

BB CENTRUM



02  
2018

review

[www.bbcentrum.cz](http://www.bbcentrum.cz) | zdarma  
Oceneno v soutěži Zlatý středník

Radim  
Passer:  
Evangelium  
vás může  
oslovit  
kdykoliv

Hygge  
a lykke  
jako životní  
styl

Velký  
průvodce  
etiketou  
v kanceláři

# OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU



BB CENTRUM

Where Business  
Comes to Life

## RESTAURACE

- 1 Ristorante Pizzeria Grosseto
- 2 Express Grill
- 3 Baifu – sushi bar
- 4 Maranatha – vegetariánská restaurace
- 5 Mango – čínská restaurace
- 6 Kiindi – thajská restaurace
- 7 Dhaba Beas – indická restaurace
- 8 PuzzleSalads
- 9 PuzzlePasta
- 10 Vyskočilka – česká restaurace
- 11 Ugo – fresh & salad bar
- 12 GTH – jídelna
- 13 Office Food – jídelna
- 14 Kobe – steak, grill, sushi
- 15 Momento – jídelna
- 16 Momento – jídelna
- 17 Perfect Canteen – jídelna

## OBCHODY

- 1 dm drogerie
- 2 Albert – supermarket
- 3 JK Jitka Kudlackova Jewels
- 4 Sommellerie – víno, káva, delikatesy
- 5 Maranatha – zdravá výživa
- 6 Don Pealo – trafika
- 7 Nivosport – sportovní oblečení
- 8 Bianco & Rosso – italské delikatesy
- 9 GolfProfi Store Praha – golfové potřeby
- 10 Květiny Romantika
- 11 Květiny Romantika
- 12 Novus Optik
- 13 Teta drogerie
- 14 TR GRES – Showroom

## KAVÁRNY

- 1 O2 HUB Kavárna
- 2 Cupucino
- 3 Costa Coffee
- 4 Cukrárna Hájek & Hájková
- 5 Kafe kafe kafe

## SLUŽBY

- 1 Česká pošta/Czech POINT
- 2 Automyčka Collection
- 3 Bomton – vlasové a kosmetické centrum
- 4 We Hate Ironing – čistírna
- 5 Radka Chvalova Nail Studio
- 6 Adams Barbershop
- 7 Cebia – prověřování vozů

## BANKOVNICTVÍ

- 1 UniCredit Bank
- 2 MONETA Money Bank
- 3 OK POINT/mBank

## BANKOMAT

UniCredit Bank (Budova FILADELFIE)  
MONETA Money Bank (Budova B)  
OK POINT/mBank (Budova BRUMLOVKA)  
Česká spořitelna (Budova BRUMLOVKA)  
Komerční banka (Budova E)

## SPORT A RELAXACE

- 1 Balance Club Brumlovka
- 2 Baarův park
- 3 Dětské hřiště
- 4 Víceúčelové hřiště
- 5 Tenisové kurty
- 6 Park Brumlovka
- 7 Dětské hřiště

## ZDRAVOTNICTVÍ

- 1 Urosanté – urologické a andrologické centrum
- 2 Lékárna BB Centrum
- 3 TeamPrevent-Santé – soukr. zdravotnická síť
- 4 MUDr. Denis Krupka – zubní lékař, dentální hygiena
- 5 LK Clinic – estetická medicína

## VZDĚLÁVÁNÍ

- 1 Křesťanská mateřská škola Elijáš
- 2 Křesťanská střední a základní škola Elijáš
- 3 Biblické hodiny
- 4 Společenské centrum Bethany
- 5 Ranní zamyšlení

## DOBÍJECÍ STANICE PRO ELEKTROMOBILY

Budova FILADELFIE (veřejný parking)  
Budova DELTA (veřejný parking)  
Budova Brumlovka (veřejný parking)





# Milí čtenáři,

jsme rádi, že se k vám dostává další letošní vydání areálového časopisu. Tento rok je pro BB Centrum velice významný, vždyť jsme slavili a vlastně slavíme 20 let od jeho vzniku! Významným letošním milníkem je vybudování a otevření centrálního náměstí Brumlovka na začátku léta, dalším je otevření jedinečného atletického stadionu o prázdninách. To vše pro širokou veřejnost. Na začátku školního roku do areálu přibyla ještě jedna významná budova, a to školní pavilon pro křesťanskou střední a základní školu Elijáš. Projekty, ze kterých máme velkou radost. Pevně věříme, že již teď si našli své příznivce také z řad rezidentů Prahy i zaměstnanců firem zde sídlících.

Další novinkou je, že jsme začali organizovat mnohem více akcí, o které je z vaší strany velký zájem. Na podzim a zimu plánujeme nejrůznější akce, jako jsou například cestovatelské večery, vánoční koncert, běhání s profesionálním trenérem, darování krve, běh do schodů... Počasí není překážkou.

Ať už patříte mezi čtenáře, kteří časopis nejprve letmo proběhnou, co tam asi je, nebo naopak máte rádi svůj klid a listujete stránku po stránce, nenechte si ujít informace o akcích, které zde chystáme (Společenské centrum, náměstí Brumlovka, v restauracích). V tomto vydání také najdete rady, jak vzdorovat podzimním plískanicím, nebo tip, kde co v areálu nakoupit během oběda, a tím ušetřit svůj čas.

Děkujeme vám za přízeň.

**Kristýna Samková**  
Passerinvest Group

 [www.bbcentrum.cz](http://www.bbcentrum.cz)

 BB Centrum

4



29



22



34

38

## Obsah

- |    |                             |    |   |
|----|-----------------------------|----|---|
| 4  | Rozhovor s Radimem Passerem | 22 | Trendy v kancelářích                            |
| 8  | Co se děje v BB Centru      | 26 | Sport a zábava                                  |
| 14 | Maranatha                   | 29 | Zdraví: Je libo šálek čaje?                     |
| 15 | Pracují mezi námi           | 34 | O čem se mluví: Hygge a lykke jako životní styl |
| 18 | Balance Club Brumlovka      | 38 | Kultura   |
| 20 | BB Centrum se rozvíjí       |    |   |

# Evangelium vás může oslovit kdykoliv

Před 20 lety začal Radim Passer budovat BB Centrum. Sídlí zde i jeho společnost PASSERINVEST GROUP, z jejichž kanceláří v nejvyšším patře budovy Filadelfie má skvělý výhled na nejrozsáhlejší byznys park v Česku. Radim Passer však není jen úspěšným developerem, ale také věřícím člověkem, který svou víru přibližuje v pravidelných cyklech přednášek. Ty chystá i na letošní listopad.

## Pro koho jsou vaše přednášky určeny?

Kdybych to řekl s lehkou nadsázkou, zúčastnit se jich může každý, kdo preferuje život více nežli smrt. Nosným tématem přednášek je nádherná naděje, spočívající v tom, že skrze to, co pro nás udělal Ježíš Kristus, může každý získat věčný život. Ačkoliv biblické poselství se nemění a je stejné už tisíce let, lidé se nacházejí v různých životních situacích. Stejně jako já – až do svých 35 let jsem byl evangelium neoslovitelný, ale pak se v mém životě odehrálo něco, díky čemu jsem se oslovitelným stal. A to samé se může odehrát i v životě jiných lidí.

## O svém životním příběhu budete v jedné z přednášek také hovořit. Proč?

Myslím, že lidé oceňují, když mohou slyšet kromě přednášek týkajících se různých oblastí křesťanského učení také praktickou zkušenost, kterou někdo s Bohem prožil. Ta zkušenost je pro každého člověka ryzí, autentická, zcela individuální. Rozhodl jsem se tedy začlenit do cyklu přednášek i svůj životní příběh, protože v něm se projevuje to, jak Pán Bůh může změnit život člověka.

## Ríkáte, že hlavním tématem celého cyklu je neměnné biblické poselství. Jaká jsou ale dílčí témata, o kterých chcete na přednáškách hovořit?

Především je nutné říci, že přednášky na sebe tematicky navazují. Nejlepší je tedy navštívit všechny, nebo alespoň

co nejvíce z nich. Nicméně každá přednáška samozřejmě dává smysl i sama o sobě. V zásadě se celý cyklus týká všech velkých biblických témat – otázek, jaký je původ života, co tady děláme jako lidé, jaký je smysl naší existence, kam směřujeme. Jedná se o témata Starého i Nového Zákona. Starý Zákon je proroctvím o zaslíbeném Mesiáši, o Kristu, a Nový Zákon je příběhem Jeho života. Přednášky obsahují i všechna zásadní Ježíšova proroctví, která se v historii vyplnila do posledního písmenka a mnohá se týkají i současné generace lidí. Přednášky se nesou v duchu úžasné naděje, která spočívá v Ježíši Kristu. V NĚM se Bůh stal člověkem, aby nám ukázal, jaký je nezkreslený charakter Pána Boha.

## Cyklus přednášek probíhá každé dva roky, máte za sebou již řadu sérií. Co podle vašich zkušeností odrazuje lidi od víry?

Mnoho lidí, pokud se nad biblickým poselstvím hlouběji nezamýšlí, odrazuje existence zla. Ptají se: Proč se děje tolik zla na této zemi? To je pro ně překážkou toho, aby si připustili, že Bůh vůbec je. Přednášky odpovídají i na tyto klíčové otázky, protože když na ně člověk nemá odpověď,

jen stěží může porozumět skutečnému poselství evangelia.

## Mění se v průběhu let postoj lidí k Bohu?

Žijeme v prvním světě, což je jistě velké požehnání. Lidé se mají dobře, a až když člověk vycestuje do třetího světa, uvědomí si, jaký obrovský dar máme díky tomu, že nemáme nedostatek. Blahobyt vždy vede lidi k tomu, že se cítí na Pánu Bohu nezávislí. Věří, že ve všech životních záležitostech obstojí díky svým vlastním silám. Když se společnost dostane do stavu blahobytu, zapomíná na Boha, což může být zároveň nebezpečné. Už sám Bůh varoval Izraelity, když je před třemi a půl tisíci lety uváděl do zaslíbené země, že až si postaví domy, vysází vinice a bude se jim dobře dařit, neměli by nikdy zapomínat na to, že všechno, co mají, mají díky Hospodinovi. V prvním světě na to, žel, zapomínáme. Myslím, že v České republice a Praze se ve srovnání s dobou před deseti lety zájem o opravdové křesťanství snížil. Ale na druhou stranu platí, že když už lidé zareagují a zájem projeví, tak je takový zájem o něco opravdovější. To se ale obtížně měří. *(úsměv)*

## Co vám při přednáškách dělá radost?

Jsem Pánu Bohu vděčný za to, že jsem i díky nim zažil už desítky lidí, jejichž život proměnila Boží milost, dostal novou kvalitu a rozměr věčnosti. A setkal jsem se určitě i s dalšími stovkami a stovkami lidí, kteří se mohli o Pánu Bohu něco dozvědět, i když na

Přednášky Radima Passera se odehrají ve Společenském centru Bethany přímo v areálu BB Centra. Veškeré informace, stejně jako kompletní program přednášek, najdete na webových stránkách [www.tvanadeje.cz](http://www.tvanadeje.cz).



to ve svém životě zatím nezareagovali. Avšak Bůh je takový, že dokud žijeme, nikdy není pozdě.

### **Češi se považují za ateistický národ. Jak je vnímáte vy?**

Kdybyste se zeptali jednotlivých lidí, tak byste těch opravdových ateistů, tedy těch, kdo žijí vědomě ve vzpouře proti Bohu, našli jen hodně málo. Myslím si, že největší problém mají lidé s církvemi, protože ty častokrát v historii selhávaly. A selhávají i nadále. Češi v různých průzkumech označují církev jako nejméně důvěryhodné instituce v této zemi, což je jistě na pováženu. Má to však své vysvětlení, a proto i přednášky zahrnují téma, proč na světě existuje tolik církví. Tímto úhlem pohledu na církev se pak lidé zkrlesně dívají i na Boha. Říkají, že pokud jsou církev a křesťané takoví, tak v takového Boha věřit nechtějí. Naproti tomu Bibli vnímají lidé pozitivněji. A nejlépe se stavějí k desatera, které je absolutním morálním principem. Ovšem když se jich zeptáte, jaké je první přikázání desatera, možná až osm nebo devět lidí z deseti ho nebude znát.

### **Jak odpovídáte na nedůvěru k církvi?**

Na tom, že Pán Bůh je laskavý, milující a milosrdný, nemůže nic změnit

ani to, že se křesťané nechovají ve všech generacích tak, jak by se chovat měli. Když jsem uvěřil a stal se součástí Církve adventistů sedmého dne, měl jsem také nasazené růžové brýle. Věřil jsem, že každý, kdo chodí do sboru, do modlitebny, se v každý okamžik svého života chová jako křesťan. Po nějaké době jsem ale zjistil, že to tak vždycky není. Ale Ježíš Kristus to říkal už předem: „V Boží církvi bude vyrůstat obilí i plevel až do žně.“ Tou žní je druhý Kristův příchod. My lidé pak nemáme soudit, kdo je plevelem a kdo je obilím, častokrát to ani nemůžeme vědět, protože neznáme pohnutky druhých. Jinými slovy – ani když vidím, že v církvi nejsou jenom obrácení lidé, není to důvod, abych zanevřel na Pána Boha.

