosan kapható lesz minden szükséges alkatrész.”

**VÉGÜL, DE NEM UTOLSÓ SORBAN A TERRAPARK BÉRLŐINEK SZÓLÓ
KEDVEZMÉNYES AJÁNLATUK:**

**A TEFAL MÁRKABOLTOKBAN: A „TERRAPARK” JELSZÓVAL
20%-os árengedményt**
BIZTOSÍTUNK ÜZLETEINK TELJES ÁRUKÉSZLETÉRE, BELEÉRTVE AZ ETELE PLÁZÁBAN,
A CAMPONÁBAN, VALAMINT A PREMIER OUTLETBEN LÉVŐ BOLTOKAT IS.

HYROX EDZŐTERME

A Pondius Kft. lassan két éve a Terrapark bérlője és itt elsősorban mérnöki szaktanácsadással, közbeszerzési pályázatok jelentkezésének összeállításával foglalkozik.

Kővári-Varga Virágot a cég ügyvezetőjét azonban most mégsem csak erről, hanem a február elején Újbudán megnyitott edzőtermükről is kérdeztük.

Mióta bérelnék irodát a Terraparkban, és hogy találtak rá?

2022 májusa óta bérlünk irodát, mely akkor tetszett meg nekünk, amikor egy ügyfelünkhöz ide jöttünk tárgyalni. Nagyon jó az elhelyezkedése, közel van a saját és a kollégák napi életéhez, mint Törökbálint, Diósd, Érd, Budapest 11. kerület.

Mivel foglalkozik a cégük?

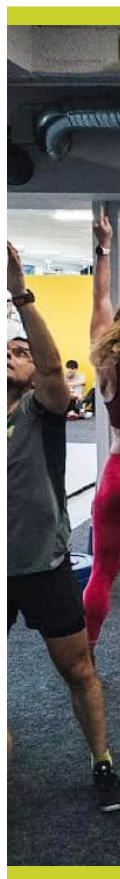
A Pondius Kft. elsősorban mérnöki szaktanácsadással, közbeszerzési pályázatok jelentkezésének összeállításával foglalkozik, és 2023 ősze óta egy új profilt hoztunk létre, mégpedig Újbudán megnyitottuk a ViggoGym Magyarország első HYROX edzőtermét.

Mi az a HYROX?

A HYROX egy beltéri fitness verseny, és az erre való felkészüléshez a termünkben minden adott. Úgy alakítottuk ki, hogy a versenyfeladatok teljes egészében lemodellezhetőek legyenek, így például ha valaki nem is edz rendszeresen nálunk, akkor is lehetősége van egy megadott időzónában olyan bérletet választani, ahol ki tudja próbálni a versenyt DEMO formában. E mellett az edzőink többféle csoportos órát és személyi edzést is tartanak, aminek a lényege, hogy a felkészülésben a dinamikát és az erőt is fejlesszék. A terem másik sajátossága az OCR rész, ahol edzőink a mára már hivatalos sportág részleteivel ismerteti meg az érdeklődőket.

Kiknek ajánlják a termet?

Minden korosztálynak, kezdőnek és haladónak egyaránt. Hiszen a rendszeres testmozgás nagyban hozzájárul az egészséges életmód fenntartásához.





TÍZ jó tanács kezdőknek!

Varga Vero edző, jógaoktató és HYROX Coach tanácsai azoknak, akiknek eddig nem sikerült beépíteni a rendszeres mozgást az életükbe:

1. Tartsd be a fokozatosság elvét, a kevesebb néha több.
2. Tedd rendszeressé a sportolást, lőj be egy fix időpontot, amit a mozgásra áldozol.
3. Tűzz ki közeli és távoli célokat, ha sikerül elérned jutalmazd meg magadat.
4. Ne másokhoz akarj hasonlítani. Csak magaddal és a saját fejlődési utaddal foglalkozz.
5. Légy türelmes magaddal, nem hirtelen, egyből jön a változás, de maradj kitartó, megéri.
6. Szánj időt a megfelelő mennyiségű alvásra, pihenésre.
7. Soha ne hagyd ki a bemelegítést és a nyújtást.
8. Figyelj a megfelelő folyadék bevitelre mozgás közben is.
9. Ha valamelyik gyakorlat végrehajtásában nem vagy biztos, nyugodtan kérj segítséget az edzőktől.
10. És ami a legfontosabb: szeresd és élvezd amit csinálsz!

BŐVEBBEN: www.viggogym.hu

Mi a FISIQ?

A FISIQ egy online munkahelyi mozgásterápiát nyújtó rendszer, ami hatékonyan csökkenti a mozgásszervi problémákat. Legyen szó irodai, gyártósori vagy autós munkavégzésről, a FISIQ mindenkit támogat.

Munkahelyi egészségvédelmet támogató szolgáltatásunk a HSE programok hatékony kiegészítője.

**További információért
keresd fel honlapunkat!**



info@fisiq.hu



www.fisiq.hu



+36 30 689 18 32

+36 20 965 88 40



MIÉRT JÓ EZ A CÉGNEK?



JUTTATÁS

Extra juttatási program a munkatársaknak.



KÖLTSÉGHATÉKONYSÁG

Mozgásszervi hiányzások okozta költségek jelentősen csökkenthetőek.



BELSŐ PR ESZKÖZ

A cég megítélése javul a munkavállalók körében.



CSAPATÉPÍTŐ ÉS MOTIVÁCIÓS ESZKÖZ

A közösségépítés új színteréül szolgál.



WORK - LIFE - BALANCE

Otthon, akár családdal is végezhető a program.