### **V čem je oproti ostatním jiná Církev adventistů sedmého dne?**

Není úplně snadné na tak komplexní téma odpovědět v několika větách. Ale zkusím to. Když se Bůh zjevil v Kristu, byl ukřižován, vzkříšen a vystoupil na nebesa, církev dostala pověření stát se Božím nástrojem ke spasení lidí. Bůh, i když může používat zázraky, tak to záměrně nečiní, ale používá lidi, kteří už se o něm dozvěděli pravdu, aby ji zase přinášeli dalším. V tom je právě genialita Boha, že dává člověku příležitost stát se Jeho spolupracovníkem na záchraně lidí pro věčný život. Na začátku byla církev čistá, první křesťané byli téměř výhradně Židé. Pak Pán Bůh povolává pronásledujícího Saula, z něhož se stane věrný apoštol Pavel, který měl nést křesťanskou zvěst všem pohanským národům. Na první křesťany navazovaly další generace. Tak to bylo až do času římského císaře Konstantina, který křesťanství „zestátnil“. Zatímco v prvních staletích byla církev nezkorumpovaná, tehdy si řada lidí řekla, že být křesťanem může znamenat i nějaké

světské výhody. Právě v té době se křesťanství začalo kompromitovat – smíchalo se s různými pohanskými pověrami a bludy, které se staly součástí církevního učení. Tak to pokračovalo celá staletí. Evropa tisíc let od zániku Římské říše nedosáhla žádného pokroku. To souviselo s ne-následováním Božích pokynů. Až přišli reformátoři, kteří neměli v úmyslu zakládat nové církve, chtěli jen reformovat církev, jíž byli sami součástí. Když se ukázalo, že to není možné, teprve tehdy vznikaly nové, reformační církve. Žel častokrát se stalo, že po jedné, dvou či třech generacích se i reformovaná církev stala nereformovatelnou. A tak přicházeli další a další, kteří objevovali další zapomenuté pravdy. To vedlo přes metodisty až k adventistům sedmého dne, čímž se dostáváme do 19. století.

### **Adventisté sedmého dne reformu nepotřebují?**

Musím říci, že za těch dvacet let, co jsem součástí Církve adventistů sedmého dne, jsem poznal, že se z hlediska učení zcela drží Bible. Nic k ní nepřidává, nic z ní svévolně neodnímá. Jsem Pánu Bohu nesmírně vděčný za to, že takovou církev na Zemi má.

### **Váš přednáškový program je velmi nabitý – na neprostou většinu večerů máte naplánovány dvě přednášky. Byla příprava náročná?**

Je to už patnáctá série přednášek a už to není tak náročné jako na začátku, přesto ale přípravou na každou z přednášek strávím alespoň tři hodiny. Když se nasčítají všechny přednášky, jsou to zhruba dva pracovní týdny.

### **Jak se vám to daří skloubit s nabitým pracovním a rodinným životem?**

Snažím se ještě daleko důkladněji pracovat s každou volnou hodinou, kterou mám k dispozici. Jinak to nejde, život každého z nás má jen čtyřicet hodin. Musíme spát, zbytek pak dělíme mezi práci a rodinu, někdo také službu Pánu Bohu. A když ještě něco zbude, dostane se i na záliby. Samozřejmě v době přednášek, což pro mě je většinou nejkrásnější čas v roce, musí osobní záliby stranou. Snažím se vyhradit si čas na přípravu přednášek ráno a večer, případně v neděli, kdy se běžně připravuju na nový pracovní týden. ∞



4. – 22. 11. 2018

SÉRIE PŘEDNÁŠEK

# JEŽÍŠ TVÁ NADĚJE

PŘEDNÁŠÍ  
RADIM  
PASSER

SPOLEČENSKÉ CENTRUM BETHANY  
ZA BRUMLOVKOU 4, PRAHA 4



WWW.TVANADEJE.CZ

NE **04** 18:30  
Listopad (NE)JEDNOTNÁ EVROPA?  
FASCINUJÍCÍ STARÉ PROROCTVÍ.

PO **05** 18:30  
Listopad JEŽÍŠ A VYVRCHOLENÍ  
NAŠICH DĚJIN. KDY?

PO **05** 19:30  
Listopad JEŽÍŠŮV PŘÍCHOD  
A NÁBOŽENSKÉ SVODY.

ÚT **06** 18:30  
Listopad JSME TU NÁHODOU,  
ČI ZÁMĚRNĚ?

ÚT **06** 19:30  
Listopad BIBLE A JEJÍ  
DŮVĚRYHODNOST.

ST **07** 18:30  
Listopad PŮVOD ZLA ODHALEN! KLÍČ  
K POROZUMĚNÍ NESPRAVEDLNOSTÍ.

ST **07** 19:30  
Listopad JEŽÍŠOVO DEFINITIVNÍ  
VÍTĚZSTVÍ.

ČT **08** 18:30  
Listopad POZVÁNKA K VĚČNOSTI –  
BOŽÍ DAR NEBO NAŠE ZÁSLUHY?

ČT **08** 19:30  
Listopad PŘEDVOLÁNÍ  
K BOŽÍMU SOUDU.

NE **11** 18:30  
Listopad DESATERO –  
KLÍČ KE SVOBODĚ.

NE **11** 19:30  
Listopad BOŽÍ KATEDRÁLA V ČASE –  
PŘEKVAPENÍ PRO MNOHÉ.

PO **12** 18:30  
Listopad ZMĚNIL ČLOVĚK SVĚVOLNĚ  
DESATERO?

PO **12** 19:30  
Listopad CO SE DĚJE  
PO SMRTI?

ÚT **13** 18:30  
Listopad NEPŘÍTEL BOHA  
I ČLOVĚKA ODHALEN!

ÚT **13** 19:30  
Listopad MŮŽE BÝT NÁBOŽENSTVÍ  
FALEŠNÉ?

ST **14** 18:30  
Listopad JEŽÍŠ  
A PRAVDA.

ST **14** 19:30  
Listopad JEDNODUCHÉ PRINCIPY  
KE ZDRAVÉMU ŽIVOTU.

ČT **15** 18:30  
Listopad SMLOUVA ČLOVĚKA  
S BOHEM.

NE **18** 18:30  
Listopad ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH  
RADIMA PASSERA.

PO **19** 18:30  
Listopad BŮH JAKO  
FINANČNÍ PARTNER.

PO **19** 19:30  
Listopad LZE ROZEZNAT PRAVĚHO  
PROROKA OD FALEŠNÝCH?

ÚT **20** 18:30  
Listopad PROČ JE TOLIK CÍRKVÍ?

ÚT **20** 19:30  
Listopad Vatikán VČERA,  
DNES A ZÍTRA.

ST **21** 18:30  
Listopad ROLE USA  
V BIBLICKÉM PROROCTVÍ.

ST **21** 19:30  
Listopad SEDM  
POSLEDNÍCH RAN.

ČT **22** 18:30  
Listopad UKONČENÍ  
DĚJIN ZLA.

ČT **22** 19:30  
Listopad NEJLEPŠÍ DEVELOPMENT  
V DĚJINÁCH VESMÍRU.

# BB Centrum vybudovalo nové náměstí Brumlovka



Veřejné parkoviště před budovou Brumlovka se proměnilo v nové náměstí, které slouží zejména pro setkávání, odpočinek a občerstvení nebo pro pořádání kulturních i sportovních akcí.

Náměstí Brumlovka o rozloze téměř 4 500 m<sup>2</sup> vyrostlo během tří měsíců na místě parkoviště, které se zde nacházelo již před vznikem BB Centra. Nový veřejný prostor oceňují zaměstnanci BB Centra i místní obyvatelé, kteří si sem mohou zajít na oběd během polední pauzy, na odpolední kávu nebo večerní posezení s přáteli či kolegy. Prostor navíc zpěstňují akce, jako jsou přednášky, sportovní akce, hudební a divadelní představení a další kulturní akce.

Na náměstí Brumlovka si lidé mohou odpočnout u některého ze 73 stolečků a na dalších místech k sezení. Stín poskytuje sedm patnáctiletých platanů, příjemnou atmosféru dotvářejí květináče se zelení, mozaika z dovezeného kamene z Portugalska, vodní prvek nebo trysková fontána zabudovaná do pochozí plochy. V areálu náměstí byl také umístěn speciální kotvicí prvek na vánoční strom, který se na náměstí v době adventu rozzáří.

Architektonický koncept, jehož autorem je kancelář Aulík Fišer architekti, vzal v potaz kontext celého areálu BB Centra a v rámci kultivace prostoru navrhl i přechod pro chodce přes ulici a nový autobusový záliv, který zjednodušuje a zpřijemňuje pohyb po celém areálu. Jediný investor projektu, společnost PASSERINVEST GROUP, vložil do projektu 65 mil. Kč. oo

# Křesťanská škola Elijáš má nový školní pavilon



Děti z křesťanské školy Elijáš si užívají další nové prostory. Nová budova, která vyrostla na místě zchátralého rodinného domku, slouží jako jídelna a místo pro volnočasové aktivity.

Hlavním impulzem pro výstavbu školního pavilonu bylo rozšíření Křesťanské základní školy Elijáš o lyceum, které v letošním školním roce přivítalo první studenty. Na ploše o rozloze více než 300 m<sup>2</sup> je ve sniže-

ném přízemí umístěna jídelna se dvěma prosklenými stěnami, z nichž je jedna posuvná a umožňuje tak přímý vstup na dřevěnou zahradní terasu. Přilehlá zahrada a nově vybudovaný atletický stadion umožní dětem pohyb i aktivní odpočinek na čerstvém vzduchu. V přízemí budovy je pak situována šatna a v horním patře se nacházejí klubovny pro žáky a zázemí pedagogů.

Architektonický koncept pavilonu je prací architekta Jana Aulíka ze společnosti Aulík Fišer architekti. Objekt školního pavilonu navrhl tak, aby přirozeně zapadl do stávající zástavby rodinných domů v ulici Baarova, a odlišnou typologií budovy přitom vyjádřil jejím asymetrickým tvarem a specifickým řešením fasád. Investorem projektu je nezisková organizace MARANATHA, z.s., za kterou stojí Radim Passer. Celková investice na výstavbu pavilonu dosáhla 55 mil. korun. oo

# Děti zvířátkům: Akce Krmelec přinesla zábavu i poučení

V polovině září se žáci ZŠ Pošepného namísto vyučování vydali do Krčského lesa, aby zde v rámci neustálého zatraktivňování pobytové louky nedaleko bývalého areálu Interlov vyrobili ptačí budky a krmelec.

Děti provázené pedagogy se v době vyučování vydaly do části bývalého areálu Interlov, který společnost PASSERINVEST GROUP nedávno proměnila v park s hřištěm. Absolvovaly přírodovědnou procházku a následně se zapojily do výroby ptačích budek a krmelce, které poté v areálu lesa zůstanou, aby sloužily jeho zvířecím obyvatelům. Z akce si žáci odnesli nejen nové poznatky



a dovednosti, ale především pocit, že na kultivaci životního prostředí se může podílet každý z nás. oo

# Nová kolekce šperků Jitky Kudláčkové zachraňuje motýly

○ Jitka Kudláčková představila v prostorách BB Centra kolekce šperků ze své dílny s názvy Voda a Naši motýli, které vznikly na podporu přírody. Prezentaci šperků provázela přehlídka šatů značky ARTeDIVA Renaty Glosové a zúčastnili se jí známé osobnosti i odborníci na problematiku životního prostředí.

Na jedno srpnové dopoledne se prostor u vodní kaskády v Barrově parku v pražském BB Centru proměnil v předváděcí molo. Nešlo však jen o šperky a o šaty, ale především o myšlenku, kterou se Jitka Kudláčková snaží svou prací podpořit. O problematice nedostatku vody se hovoří často, úbytek motýlů ve volné přírodě však není všeobecně známý. Jitka Kudláčková se svým týmem se proto rozhodla pomoci nejen vodě, ale také těmto křehkým tvorům a část výtěžku z nových kolekcí věnovat prospěšné společnosti Česká krajina, která se problematikou motýlů zabývá. Krásná myšlenka již přinesla hmatatelné výsledky: Na jedné 40hektarové louce se podařilo vrátit 42 % původních druhů motýlů. „Tento příběh je živým důkazem našeho poslání: Tvorba šperků je krásná, hodnotná a může být i společensky prospěšná,“ uvedla autorka projektu Jitka Kudláčková.

Kreativní ředitelka firmy JK Jitka Kudláčková přizvala na akci odborníky na slovo vzaté. O problematice mizení vody promluvila Diana Siswantonová, vyhledávaná odbornice a poradkyně v oboru nechemického čištění a regenerace vody. O záchraně motýlů v české přírodě pak pohovořil Dalibor Dostál, zakladatel obecně prospěšné společnosti Česká krajina.

Sešla se celá řada stejně naladěných lidí, kteří se shodli na tom, že přírodu je třeba chránit, aby i naše děti viděly, jak vypadá motýl nebo lesní studánka. Nechyběly ani známé osobnosti jako Linda Finková, Aneta Vignerová, Monika Leová, Gabriela Filippi, Andrea Kalivodová nebo Hanka Kynychová, které pohovořily o tom, jak samy přispívají k ochraně životního prostředí. ○○



# Nájemci BB Centra poměřili síly ve fotbalovém turnaji BBC CUP



○ BB Centrum uspořádalo již 18. ročník fotbalového turnaje mezi nájemci. První červnový den se o putovní pohár BBC Cup utkaly týmy složené ze zástupců společností sídlících v BB Centru. Kdo si ho nakonec odnesl?

Na již tradičním fotbalovém turnaji se mezi sebou letos utkalo 11 týmů nájemců BB Centra. Potřetí v řadě obsadil první příčku tým Mars, který si prvenství drží již třetím rokem, a i další rok si tak ponechá v úschově vítězný pohár BBC Cup. Na druhém místě skončil tým Balance Club Brumlovka, na třetím pak tým PUMA.

Kromě sportovního ducha vládla na akci příjemná a uvolněná atmosféra, a proto se na další z neformálních setkání nájemců BB Centra již nyní těšíme. ○○

## Facebook BB Centra

Novinky a aktuální informace o dění v BB Centru naleznete na adrese <http://www.facebook.com/BBCentrum>.

# BB Centrum zdobí nová mozaika. Její autor chce kolemjdoucí přivést k zamyšlení

○ Donedávna zanedbaný podchod pod magistrálou u budovy GAMMA v pražském BB Centru ožil díky mozaice, která vyrostla pod rukama mladého výtvarníka Jana Lukeše v rámci jeho autorského projektu Shards of Joy (Střepy radosti). Více než deset měsíců práce a kolem 50 000 ručně řezaných kousků dlaždic přinesly výsledek, který vábí pohledy kolemjdoucích a podněcuje k zamyšlení. Co nám k mozaice řekl její autor?

## 1. Kde jste hledal inspiraci při tvorbě mozaiky v BB Centru?

Téma podmořského světa bylo již v zadání. Hledal jsem k němu protipól a na druhou stranu podchodu jsem zvolil pozemskou harmonickou krajinu. Obě mozaiky poukazují na pestrost přírody a hlavní elementy života – vodu, zem, vzduch, slunce, oheň, rostliny a vše živé.

## 2. Co je hlavním impulsem pro vaši práci?

Smyslem mé tvorby je barevnější a veselější svět. A kromě toho také čistější. Výhodou mozaik je totiž snadná údržba. Přál bych si dát zašlým a smutným koutům novou podobu a obohatit města o něco hezkého, co jejich obyvatele potěší.

## 3. Proč právě mozaiky?

Na mozaikách mě baví jejich interaktivita. Mohou být vtipné, mají plastický efekt, děti se jich mohou dotýkat, maminky si upravit účes v zrcátkách... Snažím se, aby moje mozaiky byly zajímavé a čitelné pro všechny generace.

## 4. Chystáte v rámci BB Centra nějaké další projekty?

Připravuji osm mozaikových obrazů na nově otevřeném atletickém stadionu. Téma ještě není finální, jako vždy pracuji na více variantách. Vždy je pro mě důležité, aby mé mozaiky sdělovaly myšlenku či příběh, které ale nemusí být vidět na první pohled. Jsem moc rád, když se lidé u mozaiky zastaví nebo alespoň zpomalí a zamyslí se nad jejím významem. ○○



# Každý může sportovat na novém atletickém stadionu v BB Centru



○ V BB Centru byl na místě nebezpečného a nevyužívaného asfaltového hřiště nově vybudován atletický stadion. Otevřený je pro celou širokou veřejnost.

Na více než 1 500 m<sup>2</sup> vznikl plně vybavený stadion s běžecským oválem, sprinterskými rovinkami, doskočištěm pro skok daleký a skok do výšky, hřištěm pro florbal nebo badminton, workoutovým hřištěm a dalšími prvky. Slavnostního otevření atletického stadionu se zúčastnil i bývalý světový rekordman, vícebojař a olympijský vítěz v desetiboji Roman Šebrle. Stadion podrobili zatěžkávací zkoušce jako první žáci druhého stupně z nedaleké základní školy, kteří se mezi sebou utkali ve sportovním trojboji.

Celková investice do neziskového veřejného projektu na Praze 4 činí 18 mil. korun. Jediným investorem je společnost PASSERINVEST GROUP. Atletický stadion je zpřístupněný všem za symbolický roční poplatek (500 Kč/rok). Více informací na [stadion@bbcentrum.cz](mailto:stadion@bbcentrum.cz) nebo na telefonu 221 582 111. Otevírací hodiny stadionu jsou každý den od 6.00 do 22.00 hodin. ○○

# Letní večery v BB Centru zpestřil oblíbený Kinobus



BB Centrum se stalo po čtyři srpnové večery zastávkou pojízdného letního kina Kinobus. Teplé letní počasí i výběr filmů přilákaly každý večer přes stovku diváků, kteří mohli zdarma zhlédnout zajímavé zahraniční i tuzemské snímky.

Společnost PASSERINVEST GROUP spolu s Dopravním podnikem hl. města Prahy připravily v Praze 4 pro filmové nadšence promítání letního kina Kinobus. Fanoušci stříbrného plátna nebo jen náhodní kolemjdoucí si tak mohli vychutnat letní kino přímo kousek od svého bydliště či pracoviště. Každý večer se lavičky prohýbaly pod náparem diváků a po filmovém občerstvení se jen zaprášilo. Na programu byla akční komedie Špión, sci-fi film o možné budoucnosti lidstva Zmenšování, roadmovie Tlumočník či tuzemská komedie Teorie tygra. oo



ČEZ ESCO

**Chytrá řešení  
pro firmy,  
města a obce**

*Spolehlivost  
Úspora  
Inovativnost  
Přístup*

# Dobroběžka dává dětem šanci chodit do školy

○ Cestovatel Marek Jelínek zdolává 9 000 km dlouhou cestu Asií na koloběžce. Jede ve prospěch bangladéšských dětí, aby mohly chodit do školy. A protože je nejen cestovatel, ale i dobro-druh a jede pro dobrou věc, jmenuje se jeho koloběžka Dobroběžka.

Markovým snem je objet na koloběžce celý svět. Loni pokořil na koloběžce 9 000 km Latinskou Amerikou, letos zdolává Asií a příští rok by chtěl do Afriky. V letošním roce získalo Markovo cestovatelské úsilí nový, charitativní rozměr. Ve spolupráci s humanitární organizací ADRA se z koloběžky stala Dobroběžka a vznikla nová webová stránka [www.dobrobezka.cz](http://www.dobrobezka.cz) na podporu vzdělávacích projektů v Bangladéši. Markova cesta má za cíl upozornit na nedostupnost vzdělání v turisticky oblíbených destinacích jihovýchodní Asie a pomoci bangladéšským školákům získat kvalitní vzdělání.

Na cestu se Marek vydal začátkem dubna z indického Nového Dillí. Projel rozmanitě krásnou a horkou Indií, navštívil Nepál a nezalekl se ani himálajského masivu Annapúrna. Po dramatickém boji o víza na hranicích Bangladéše navštívil školy, na kterých čeští dárci humanitární organizace ADRA podporují 1 160 dětí. Kromě Indie, Nepálu a Bangladéše projede Marek také Thajsko, Laos, Vietnam, Kambodžu a Malajsii. Během expedice denně ujede 70 až 80 kilometrů. Návrat do Prahy plánuje na konec roku 2018, a to ze Singapuru. ○○



## Podpořte Dobroběžku

Na [www.dobrobezka.cz](http://www.dobrobezka.cz) můžete charitativní expedici Dobroběžka podpořit a darovat tak vzdělání dalším dětem.



## PĚT OTÁZEK PRO: JITKA MLYNARČÍK KUDLÁČKOVÁ

**Kreativní ředitelka společnosti JK Jitka Kudláčková**

**Se kterou historickou nebo současnou osobností byste se chtěla potkat?**

Mám velké štěstí, že se setkávám se skvělými lidmi – ať už s těmi veřejně známými, nebo neznámými. Nejšťastnější jsem ve společnosti lidí, se kterými mohu být sama sebou a kteří mají otevřené jak srdce, tak mysl.

**Nejdražší věc, jakou jste si kdy koupila?**

Asi to budou dva drahé opály, které nám přivezl ukázat majitel australských dolů. Získaly si mne svojí jedinečností a neopakovatelnou krásou opalovace, kterou v sobě mají právě a jen přírodní opály.

**Váš oblíbený literární žánr či autor / poslední kniha, kterou jste přečetla?**

Poslední kniha, která mne zaujala názvem – Domácí úklid, ale na rozdíl od let minulých již knihy nakupuji méně. Zato je dostávám od přátel, kteří je napsali. A od kamaráda jsem dostala cestovní bibli v krásném oranžovém koženém zavíracím pouzdru. Ráda také chodím do Společenského centra, kde se z bible každé ráno čte a jednotlivé části se probírají. Je to takové příjemné zklidnění před pracovním dnem.

**Kdybyste mohla dělat jakoukoli profesi na světě, kterou byste si vybrala?**

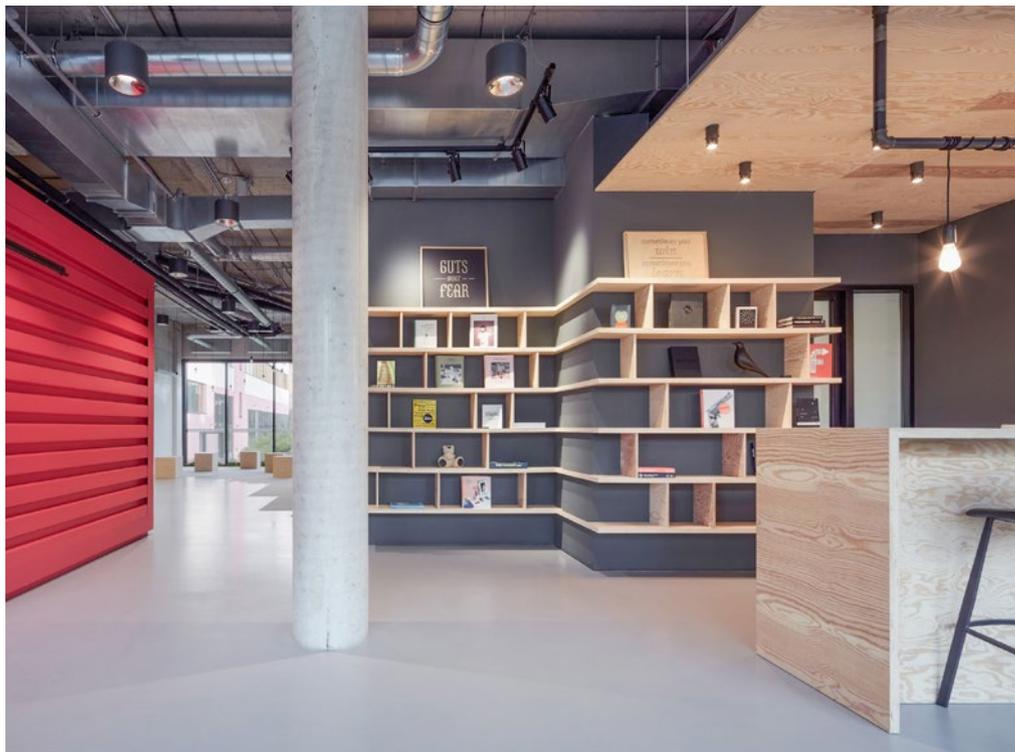
Tu, která by mě bavila, přinášela mi radost a byla zároveň mým životním stylem. A tu už vlastně mám.

**Co jste koupila z první výplaty?**

Bylo to necelých tisíc korun, půlku jsem dala mamec na domácnost a zbytek jsem utratila za vstupné na diskotéky.

**Jakému seriálu jste propadla?**

Před 23 lety jsem žila rok ve Venezuele, kde vysílali mnoho seriálů. Jeden se jmenoval Špinavá tvář – Cara Sucia – a byl to neuvěřitelný příběh, kde hlavní postava byla jako nemluvně vyměněna z bohaté rodiny do chudé a kde hlavní hrdinka hrála snad šestirolí, a ženy v té zemi vše pouštěly z rukou a každý díl bedlivě sledovaly. Já jsem si tenkrát říkala, že jsme inteligentní národ, že u nás nic takového nechodí. To jsem ale netušila, že to k nám také dojde. Nesoudím to, seriály mají své místo, včetně emocí. Občas se na něco podívám a když je to vtipné, ráda se zasměju. Líbil se mi i Colombo nebo Poirot. Nebo mne teď zaujal díl tureckého historického seriálu, kde byla vypodobněna bitva u Moháče.



## INSIDE IDEAS HUB – MÍSTO, KDE VZNIKAJÍ VELKÉ NÁPADY

V Praze byste marně hledali druhý podobný prostor. Víceúčelový hub se nachází v BB Centru v Budově G a poskytuje kreativní prostředí týmům různého zaměření. Hub je vybavený vším, co potřebujete k práci, ať už jste velká firma nebo malý start-up. Inside Ideas Hub může díky interaktivním nástrojům a možnostem variabilního uspořádání sloužit jako zasedačka, místo pro brainstorming, workshopy nebo teambuildingy.

Za koncepcí hubu stojí kreativní inside agentura Oliver Agency Central Europe, která pracuje přímo u klientů jako O2, Adidas nebo Unilever.

Více se dozvíte a prostor si můžete rezervovat zde: [www.ideasinprague.com](http://www.ideasinprague.com).

### BB CENTRUM

# NABITÝ KALENDÁŘ AKCÍ BB CENTRA

V BB Centru to žije! Stačí si vybrat z pestré nabídky akcí. Zajděte si poslechnout dobrou hudbu, zasportujte si nebo se přijďte inspirovat, kam vyrazit za cestovatelskými zážitky. A v prosinci si přijďte vychutnat sváteční atmosféru u rozsvíceného stroměčku!

## AKCE NA ŘÍJEN

Každé úterý  
11:30 – 13:30 hodin  
Náměstí Brumlovka  
**Hudební produkce  
v době oběda**

Každou středu  
12:00 – 13:00 hodin  
**Polední běh s Pumou  
v okolí BB Centra**

Středa 24. 10. 2018  
**Cestovatelský večer**

...a mnohé další!  
**Sledujte webové stránky  
BB Centra a Facebook**

## AKCE NA LISTOPAD

Středa 21. 11. 2018  
**Cestovatelský večer**

Středa 28. 11. 2018  
**Rozsvícení vánočního stroměčku  
a vánoční koncert**

## AKCE NA PROSINEC

Středa 5. 12. 2018  
**Andělská nadílka v BB Centru**

Úterý 11. 12.  
Společenské centrum Bethany  
**Vánoční koncert**

Středa 12. 12.  
**Cestovatelský večer**

# Maranatha zve na přednášky o zdraví těla i duše

Zdravé tělo a duše jsou těmi nejcennějšími dary, které dostáváme od Boha. I když to zní samozřejmě, často na to zapomínáme a nakládáme s nimi nerozumně, bez pokory. Díky přednáškám, které se ve Společenském centru BETHANY v BB Centru pravidelně konají za podpory organizace Maranatha, se můžeme vrátit k podstatě tělesného zdraví a otevřít i důležitá témata z duchovní oblasti.



## Budova Centra BETHANY

Budova Společenského centra BETHANY vyrostla v areálu BB Centra díky partnerství mezi společností PASSERINVEST GROUP, a.s., a Maranatha z.s. Centrum BETHANY slouží nejen k bohoslužbám a křesťanským aktivitám, ale také zde sídlí křesťanská mateřská škola a část prostorů je pronajímána zájemcům z řad firem pro potřeby školení či konferencí. Pronájem je možné domluvit na [www.spolecenskecentrum.cz](http://www.spolecenskecentrum.cz).

### Nenechte si ujít Kluby zdraví

Kluby zdraví od roku 2003 zastřešuje občanské sdružení Život a zdraví, které pracuje v České republice již více než dvacet pět let. Kurzy lektorované zdravotnickým personálem nebo zaškolenými laiky nestojí pouze na teorii, ale spočívají i v praktických ukázkách. Přednášky, které odstartovaly v polovině září, odhalily sílu emoční inteligence a odpuštění a také tajemství zdravého a vyváženého jídelníčku. V jedné z přednášek vás primářka oddělení klinické biochemie Thomayerovy nemocnice MUDr. Klára

Bořecká seznámí s riziky nedostatku vitamínu D a vysvětlí vám, jak se správně stravovat a co dělat, abyste je minimalizovali. Vybrané kurzy provází ochutnávky zdravého jídla, které si můžete připravit doma.

### Čerpejte z Knihy knih

V listopadu proběhne na půdě Společenského centra BETHANY rovněž série přednášek Radima Passera. Na základě Bible rozebere podstatná témata, která se týkají např. věrohodnosti této knihy, příčin existence zla, budoucnosti světa nebo významu desatera. Zakladatel společnosti PASSERINVEST GROUP, a.s., a křesťanského sdružení Maranatha zároveň zprostředkuje posluchačům vlastní niternou zkušenost ze své duchovní cesty, která ho přivedla k šíření biblického poselství a naděje na věčný život v Ježíši Kristu. oo



**MARANATHA z.s.**  
Jemnická 887/4, Praha 4  
Tel.: +420 224 210 571  
[www.maranatha.cz](http://www.maranatha.cz)

## MARANATHA

Křesťansky orientovanou organizaci MARANATHA založil v roce 2002 český developer Radim Passer. Slovo „maranatha“ znamená „Pán přichází“. Posláním Maranatha z.s. je sdílet naději pramenící z víry v Ježíše Krista a přiblížit lidem pohledy na mnohé klíčové otázky. Odpovědi pocházejí z informací napsaných v Bibli, o které křesťané věří, že je Božím dopisem lidstvu.

# Díky nám je vyplácena každá desátá mzda v Česku

Společnost Elanor vznikla v roce 1991. Během let se firma rozšířila do dalších 11 zemí střední a východní Evropy, kde celkem zaměstnává přes 250 lidí. Specializuje se na personální a mzdový software, outsourcing mezd a základní personalistiku, a to především pro korporace a státní instituce s velkým počtem zaměstnanců. „V současnosti zpracováváme až 10 % z celkových mezd v České republice,“ říká s úsměvem Tomáš Grec, generální ředitel firmy, která se letos v květnu přestěhovala do BB Centra. Právě to považuje její šéf za další důležitý krok při transformaci Elanor v moderní evropskou společnost.



Tuto skutečnost jsem si uvědomil a vzhledem k tomu, že zdravému a modernímu pracovnímu prostředí přikládám velkou váhu, jsem se rozhodl pro tuto radikální změnu. Ano, za nové kanceláře platíme více, ale jsem přesvědčený, že je to investice, která se nám časem zhodnotí. Nové prostory splnily naše vysoká očekávání na výbornou. Například nyní můžeme tento rozhovor vést na příjemné terase. Dále jsme pro zaměstnance uvnitř vybudovali velkorysý zázemí, odpočinkové zóny a stále pracujeme na dalších zlepšeních. Aktuálně chystáme menší zákaznický event spojený s grilováním, což bychom si v původním sídle nemohli dovolit. To vše jsou pro firmu obrovské benefity.

## Jak náročný byl váš přesun?

Celé stěhování pokládám za jednu ze zásadních změn v „životě“ společnosti Elanor během její transformace v moderní firmu evropského formátu. Jsem šťastný, že se to nakonec celé povedlo. Každá změna bolí – člověk přichází o své zajaté koleje, ale ztráta i něčeho dobrého s sebou většinou nese nabytí něčeho ještě lepšího. Jinak tomu nebylo ani v našem případě. Troufnu si říct, že nyní jsou za tu změnu všichni rádi. Naši zaměstnanci jsou v BB Centru spokojeni. Využívají většiny výhod, které nové sídlo nabízí – lepší dopravní dostupnost, jízdu do práce na kole, kompletní zázemí od restaurací přes školy, školky, parky až po sportovní a volnočasové aktivity. Konají se zde koncerty, bývá tu pojízděné kino, dá se tady hezky trávit jak pracovní, tak mimopracovní čas. To oceňuji, neboť jsem velkým zastáncem moderního přístupu k zaměstnancům. Navíc lidé tráví v práci minimálně třetinu života, na pozicích manažerů či špičkových specialistů možná i více.

## Pomůže vám moderní prostředí v BB Centru i při nábore nových lidí?

Věřím, že lidé budou stále více oceňovat benefity nefinančního charakteru, což nám pomůže nejen při hledání nových posil, ale i při udržení stávajících zaměstnanců.

## Opravdu hraje stěhování tak důležitou roli v životě vaší firmy?

Vnímám to jako obrovský posun, protože jsme se díky tomu dostali přímo do centra dění. Do prostředí, v němž působí spousta firem, které již patří mezi naše klienty nebo by se jimi v budoucnu mohly stát. BB Centrum vnímám jako high-tech park v Praze, takové malé „Silicon Valley“. Sídlí zde řada technologických firem, jako například Hewlett-Packard, Microsoft a další nájemci, kteří jsou jedničkami na trhu ve svém segmentu. Pro Elanor je tento přesun dalším krokem vpřed – k pomyslné špičce.

## Má to i další efekty?

Těch přínosů je samozřejmě více. Přiblížím vám, odkud jsme do BB Centra přišli. Až do dubna letošního roku jsme sídlili ve starší budově z 60. let ve Vrsovicích. Pracovní prostředí a výkonnost zaměstnanců spolu úzce souvisí. Neefektivní prostorové řešení kanceláří a tepelné a světelné podmínky začaly představovat zásadní problém jak pro firmu, tak i pro její zaměstnance.



## BUĎ, ANEBO TOMÁŠE GRECE

### Hory, nebo moře?

Pro mě jednoznačně moře, i když jsem zimní prosincové dítě. Zvláště jsme si s manželkou zamilovali Indonésii a ostrov Bali. Nejsem ale přítelem povalování se na pláži, spíš chceme vždy poznat místní lidi, zvyky, kulturu a inspirovat se.

### Kočka, nebo pes?

Pes, Mia.

### Kniha, nebo kino?

Spíše kino, miluji sci-fi, fantasy, komiksy. Dříve jsem hodně četl, dnes mi připadá složitější najít si na knihu čas.

### Android, nebo iOS?

Jednoznačně iOS, jsem jablíčkář a obdivovatel Applu, jejich marketingu a přístupu k zákazníkovi.

### Máte nějaký vzor?

Své rodiče. Ve své době dosáhli na vrchol a lidé kolem nich si jich do dnes váží za jejich profesionalitu, čestnost a přístup k práci s mnoha stovkami až tisíci podřízených a kolegů.

Vyplyváá to i z výzkumu mezi největšími světovými korporacemi, ve kterém mzda hraje mnohem menší roli v rozhodovacím procesu lidí pro výběr zaměstnavatele než dříve. Naopak větší důraz dle výzkumu kladli lidé na vize firmy, produkty či služby, které společnost nabízí, pracovní kolektiv, prostředí a další benefity. V České republice zatím lidé stále dávají větší důraz na mzdové podmínky, ale snad se to i zde do budoucna změní. V Elanor se snažíme, aby lidé šli za nějakou přidanou hodnotou, a ne jen za tisícovkou navíc na výplatní pásce.

### Nabízíte mzdový a personální outsourcing v 11 zemích Evropy. Jak složité je podchytit všechny legislativní odlišnosti?

To je asi ta nejnáročnější část naší práce. Z tohoto důvodu máme v jednotlivých zemích, kde působíme, své pobočky a díky nim budujeme svou znalostní databázi. Naši country manažeři znají místní tržní poměry do detailů a sledují změny a trendy v jednotlivých zemích. Lokální specialisté, kteří mají načtenou legislativu, zase sledují změny legislativní. Na know-how těchto lidí je naše práce založená a jsou tím nejcennějším, co ve firmě máme. Spolupracujeme přitom i s dalšími partnery, díky kterým jsme schopni pokrýt mzdové a personální činnosti pro naše klienty i tam, kde vlastní pobočky nemáme. Proto v případě poptávky globální korporace s požadavkem na výpočet mezd zahrnující země mimo naši působnost jsme schopni i tuto službu poskytnout.

### Řekněte mi, je vůbec možné přijít se softwarem, který by dokázal spočítat mzdy například napříč celou Evropskou unií?

Zní to jako krásná myšlenka. V současné době asi nereálná. A důvod? Tím hlavním jsou komplikace v podobě všemožných specifik a neustálé změny v legislativě a mzdových předpisech. V Česku a na Slovensku se o takový software staráme sami, v jiných zemích využíváme softwaru třetích stran.

### Co ve vaší nabídce nyní převažuje – software, nebo outsourcingové služby?

V průběhu let se to velmi změnilo. Systémy, které jsme vyvíjeli na začátku, již dnes nejsou v prodeji. Nyní máme už čtvrtou generaci vlastního SW řešení. Klíčovým produktem je pro nás nyní software Elanor Global Java Edition, což je kompletní nástroj pro řízení lidských zdrojů, který řeší mzdovou, personální, docházkovou agendu a další nadstavbovou personalistiku. Nicméně trend je jasný. Ten směřuje od softwaru k outsourcingovým službám a samozřejmě ke cloudovým řešením, která také nabízíme.

### Zaměřujete se na velké korporace. Ale co menší a střední firmy?

Pro malé firmy s jedním dvěma zaměstnanci jsme těžko uchopitelní. Ve středně velkých společnostech se 100 až 500 zaměstnanci stále převládá snaha mít vlastní „in-house“ řešení. Což ve výsledku znamená, že musí udržovat stále aktuální software i infrastrukturu. Společnosti navíc potřebují zkušené mzdové účetní, které je složité nahradit. V případě jejich odchodu totiž spolu s nimi odchází postupy i know-how. V této situaci pak takové firmy často osloví nás, protože zjistí, že jsou najednou ve slepé uličce. Na dnešním předimenzovaném trhu práce je obtížné najít dobrou náhradu. Velkou roli zde hraje i zvykání si na nový software. Elanor naproti tomu celý proces pro zákazníky zjednodušuje a umožňuje jim soustředit se na jejich hlavní byznys.

### S jakými předsudky se při jednáních nejčastěji potýkáte?

Jelikož se jedná o citlivé údaje, firmy mají obavy „pustit svá data z ruky“. Ve střední a východní Evropě to je pořád převládající myšlení, zatímco korporace v západní Evropě s tím nemají problém. Nechtějí totiž zbytečně třístit síly. Dokážete si představit, jak velké oddělení by se muselo starat o tuto agendu třeba v Accenture s 300 000 zaměstnanci po celém světě? V našem regionu si firmy stále myslí, že bezpečnější je mít všechna data u sebe. V souvislosti s GDPR a dalšími nařízeními spíše hrozí větší rizika. Někteří zaměstnavatelé řeší i sociální rozměr. Zvláště ve veřejné sféře se s mzdovými účetními jen těžko loučí.

### Pokud jsou v některé firmě na vázkách, zda by měli outsourcingovat mzdy a personalistiku, co byste jim vzkázal?

Přirovnal bych naše služby například k právním službám. Která firma má dnes svého firemního právníka? Většina si advokáty najímá, je to logické – žádný právník není specialista na všechno a nemá šanci podchytit celou legislativní „smršť“, která se na nás valí z parlamentu. Z tohoto důvodu si firmy na každou oblast najímají špičkové advokáty, což je pro ně mnohem efektivnější. A výsledky jsou také mnohem lepší. Podobné je to i s účetními službami. Logicky jsou pak na řadě mzdové a HR služby. O ty se rádi postaráme. Ve střední a východní Evropě jsme největší společností, která má vynikající know-how, vysoké standardy a minimální chybovost. To potvrzují i audity našich partnerů a globálních hráčů, jako jsou ADP nebo NGA. A náš největší trumf – osobní, prozákaznický přístup našich lidí. Naši zaměstnanci jsou opravdoví srdcaři, kteří nechodí do práce jen pro mzdu, ale soustředí se na každého zákazníka. oo

V jednotlivých zemích, kde působíme, máme své pobočky a díky nim budujeme svou znalostní databázi. Naši country manažeři znají místní tržní poměry do detailů a sledují změny a trendy v jednotlivých zemích.

# Balance Club Brumlovka: Fitness a wellness v jednom a na dosah

V Balance Clubu Brumlovka znají tu opravdu správnou recepturu na zdravé tělo a mysl a dopřejí vám skutečně aktivní odpočinek. Spojení fitness a wellness totiž funguje úplně nejlépe. V České republice se Balance Club Brumlovka drží na absolutní špičce. Během celého roku si můžete vybrat z této nabídky...

## Fitness

V minulém roce proběhla rozsáhlá rekonstrukce Fitness zóny a došlo ke kompletní výměně vybavení včetně strojů. Naleznete zde všechny stroje nejdynamičtější se rozvíjející značky Technogym, a to v nejvyšších řadách ARTIS a SELECTION PRO, ve funkční zóně Octagon od značky Escape si navíc můžete zacvičit s vlastní vahou či využít zónu strečinku. V Balance Clubu Brumlovka máme řadu odborníků a specialistů – na kondiční trénink, bolesti zad, kompenzaci svalových dysbalancí, cvičení těhotných i čerstvých maminek, silový trénink, trénink seniorů, kardiotrénink, sportovní trénink, závodní přípravu, rehabilitaci, stravu i na vyvážený a zdravý životní styl. Přizpůsobíme se vašim požadavkům a náš přístup je plně individuální. Pracujeme s nejnovějšími metodami a zařazujeme do posilovacího tréninku rozsáhlé možnosti fyzioterapie a různých cvičebních pomůcek.

## Skupinové lekce

Je možné si vybrat z více než 100 hodin lekcí týdně: lekce se zaměřením na formování postavy, lekce Body & Mind, choreografické a taneční lekce, aqua lekce, indoor cycling nebo outdoorové lekce. Dále Balance Club Brumlovka pořádá pro svoje členy speciální workshopy a kurzy (například bruslení, paddleboardy, lezení).

## Aqua zóna

Unikátní Aqua zóna zahrnuje 25metrový plavecký bazén (hloubka 1,45–1,65m a průměrná teplota vody 27–28 °C) a venkovní a vnitřní vířivku.

## Relax zóna

Relaxace a odpočinek jsou pro správný efekt cvičení velmi důležité. V Balance Clubu Brumlovka si proto po cvičení můžete dopřát relaxaci v klubových spa. Na výběr máte několik druhů saun, páru, tepidárium či Kneippovu lázeň.

## Terasa

Nejčerstvější novinkou, která výrazně rozšiřuje nabízené služby Aqua & Relax zóny, je klubová terasa. Na terase najdete nové finské sauny, odpočívárny s moderními lehátky a venkovní prostor s nerezovou vířivkou a ochlazovacím bazénem. Vše v krásném designovém zpracování.

## Masáže

Je známý fakt, že masáže zlepšují svalovou a kloubní činnost a velmi pozitivně působí na tělesný i duševní stav člověka. Vhodně zvolená masáž má příznivý účinek na organismus i při zotavování po nemoci či úrazu. Balance Club Brumlovka nabízí masáže celou řadu – od čistě relaxačních až po zdravotní a léčebné. Stačí si jen vybrat.

Každý nový člen získává vstupní balíček, který zahrnuje diagnostiku, hodinu s trenérem ve fitness a masáž. Máte tak šanci nastartovat svůj nový režim pod odborným vedením. Pro zaměstnance BB Centra je pak připravena speciální nabídka členství. Pro více informací kontaktujte klientské oddělení: [info@balanceclub.cz](mailto:info@balanceclub.cz). ∞



**Balance Club Brumlovka**

Budova BRUMLOVKA

Otevírací doba: po–pá 6.30–23.00, so, ne (svátky) 8.00–22.00

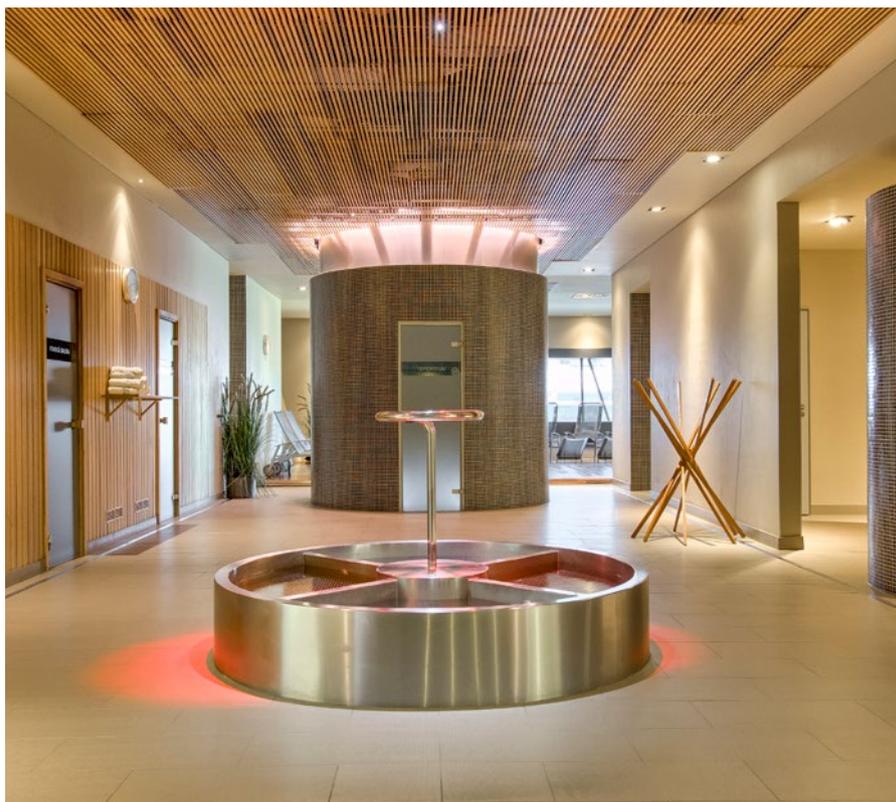
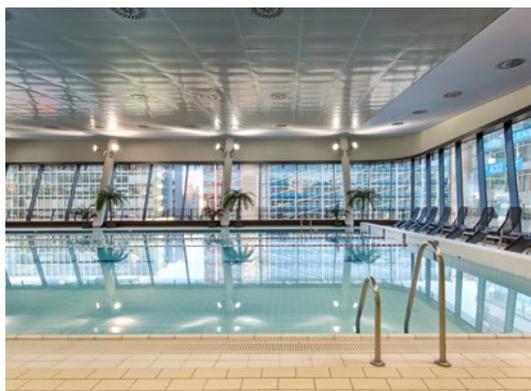
E-mail: [info@balanceclub.cz](mailto:info@balanceclub.cz)

[www.balanceclub.cz](http://www.balanceclub.cz)

# BALANCE CLUB BRUMLOVKA



Každý nový člen Balance Clubu získává vstupní balíček, který zahrnuje diagnostiku, hodinu s trenérem ve fitness a masáž.





BB CENTRUM

# BB Centrum se rozvíjí, inovuje, žije!

○ Je to už 20 let, kdy v BB Centru vyrostla první administrativní budova. Dnes má BB Centrum rozlohu 250 000 m<sup>2</sup>, stojí zde 17 budov obklopených dvěma parky a zelení s vodními prvky a hřišti. Se svou širokou nabídkou pracovních míst, bydlení, služeb, stravování, vzdělání a relaxačních možností tvoří plnohodnotnou městskou čtvrť.

BB Centrum se ovšem rozvíjí dále a společnost PASSERINVEST GROUP, a.s., má velké plány. V nedávné době proběhla revitalizace budov A a D a připravuje se rekonstrukce budovy B nebo zpětně odkoupených Villas. Na přelomu roku 2018 a 2019 pak začne na místě původních panelových domů výstavba apart-hotelu s nájemními byty a retailovými prostory. Pojďte si teď s námi prostřednictvím fotografií připomenout, jaké projekty pro vás byly letos realizovány. Protože... BB Centrum roste s vámi a pro vás! ○○

- 1 Pohled na BB Centrum a pohled na budovu ALPHA
- 2 Rekonstrukce budovy A
- 3 Rekonstrukce budovy D
- 4 Vznik centrálního náměstí s posezením a vodními prvky před budovou BRUMLOVKA
- 5 Otevření atletického hřiště za pavilonem školy Elijáš (mezi ulicemi Baarova, Na Schodech a Pod Farou), kde si můžete zahrát florbal, badminton nebo si zaběhat, zacvičit, zaskákat do dálky i do výšky
- 6 Nový pavilon v ulici Baarova pro mimoškolní aktivity a stravování školy Elijáš. Křesfanská škola byla také rozšířena o střední stupeň vzdělávání
- 7 Podchod pod magistrálou u BB Centra zdobí mozaika
- 8 Nově osvětlený a bezbariérový přechod pro chodce přes Vyskočilovu ulici (pod lávkou)
- 9 Upravený venkovní prostor u budovy FILADELFIE vhodný k oblíbenému letnímu grilování



Více kulturních,  
sportovních  
a společenských  
akcí pro veřejnost  
po celý rok



# Velký průvodce etiketou v kanceláři

Někteří z nás tráví v kanceláři většinu dne, možná dokonce více času než doma s rodinou. A všichni víme, že v dobré atmosféře jde práce mnohem lépe od ruky. Přitom stačí tak málo – ohleduplné a slušné chování, špetka empatie a trocha teorie. Přinášíme vám třináct základních pravidel, která vám usnadní kancelářské soužití s kolegy.

1

## Kdo je víc? Žena, nebo šéf?

Pravidla etikety ve společnosti mluví jasně: Společensky nejvýznamnější jsou vždy ženy a starší osoby. Žena podává muži ruku jako první, vstupuje jako první do dveří a jako první usedá. Jak ale naložit s touto zásadou na pracovišti, když zároveň platí, že nadřízený je společensky významnější než podřízený? Znamená to, že šéf má ve všem navrch? Nikdo nezpochybňuje, že nadřízený by si měl udržet autoritu u podřízených. Rozumný šéf ale ví, že galantností a ohleduplností šetřit nemusí. Nadřízený muž by tedy měl jednat se ženami a staršími kolegy s úctou a přiměřeným respektem a bez zaváhání jim pomoci do kabátu, dát přednost ve dveřích nebo otevřít dveře auta. Nadřazenost by se měla projevit na pracovní, nikoliv společenské úrovni.

2

## Tykej mi!

Tykání tvoří samostatnou kapitolu etikety. V běžném životě navrhuje tykání společensky významnější osoba, v práci to však neplatí. Nadřízený si musí udržet potřebný odstup, a proto řídí vztahy na pracovišti i vzhledem k ženám a starším osobám. Šéf by měl správně odhadnout, zda si jeho protějšek nevyloží nabídku tykání jako formu „povyšení“, aby se pak nedočkal ztráty autority: Honzo, dneska půjdu o hodinu dřív domů, ano? Nadřízený může bez obav nabídnout tykání mladším mužům a mladším ženám, u starších žen a kolegů by měl zapojit intuici a odhadnout situaci. Pokud vycítí, že starší kolegyně je tykání nakloněná, může si pomalu připravit půdu oslovením křestním jménem: Lucie, dala byste si kávu? Podle reakcí se pak může odvážit navrhnout tykání.

**Pokud je tykání součástí firemní politiky, je třeba se tomuto pravidlu ve všech případech podřídít.**

3

## Ticho, prosím

Zvláště pokud sdílí více lidí jeden prostor, ze kterého není úniku, je třeba si dát pozor na hlasité rozhovory, telefonáty, nebo dokonce hudbu. Neveďte v kanceláři dlouhé a především hlasité osobní telefonáty. Pokud vyřizujete naléhavou privátní záležitost, buďte maximálně struční a tiší, případně se vzdalte do ústraní, třeba do kuchyňky. V kanceláři si vždy ztlumte vyzvánění nebo si telefon přepněte do tichého režimu, abyste nerušili v práci ostatní.

4

## Neslušný phubbing

Oči zabodnuté do displeje narušují vztahy nejen v soukromí. Víme, jak je nepříjemné, když se snažíme komunikovat s někým, kdo každou vteřinu kontroluje došlé zprávy a příspěvky na sociálních sítích. Pojmenování problému jako phubbing vzniklo kombinací anglických slov „phone“ (telefon) a „snubbing“ (přehlížení někoho). Podle výzkumů kontroluje 44 % z nás telefon několikrát za hodinu, a 27 % stráví s chytrým zařízením dokonce třetinu dne. Pokuste se vyvarovat nadužívání mobilů a tabletů nejen v soukromí, ale i v kanceláři a soustředte se na hovor s kolegy.



5

## S nemocí do postele

Jediný nemocný zaměstnanec, a padne celé oddělení. Kapesník a ruka před ústy jsou samozřejmostí, před nákazou ale neochrání. Stačí vzít za kliku. Zvláště v období chřipkových epidemií je třeba chovat se ohleduplně a zůstat s nemocí doma. Pokud je to možné, vyjednejte si homeoffice nebo využijte sick days, jestliže je vaše firma nabízí. Vyžadujte ohledy i od druhých. Zjevně nemocnému kolegovi se pokuste naznačit, že by měl jít k lékaři nebo domů do postele.

6

## Šaty dělají zaměstnance

K pravidlům etikety patří i vkusné oblečení. V první řadě je třeba se přizpůsobit charakteru firmy a pracovní pozici. Asistentka firmy se sportovním oblečením si může dovolit uvolněnější styl než recepční ve velké bance, ani jedna by však neměla překročit hranici vkusu a uměřenosti. Zvláště ženy by se měly vyvarovat příliš krátkých sukni, hlubokých výstřihů, šortek, křiklavých barev a dalších módních extrémů. Formální oblečení však nemusí být „příškrčená nuda“. Můžete se obléknout formálně, a přitom pohodlně a nápaditě. Samozřejmostí je dodržování běžných hygienických návyků a čistota oblečení.

**V některých společnostech jsou zavedeny neformální pátky, takzvané „Casual Fridays“, kdy mohou zaměstnanci přijít v ležérním oblečení. Stále by však měli být oblečení úměrně své pozici a hlavně se vkusem.**

7

## Kdo to uklidí?

I když do kanceláře dochází pravidelně paní uklízečka, stále zůstává velký prostor pro nepořádek. Kolegy mohou obtěžovat rozházené osobní věci, neumyté nádobí v kuchyňce nebo zbytky jídla v lednici. Neuspořádaný stůl může rušit nejen spolupracovníky, ale i pracovní návštěvy nebo klienty. I když trávíte na pracovišti velkou část dne, nechte na stole soukromé předměty, jako jsou suvenýry z cest nebo keramické výrobky vašich dětí.

**Budte ohleduplní i při výběru jídla a příliš aromatické pokrmy si raději vychutnejte v kuchyňce nebo ještě lépe doma.**

8

## Práci nechte k moučnicku

Pracovní oběd se odehrává mimo kancelář, i zde je však třeba mít na zřeteli především účel setkání a dodržovat nepsaná pravidla „byznysu“. Abyste se zbytečně nerozptylovali, raději si neobjednávejte složitá jídla, která by vás mohla uvést do rozpaků. Při vybírání rybích kostí nebo otevírání škeblí můžete snadno ztratit nit rozhovoru. Platí, že během jídla se o práci nemluví. Pracovní téma můžete lehce načít mezi jednotlivými chody, naplno ho pak otevřete až po zdolání hlavního chodu, u moučnicku a u kávy. Do té doby vedte běžnou konverzaci a vyhněte se přitom kontroverzním tématům, jako je například politika, a nevhodným osobním dotazům.



9

### Neharašit!

Co jeden považuje za kamarádský projev přízně, to si může druhý vyložit jako sexuální obtěžování. Tak se totiž definuje jakýkoliv projev, který druhá strana jako obtěžování pociťuje. Může to být nejen důvěrné poplácání po zádech, ale i slovní narážka nebo přesně mířený pohled. V případě, že toto chování pociťuje zaměstnanec, ať už žena nebo muž, jako sexuální „harašení“, měl by to oznámit šéfovi nebo to řešit s vyššími instancemi.

10

### Co je v domě...

Někdy se stane, že je zájem opětován, a v kanceláři se utvoří pár. Ne všichni zaměstnavatelé jsou ale vztahům mezi zaměstnanci naklonění. V práci by se mělo především pracovat. Zákon milostné poměry na pracovišti nezakazuje, mohou se ale upravit dodatkem k pracovní smlouvě, který stanoví, že partneři nesmí být součástí jednoho týmu či pracoviště nebo nesmí být ve vztahu podřízený - nadřízený. Nehledě na to ale platí zlaté pravidlo „Co je v domě, není pro mě“, a to zejména ve vztahu podřízený - nadřízený. V každém případě nechte projevy citů za dveřmi kanceláře.

11

### A už jsi slyšel, že...?

Pomluva v kanceláři může zafungovat jako rozbuška, která spolehlivě zničí vztahy a z pracovního pole udělá pole bitevní. Nešířte pomluvy ani se nezapojujte do rozhodůř na téma „kdo s kým“. Zvláště obezřetní buďte u minorit, jako jsou příslušníci jiné národnosti, náboženského vyznání či sexuální orientace nebo lidé tělesně znevýhodnění. Chovejte se ke kolegům vždy zdvořile a s empatií. Případné nedorozumění řešte slušným způsobem přímo s tím, koho se týká.

12

### Začátky v nové práci

Začátky v nové práci provází většinou nervozita a pochybnosti. První dojem je rozhodující. Pokuste se vycítit, jaká je atmosféra a způsob komunikace v kanceláři, a snažte se tomu přizpůsobit. Buďte skromní a věcní, i když máte pocit, že jste schopnější než noví kolegové. O svých přednostech je přesvědčte raději prací.

13

### Žádné leklé ryby

Seznamování s novými kolegy provází potřesení rukou. Ruku stiskněte krátce a přiměřeně silně, podávejte ji s úsměvem a pohledem do očí svého protějšku. Nikdy ji nepodávejte vsedě. Ruka by neměla být zašpiněná, upečená ani navlečená do rukavice. Ruku také není vhodné podávat přes stůl nebo křížem přes podávané ruce dalších osob. Podání ruky ve stylu „leklé ryby“ je nepříjemné stejně jako drtivý stisk trvající déle než vteřinu.

Nejste si jistí, jak se podle etikety správně zachovat? Vsadte na svou intuici. A pamatujte, že je vždy lepší být přehnaně zdvořilý než nezdvořák.

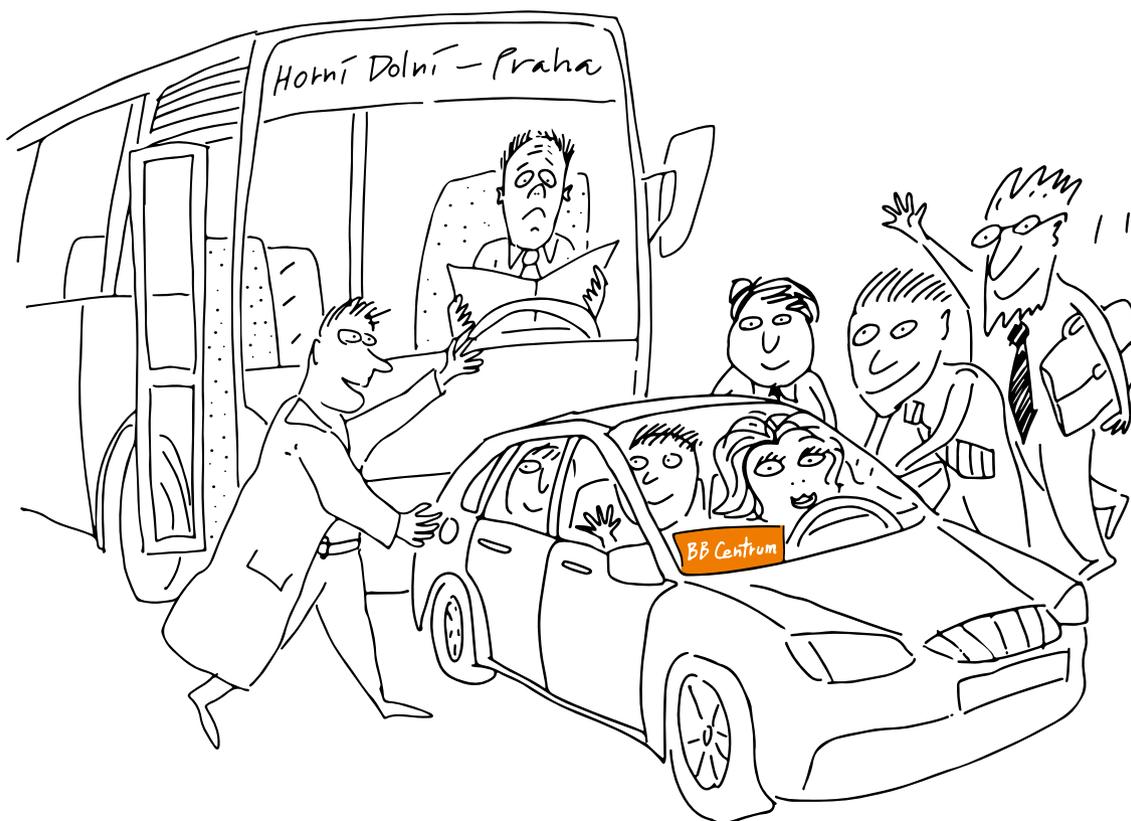


BBCENTRUM

# Šetřete životní prostředí, jezděte společně!

aneb

I cesta do práce může být zábava



**CARPPOOLING.BBCENTRUM.CZ**

Jezdíte pravidelně osobním vozem do práce v BB Centru? Nebo byste naopak rádi využili možnost spolujízdy? Pokud ano, zaregistrovat se můžete na uvedených webových stránkách a využít tak možnost společných cest do práce i z práce. Díky tomu nejen všichni zúčastnění ušetříte, ale pomůžete významně i životnímu prostředí.

A navíc vám cesta s novými přáteli bude ubíhat příjemněji!

DEVELOPED BY

**PASSERINVEST**  
GROUP

# Šest důvodů, proč vstát z gauče a zkusit kouzlo atletiky

Kouzlo běhu, vrhu, skoku či hodu objevili už obyvatelé antického Řecka. Položili tak základy lehké atletiky i olympijského soupeření.

○ Atletika kultivuje tělo, protože rozvíjí všechny pohybové dovednosti, ale má pozitivní vliv i na psychiku. Navíc dává základ všem ostatním sportům.

Kromě běhu vyzkoušejte pro zpestření také technické disciplíny. Základy vás provedou třeba trenéři v areálu Olympu Praha ve Stromovce nebo v oddílech Sokola v Kbelích, na Královských Vinohradech či na Smíchově.

## Výhody atletiky

### Dostupnost

Při troše nadsázky se dá říct, že atletem se člověk stane, když se rozeběhne, vyskočí do výšky nebo vrhne závaží do dálky. Ale vážně: Nejčastěji praktikovanou atletickou disciplínou je běh. K tomu vám stačí speciální obuv, která se dá pořídit od tisíce korun výš. A ani další pomůcky nejsou v porovnání s ostatními sporty nijak nákladné.

### Spravedlnost

Vždycky budete bojovat jen s vteřinami nebo s metry. A pomocí těchto veličin se můžete poměřovat s dalšími atlety nebo sami se sebou. Odpadá nebezpečí selhání lidského faktoru (faul u rozhodčích) nebo subjektivního hodnocení (krasobruslení, skoky na lyžích apod.).



**Bezpečnost**

Při běhu na okruhu vás určitě netrefí hokejka soupeře do obličejů ani nedostanete loktem do zátylku při výskoku protihráče. Zranění si můžete přivodit jen sami, pokud se například nedostatečně rozcvičíte.

**Variabilita**

Soutěžit můžete v hořu těžkými předměty jako kladivo či koule nebo se soustředit na techniku a zvolit disk nebo oštěp. Výšku můžete překonávat buďto pomocí vlastního výskoku, nebo o tyči. Do dálky se dá skákat obvykle, anebo s dvěma dalšími meziskoky. Můžete se také specializovat na běh. Vybírat lze mezi sprintem, delšími tratěmi, s překážkami nebo bez. Anebo zdolejte legendární maraton.

**Zdraví**

Při sportování obecně se zlepšuje krevní oběh a zrychluje se tep srdce. Lepší se tak prokrvení svalstva a orgánů

(včetně mozku). Fyzická aktivita pomáhá snižovat cholesterol, zpevňuje kosti, upravuje trávení, zabraňuje nespavosti a posiluje imunitu.

**Štěstí**

Za ten nepopsatelný pocit, který cítíte po cvičení, mohou endorfiny. Tělo vám díky nim dává najevo, že se mu zvýšená aktivita líbí, a snaží se vás přesvědčit, abyste si příště místo sezení u počítače znovu zvolili pobyt na oválu.

Pokud jste se právě rozhodli, že to s atletikou zkusíte, nepodceňujte protažení svalů před i po tréninku. Bez strečinku před výkonem riskujete svalové zranění, bez strečinku po sportování zase svaly špatně zregenerují.

A jestli máte v plánu začít běhat, určitě je dobré odstartovat běžeckou abecedou. Pomůže vám zvládnout techniku běhu hned zpočátku. Případné následné přeučování totiž bývá náročným „během na dlouhou trať“. ∞

Novodobá atletika je spojována s Anglií, kde se od 17. století konaly závody v běhu na delší vzdálenosti. Do zbytku Evropy se začala šířit až ve 2. polovině 19. století.

## Základ běžecké abecedy

**Liftink**

Střídavě našlapujte z výšky na špičku a přes bříško se plynule zhoupněte. Vždy musíte být na špičkách, paty se nedotýkají země. Pohyb vychází z kotníku, chodidla se zvedají jen minimálně, ruce pracují stejně jako při běhání.

**Skipink**

Odrázejte se ze špiček do výšky, kolena vytahujte do úhlu 90 stupňů. Dopadejte opět na špičky. Střídejte nohy. Zdá mějte narovnaná, lokty tlačte dolů, ruce používejte jako při samotném běhání.

**Předkopávání**

Předkopávejte narovnané nohy, nepokrčujte je v kolenou, špičku nohy při předkopávání přitáhněte k sobě. Nezaklánějte se, snažte se zůstat vzpřímení a dívejte se před sebe.

**Odpichy**

Odrázejte se ze špičky do dálky, přední koleno pokrčené v úhlu 90 stupňů, a dopadejte opět na špičku. Okamžitě přitom přejděte k dalšímu odpichu, tentokrát druhou nohou.

**Jak si běžeckou abecedu můžete oživit? Zkuste i další cviky:**

**Zakopávání**

S narovnaným tělem zakopávejte střídavě nohy tak, abyste se jejich patami dotkli hýždí. Kolena by neměla být při zakopávání před osou těla. Budte vzpřímení, dívejte se před sebe.

**Výpony**

Odrázejte se ze špiček do maximální výšky. Pomáhejte si rukama a dopadejte znovu do špiček.

**Poskočný klus**

Poskočte do výšky vždy na jedné noze, koleno té druhé přitom vytahujte do výšky. Nohy střídejte.

**Běh stranou**

Tělo zůstává v neměnné pozici, přetáčí se jen boky a nohy se křížují. Provádějte na obě strany.



### Protahování po běhu

#### Protahování předních stehien

Pokrčte jednu nohu v kolenu a chyťte ji oběma rukama za zády. Přitáhněte patu k hýždím, snažte se přitom mít kolena ve stejné úrovni. Abyste udrželi rovnováhu, opřete se o zeď, příp. o parťáka. Vystřídejte obě nohy.

#### Protahování zadních stehien

Přednožte jednu nohu ve stoji (můžete i vkleče), koleno je natažené. Uchopte špičku chodidla, jako byste ji chtěli vytáhnout nahoru, zatímco pata je zapřená do podložky. Nehrbte se, záda musí být rovná. Nohy prostřídejte.

#### Protahování lýtek

Zapřete se, zanožte, pokrčte přední koleno. Patu zadní nohy tlačte k zemi, čímž zvýšíte tah na lýtku zanožené nohy. Nevystřkujte zadek, tělo je v přímce s nataženou nohou.

#### Protahování paží

Zatlačte dlaní loket druhé paže k tělu, chvíli v mírném tahu vydržte. Následně podobně protáhněte i druhou paži.

#### Protahování zad a kyčle

Ze stoje spojně skrčte jednu nohu, obejměte rukama koleno a přitahujte ho nahoru k hrudi. Tělo a hlava zůstávají vzpřímené. Nohy prostřídejte.



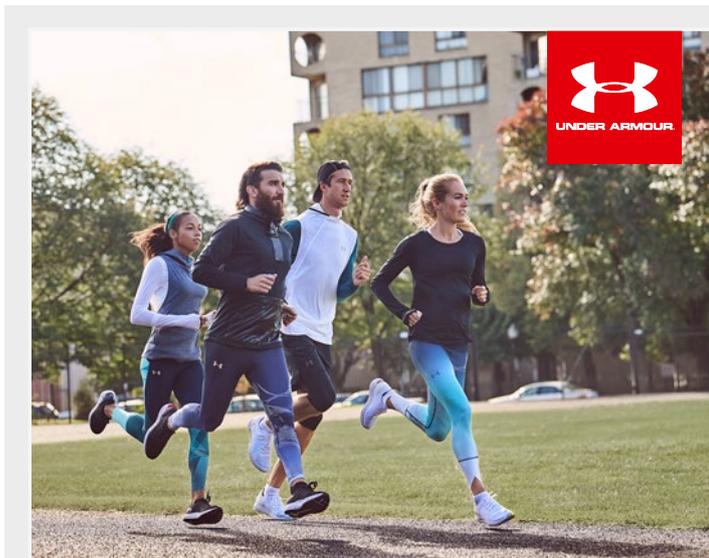
## NOVÝ ATLETICKÝ STADION V BB CENTRU

Ve zbrusu novém areálu si můžete zahrát florbal, badminton, zaběhat si, zaskákat nebo zaevidovat.

Stadion je přístupný veřejnosti pomocí vstupní karty, o kterou lze požádat na telefonním čísle 221 582 111 nebo na e-mailu [stadion@bbcentrum.cz](mailto:stadion@bbcentrum.cz). Roční poplatek činí 500 Kč.

BB CENTRUM

**Atletický stadion**  
Na Schodech, Praha 4  
E-mail: [stadion@bbcentrum.cz](mailto:stadion@bbcentrum.cz)  
Tel.: +420 221 582 111  
Otevírací doba: po–ne 6.00–22.00 h



## TO PRAVÉ OBLEČENÍ NA LETNÍ I ZIMNÍ SPORTOVÁNÍ

NIVOSPORT je výhradním dovozcem značek Venice Beach, Color Kids a Pure Lime pro Českou republiku a Slovensko. V nabídce najdete kompletní vybavení na běhání, cyklistiku, outdoorové aktivity, fitness, tenis, plavání i zimní sporty. Novinkou je pánské sportovní oblečení světoznámé značky UNDER ARMOUR, které pomocí zcela revoluční technologie zajistí optimální regulaci teploty a poskytne maximální komfort a pohodlí i v těch nejnáročnějších podmínkách. V chladném počasí využijete technologii nazvanou ColdGear®, která odvádí vlhkost směrem od pokožky a zároveň udrží tělo v teple. V teplých dnech naopak oceníte technologii HeatGear®, která vás ochladí a zajistí vám pocit sucha. Pánské funkční prádlo Under Armour je vyrobeno z nejmodernějších materiálů. Testy prokázaly, že spodní vrstva tohoto sportovního oblečení je po 60 minutách sportovní aktivity o celých 53% lehčí než bavlna! Komfortnější funkční prádlo zkrátka neseženete.

**NIVOSPORT**

**NIVOSPORT**  
Budova BRUMLOVKA  
Vyskočilova 2/1100, Praha 4 – Michle  
Otevírací doba: po–pá 9.00–18.00, so 10.00–16.00  
[www.nivosport.cz](http://www.nivosport.cz)

Velké  
téma

## Je libo šálek čaje?

Čaj si často zaléváme v ranním spěchu a nevěnujeme mu velkou pozornost. Proč se neinspirovat starými čajovými obřady a nevytvořit si vlastní čajový rituál, který nám pomůže zrelaxovat po náročném dni? Možná se zdá, že příprava čaje je výsadou fajnšmekrů, ve skutečnosti to však není žádná věda.



## Čaje zelené

### Kde se bere čaj?

Čajovník je stálezelená rostlina keřovitého až stromového vzrůstu. Pochází z jižní a jihovýchodní Číny a přilehlých oblastí Indie a jihovýchodní Asie; dnes se pěstuje v tropických a subtropických oblastech po celém světě. Z čajových keřů se stroje nebo ručně sklízí čerstvě vyrostlé horní lístky, takzvané tips, které jsou nejšťavnatější a nejkřehčí. Po sběru se lístky suší, rolují, opět suší a následně pečlivě třídí. Důležitým procesem při zpracování čaje je fermentace, během které lístky zavadnou a dojde v nich k chemickým změnám. Podle stupně fermentace se čaje rozdělují na zelené, bílé, žlutozelené (tzv. oolongy), černé a druhotně fermentované (tzv. pu erhy).

**TIP: Zajímavou alternativou čajů s kofeinem jsou například Rooibos, Honeybush nebo Lapacho, které jsou vhodnější než kyselější ovocné čaje.**

### K čaji patří obřady

Historie čaje je nedílně spjatá s čajovými obřady, které dovedli k dokonalosti japonští čajovní mistři. Přesnost a propracovanost nejen samotného čajového rituálu, ale i náčiní, nádobí a společenských pravidel je výrazem pokory k čajovým lístkům. Tu nejlépe vystihuje předepsaný závěrečný dialog mezi hostitelem a hosty při nejstarších čajových obřadech. Čajový mistr uzavírá obřad slovy: „Omlouvám se, že jste museli pít můj čaj,“ a hosté odpovídají: „Omlouváme se, že jste se kvůli nám tolik naběhal.“

**TIP: Kvalitní čaje nesladíte, abyste se nepřipravili o jejich přirozené ušlechtilou a lahodnou chuť.**



### O ČAJI

Zelený čaj tvoří lístky, které se ihned po sběru zahřejí. Nedochází proto k oxidaci a nápoj si díky tomu zachovává všechny blahodárné přírodní antioxidanty. Chuť čaje je jemně trávová s květinovými tóny. Zelený čaj obsahuje vitamíny C, B, E a P, minerální látky a především antioxidanty polyfenoly, které mají prokázaný účinek v oblasti prevence onkologických onemocnění a snižují obsah cholesterolu v krvi. Zelený čaj obsahuje mnohem méně kofeinu než káva a vzhledem k tomu, že se zalévá opakovaně, je obsah kofeinu nižší i v porovnání s černými čaji. Přesto má zelený čaj povzbuzivé účinky.

### PŘÍPRAVA

Zelený čaj nikdy nezalévejte vařící vodou! Do vyhřáté nádoby dejte asi tři lžičky čaje, zalijte vodou zchladlou na 85–80 °C, u japonských čajů až na 60 °C. Lístky nechte louhovat 2,5–3 minuty, poté je slijte přes sítko do konvice a popíjejte čaj. Na další zalití použijte teplejší vodu (asi 90 °C) a u nejkvalitnějších čajů zalijte lístky ještě do třetice vodou o teplotě 100 °C. Zelené čaje je vhodné připravovat v malé misce s víčkem (gaiwanu), ve které se lístky díky tvaru nádoby nedusí. Čaj v misce tak můžete zalít i pětkrát.

## Čaje žlutozelené



### O ČAJI

Žlutozelené čaje (oolongy z čínského Wu Long, neboli Černý drak) jsou částečně fermentované. Podle toho, jak dlouho se lístky nechají oxidovat (hnědnout), rozlišujeme oolongy světlé a tmavé. Jejich vůně a chuť jsou velmi rozmanité, od květinových tónů přes ovocné až k oříškovým. Oolongy obsahují vitamíny C, B, E a P, minerální látky a tělu prospěšné antioxidanty ve formě teaflavinů. Díky několikanásobnému zalití je obsah kofeinu nižší než u černých čajů.

### PŘÍPRAVA

Polofermentované čaje můžete připravovat stejně jako čaje zelené, tedy vylouhovat je při nižší teplotě, slít a znovu zalít. Další možností je příprava ve speciální malé konvičce. Asi tři lžičky lístků vložte přímo do konvičky, přelijte nepatrným množstvím vařící vody a vodu ihned vylijte. Tím lístky „probudíte“. Poté je opět zalijte téměř vařící vodou, louhujte asi 15 vteřin a slijte celý obsah do připravené misky. Tímto způsobem můžete zalít lístky opakovaně, přičemž při každém dalším nálevu trochu prodlužte dobu louhování.

## Čaje černé

## O ČAJI

Černé čaje obsahují lístky plně fermentované, prošlé oxidací (zhnědnutím). Kvalitní čaje mají sladkou chuť s čokoládovými tóny. Lístky černého čaje mají vyšší obsah kofeinu a obsahují vitamíny C, B a E. Popíjení černého čaje stimuluje lidský organismus a zahání únavu, má také antibakteriální a protivirové účinky. Obsah tříslovin je prospěšný pro trávení tuků, vitamíny P a C pomáhají zpevnit cévní stěny.

## PŘÍPRAVA

Tři lžičky čajových lístků vložte do vyhřáté nádoby o objemu asi 0,5 l, zalijte je vařící vodou a louhujete po dobu 3,5–5 minut podle druhu čaje. Čaj slijte do vyhřáté konvice a popíjejte.

## Pu erhy

## O ČAJI

Pu erhy jsou čaje, které prošly druhotnou fermentací, tedy dodatečnou oxidací pomocí ušlechtilých plísní. Často bývají lisovány do cihliček nebo koláčků a zrají i několik let. Jejich chuť a vůně jsou zemité, hutné a jemně zatuchlé. Díky procesu druhotné fermentace působí tyto čaje silně protizánětlivě, snižují obsah cholesterolu v krvi a podporují trávení, a proto se jim přezdívá „čínský penicilin“.

## PŘÍPRAVA

Pu erhy lze připravovat stejně jako černé čaje a je možné je ještě jednou zalít vařící vodou.

## Matcha

## O ČAJI

Matcha, kterému Japonci přezdívali řídký čaj, jsou lístky zeleného čaje rozemleté na velmi jemný prášek. Výroba matchy je náročná, protože je třeba rostlinky čajovníku chránit před slunečním zářením. Díky tomuto postupu jsou lístky čaje bohatší na aminokyseliny a dostávají typicky smaragdově zelenou barvu. Kromě antioxidantů, minerálů, vitamínů a vlákniny obsahuje matcha i ojedinělou aminokyselinu L-Theanine, která pomáhá navodit v mozku stav hluboké relaxace a zlepšuje paměť a náladu.

## PŘÍPRAVA

Jemný čajový prášek vyžaduje specifickou přípravu a vybavení. Čajový prášek je třeba prosít přes sítko a poté rozšlehat speciální bambusovou metličkou, která se odkládá na tradiční stojánek chasen. Do čajové misky dejte asi tři vrchovaté lžičky čaje matcha, přidejte kapku vody a metličkou vytvořte kašičku. Po chvíli dolijte zbytek připravené vody (1 gram matchy na 100 ml nápoje) a šlehejte do napěnění. Voda by měla mít teplotu kolem 70 °C. Zkušena ruka je schopná vyšlehat prášek během jediné vteřiny tak, aby se na povrchu vytvořila zelená pěna, která je známkou dobře připraveného nápoje. Na trhu jsou sice speciální šejkry určené pro rychlou přípravu matcha, je však škoda připravit se o požitek z tradiční přípravy čaje.

## Čaje bílé

## O ČAJI

Protože šálkem bílého čaje hostili čínští panovníci za časů staré Číny nejvýznamnější návštěvy, vysloužil si označení „čaj císařů“. A skutečně má mezi čaji výjimečné postavení. Vyrábí se z pupenů a nejmladších listů čajovníku pouhým usušením, takže si uchovává maximum prospěšných látek, především antioxidantů, které se využívají i v kosmetice k omlazení pokožky. Pozitivní účinky bílého čaje byly prokázány také v boji s nadváhou. Látky v něm obsažené dokážou nejen účinně blokovat vznik a ukládání tukových buněk, ale i podpořit spalování těch stávajících.

## PŘÍPRAVA

V případě bílého čaje je třeba věnovat velkou pozornost teplotě vody, množství čajových lístků, době louhování a čistotě čajové nádoby. Vodu přiveďte k varu, nechte ji vychladnout na teplotu asi 80 °C, zalijte jí čajové lístky a nechte je louhovat po dobu 3–5 minut. Některé bílé čaje můžete zalévat opakovaně, zvláště ty vysoce kvalitní.

# Dopřejte si chvílku klidu v restauracích a kavárnách BB Centra

K chladnějšímu období roku patří huňaté svetry a teplé ponožky, mihotavé světlo svíček, déšť za okny a také šálek lahodného horkého čaje. Pokud se chcete zahřát, nabít energií nebo naopak zklidnit mysl, navštivte některou z restaurací nebo kaváren v BB Centru a dopřejte si svou chvíli klidu, ať už jí říkáte hygge, lykke, nebo zkrátka pauza na čaj. A pokud si chcete připomenout léto, zajděte si třeba do Express Grillu na skvělé grilované pochoutky.



## UŽIJTE SI ČAJOVÉ SPECIALITY V KOBE FUSION RESTAURANT

V KOBE FUSION RESTAURANT najdete v nápojovém lístku kromě výběru klasických čajů i spektrum asijských speciálních vícenálekových čajů, které působí blahodárně na tělo i mysl. Čaj Genmaicha připravovaný z praženého čaje s bílou rýží napomáhá dobrému trávení. Směs zeleného čaje a rozmanitých čínských bylin Eight Treasure Tea zklidňuje mysl a posiluje celkovou odolnost. Prvotřídní bílý čaj Amber Spring pomáhá při hubnutí a stresu a působí proti stárnutí organismu. Pokud se cítíte unavení, objednejte si nejoblíbenější japonský čaj harmonické nasládlé chuti Sencha nebo exkluzivní japonský čaj Gyokuro. Do psychické pohody se dostanete se šálkem černého Gaba Black Tea, se zeleným Gaba Green Tea plným antioxidantů zase nastartujete obranyschopnost vašeho těla. Příprava vícenálekových čajů v KOBE je malý obřad, do kterého vás odborně vyškolený personál ochotně zasvěťí.

**KOBE**  
FUSION RESTAURANT

**KOBE FUSION RESTAURANT**  
Budova BETA  
Otevírací doba: po–pá 11.00–22.00  
Tel.: +420 222 232 134  
www.koberestaurants.cz



## GRILOVÁNÍ V RESTAURACI EXPRESS GRILL JEDE DÁL!

V restauraci EXPRESS GRILL létem grilovací sezona zdaleka neskončila. Na oblíbených burgerech si můžete pochutnat i nadále. Nechte se vést vůni grilovaného masa a zeleniny, opečené ručně připravené housky a čerstvého zeleninového salátu. Nově grilujeme i tematicky, například s typicky italskými přísadami a chutěmi. Co se týče masa, vedou produkty tuzemské proveniencce. Nejčastěji si u nás pochutnáváte na českém bio hovězím plemene Angus. Zapálené milovníky masa jistě potěší informace, že nabízíme i dvojitou porci masa v burgeru. Stálou nabídku burgerů a hlavních chodů v masové i vegetariánské variantě provází domácí polévky, lehké wrapy a ciabatty, čerstvé zeleninové salátky a domácí ovocné limonády.



**EXPRESS GRILL**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po–čt 10.00–16.00, pá 10.00–15.00  
E-mail: brumlovka@expressgrill.cz  
www.expressgrill.cz

## ČAJE Z ALBERTA PŘINÁŠEJÍ ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

Pod exkluzivní značkou sítě prodejen Albert Nature's Promise, která nabízí výrobky bez lepku, laktózy a veganské či bio produkty, najdete i celou řadu čajů. Můžete vybírat z několika druhů lahodných ovocných, klasických černých nebo povzbuzujících a zdraví prospěšných zelených čajů. Všechny druhy čajů řady Nature's Promise pocházejí z ekologického hospodářství a jsou zpracovány tak, aby splňovaly vysoké nároky kladené na bio výrobky. Zelený a černý čaj nesou certifikaci UTZ, kterou mohou získat jen produkty vyrobené odpovědným způsobem ohleduplným k zemědělcům i životnímu prostředí.



**Albert supermarket**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po–so 7.00–21.00, neděle: zavřeno  
[www.albert.cz](http://www.albert.cz)

## LAHODNÉ ČAJE V PRODEJNĚ MARANATHA

V prodejně Maranatha najdete nejen skvělé bio potraviny, zdravou kosmetiku, ekologické čističí prostředky, keramiku a drobné dárky, ale také celou škálu rozličných čajů pro každou příležitost. Zkuste třeba čaje od soukromé společnosti English Tea Shop. Společnost English Tea Shop pochází z Anglie, výrobní závod pak má na Srí Lance. Všechny čaje vypěstovali drobní farmáři v omezeném množství, bez použití chemických hnojiv nebo pesticidů, s ohledem na životní prostředí a udržitelné zemědělství. Aby si i další generace mohly čaj vychutnat.



**Prodejna Maranatha**  
Budova BRUMLOVKA  
Otevírací doba: po–čt 7.30–19.00, pá 7.30–17.00  
(v období říjen–březen pouze do 15.00 hodin)



## ČAJOVÁ POHODA A POVZBUZENÍ Z DM

Bohatá nabídka čajů z drogerie dm přináší čaje pro povzbuzení i uklidnění těla a mysli. Šálek ovocného, zeleného, černého nebo bylinkového čaje vykouzlí pohodu, ale dokáže také zmírnit nebo vyřešit některé zdravotní obtíže. Vyzkoušejte například bylinný čaj se zeleným ovsem, meduňkou a černým bezem, klasický černý čaj se silným aromatem, který zahřeje v chladném období, nebo některou z čajových specialit, jako je japonský dmBio Matcha čaj vyrobený ze sušených lístků zeleného čaje nebo dmBio ajurvédský čaj z kakaových slupek a máty, který je vhodným společníkem po náročném dni nebo navečer.



**dm drogerie markt**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po–pá 8.00–19.00  
Tel.: +420 241 412 794  
[www.dm.cz](http://www.dm.cz)

## DO KAVÁREN COSTA COFFEE NEJEN NA KÁVU

Do kaváren Costa Coffee jsme zvyklí chodit především na lahodnou kávu, na své si zde ovšem přijdou i čajomilci. Výsoce kvalitní čaje německé značky Teahouse Exclusives nabízejí pečlivě vyvážené a zajímavé chutě. Zajděte si na šálek černého čaje Earl Grey nebo English Breakfast, povzbuďte se jemným Green Tea připraveným z křehkých lístků z čínské provincie Zhejiang nebo se nechte unášet ovocnými chutěmi směsí šťavnatých kousků jablek a bobulovitého ovoce v harmonii s ibiškem a kořenem lékořice v čaji Summerfruits. Osvěžení přinášejí čajové směsi Wellness – Balance z jablek a citrusů nebo Relax připravený z jihoafrického rooibosu s přírodním pomerančovým aromatem.

**COSTA COFFEE**

**Costa Coffee**  
Otevírací doba: po–pá 7.30–18.00  
Vyskočilova 4, Praha 4 – Pankrác  
[www.costa-coffee.cz](http://www.costa-coffee.cz)

LET'S  
Hygge

O čem  
se mluví?

Hygge  
a lykke  
jako životní  
styl

Návody na život najdete skoro v každém časopisu, snad kromě těch motoristických. Ovšem jsou země, kde se zajímavému životnímu stylu a šťastnému životu neučí. Jednoduše proto, že v nich lidé šťastně žijí. V Evropě jsou to kupodivu skandinávské země, které většina kontinentu považuje za krásné, leč poněkud ponuré. Jak se tedy dá v počasí, které zůstává po většinu roku podle našich standardů pochmurné, prožívat každodenní štěstí?

○ Rady, které vám mají pomoci vést šťastný a naplněný život, najdete v mnoha světových kulturách. Dříve byly velkou inspirací východní filozofie, ale v posledních letech se Evropa obrací i ke svým vlastním kořenům. Skandinávci, především Dánové, jsou totiž dlouhodobě na předních příčkách průzkumů spokojenosti. Jak je to možné? A dá se vůbec definovat míra štěstí? „Když můžeme měřit depresi, proč bychom nemohli měřit štěstí,“ říká Meik Wiking, ředitel Institutu pro výzkum štěstí v Kodani a autor knižních bestsellerů, které téměř přes noc rozšířily povědomí o fenoménech hygge a lykke daleko za hranice Dánska. Tyto jednoduché koncepty, podle nichž žijí Dánové už po generace, očividně fungují.

#### V čem to je?

Hygge v dánštině znamená něco jako pohodu, útulnost. Je to slovo, které označuje pocit, když je vám opravdu dobře. Uvnitř i po těle. Články o hygge nejčastěji doprovází obrázek plápolajícího krbu, před nímž sedí osoba zabalená v heboučkové dece s šálkem kakaa, zatímco venku zuří sněhová bouře. Trochu otřepané, ale ten pocit si umíte představit, ne? Jenže hygge a spolu s ním i lykke, což v překladu znamená štěstí, jdou mnohem dál. Je to celý životní styl, který je zjednodušeně řečeno založen na principu vědomého štěstí ve všem, co děláte. Zkrátka vedete život, který vás činí opravdu šťastnými po všech stránkách, i když třeba zrovna nemáte všechno, o čem sníte. Vědomě prožíváte čas, udržujete vztahy, sdílíte, jste pozorní a laskaví ke svému okolí... To vše vám odměnou dává pocit bezpečí, domova, vnitřního klidu a blaženosti.

#### Vánoce každý (druhý) den

Když se nad tím zamyslete, koncept hygge/lykke připomíná naše ideální Vánoce. Ne ty Vánoce, kdy všichni šílí při shánění dárků a velkém úklidu a kdy se při otravných rodinných večeřích modlí, aby už skončily. Máme na mysli Vánoce tak, jak by měly vypadat – rodinná pohoda, teplo ze sálajícího krbu, milá hudba, svíčky, vůně, a především prožívání přítomného okamžiku

s těmi, které máte rádi, bez toho, že by půlka rodiny surfovala na displeji telefonu. Takže to vlastně taky umíme, jen se k tomu musíme „donutit“ jednou ročně o svátcích. Ale nic nám nebrání tuto pohodu přenést do svých každodenních životů. Alespoň se o to můžeme pokusit. Tady je několik věcí pro inspiraci.

#### Pohodlí a útulno

Udělejte si doma kout, který bude určený pro klid, relaxaci či setkávání rodiny. Může to být posezení na terase, obývací pokoj se spoustou polštářů nebo třeba jen místo, kam se můžete „zašít“ s kávou a dobrou knížkou. Deky, polštáře, ale také tepláky a měkounké ponožky jsou nezbytnými rekvizitami. Máte-li kočku nebo psa, kteří se přitulí, tím lépe!

#### Oheň je základ

Pochopitelně nemyslíme požár. Ten vám pocit pohody těžko navodí (i když členům Cimrmanovy výpravy na severní pól povídání o požáru Národního divadla dobře udělalo :-)). Představte si spíš oheň v krbu, svíčky na stole nebo venkovní táborák. Oheň nás zkrátka naplňuje pocitem bezpečí, pohody a tepla.

#### Žijte okamžikem

Jednou z nemocí naší doby je rychlost. Jsme uspěchaní, nic nestihnáme a myslíme několik dnů nebo týdnů dopředu. To vyčerpává. Jakmile jedeme na dovolenou, je to jiné, že? Soustředíme se přesně na to, co zrovna prožíváme. Nasáváme do sebe atmosféru, užíváme si lidi, objevujeme krajinu a vychutnáváme kouzlo okamžiku. Jsme zkrátka tady a teď, protože si to můžeme „dovolit“. Co takhle dovolit si to aspoň trochu každý den? Chce to trénink, ale zkuste vědomě prožívat rodinnou večeři a nemyslet na to, že ještě musíte napsat dva pracovní e-maily, než půjdete spát...

#### Objevte znovu krásu pospolitosti

Lidi kolem sebe potřebujeme. Jsme-li sami, většinou chřadneme na těle i na duchu. Co potřebujeme, je souzálčnost a sdílení. Chcete-li

## Zkuste vědomě prožívat rodinnou večeři a nemyslet na to, že ještě musíte napsat dva pracovní e-maily, než půjdete spát...

být šťastní, pečujte o své okolí. Pořádejte rodinná setkání, volejte častěji svým rodičům a sourozencům, pozvěte přátele na večeři k sobě domů, uspořádejte se známými den pro rodiny s dětmi... Zkrátka žijte v rodině či v komunitě, sdílejte svůj čas s těmi, které máte kolem sebe, a věnujte jim svoji pozornost. Věta „nemám čas“ je zakázaná.

### Projevujte laskavost

Zavolejte každý den někomu z přátel nebo jim pošlete SMS. Nemusíte se vybavovat hodiny ani řešit organizační věci na dovolenou. Jen dejte lidem kolem najevo, že je máte rádi a že vám na nich záleží. Stačí se zeptat, jestli večer dorazili v pořádku domů, jak jim dopadla pracovní schůzka, z níž byli nervózní, nebo jestli nepotřebují pomoc s tím malováním o víkend.

### Dejte si digitální detox

Moderním technologiím se dá těžko uniknout, a ačkoliv nám mají život usnadňovat, mnohdy nám ho spíše komplikují. Budme upřímní – většina z nás přijde na skleničku s kamarádem a první, co uděláme, je, že na stůl vedle sebe položíme telefon. Při každém pípnutí (a často i bez něj, ze zvyku) se hned podíváme na displej a klidně odepíšeme nebo zvedneme hovor. Takže s kým trávíme čas? S přítelem, s nímž jsme si domluvili večer, nebo s těmi, kdo nám píšou většinou banální zprávy na telefon? Zkuste tenhle zlozvyk ovládnout a nechte telefon v kapse. Nic se nestane, když nebudete hodinku nebo dvě on-line.

### Dopřejte si oblíbenou zábavu a sdílejte ji

K dobrému pocitu samozřejmě patří dobrá zábava. Může to být sledování filmu, hraní deskových her nebo výroba dekorací na narozeninovou párty,



ale klíčem je, aby vás to bavilo a abyste to pokud možno s někým sdíleli. Na druhou stranu i chvíle o samotě se skvělou knihou se počítá.

### Pečte spolu!

Ne každý miluje vaření či pečení, ale když se do něj jednou za čas trochu

položíte a spolu s partnerem a dětmi připravíte večeři nebo nedělní oběd, na němž jste se podíleli všichni, je to zážitek. Nemusí to být perfektní čtyřchodové menu. Důležité je, že jste spolu, něco vytváříte a při tom všem si ještě můžete užít spoustu legrace.

## Přeneste hygge a lykke i do kanceláře

To jde, ptáte se? Rozhodně. A není to těžké, jen na to musíte myslet, protože samo to nepříjde. Třeba když váš tým čeká náročný den s uzávěrkou nějakého projektu, přineste kolegům domácí koláč. Když se chystáte na oběd, vyrazte s kolegy do restaurace za rohem, kde je přece jen útulnější než v kantýně. Když se blíží Vánoce nebo jiné svátky, vyzdobte si kancelář a pusťte si příjemnou tichou hudbu. A co třeba Ručníkový den? Jste-li fanouškem knihy Stopařův průvodce po galaxii spisovatele Douglase Adamse, pak jistě víte, že bez ručníku se v galaxii zkrátka cestovat nedá. Jako připomínka téhle ikonické knihy a jejího autora si každý rok 25. května jeho fanoušci přehodí kolem krku ručník. Když po budově, kde pracujete, potkáváte ten den cizí lidi s ručníkem, určitě se na sebe minimálně usmějete. Možností, jak si to i v kanceláři „udělat hezké“, je vážně spousta.

### Dopřávejte si

Zdravý životní styl je samozřejmě důležitý, abyste se cítili dobře. Zdravá, vyvážená strava, dostatek pohybu, to vše nám jistě prospívá. V žádném případě to však neznamená, že byste si měli nadosmrtně odpírat dobroty, které do kolonky „zdravé“ úplně nezapadají. Váš oblíbený dort nebo sklenka příjemného vína jsou rozhodně hygge! Nic se nemá přehánět, ani pokud jde o zdraví. A když už mluvíme o tom, jak dělat svému tělu dobře, tak koupel se svíčkami nebo masáž jsou taky ono!

### Hygge a lykke fungují i v létě

Představit si pohodu a útulnost v měsících, kdy je venku pod nulou a vy sedíte u praskajícího ohně v klidu domova, je lehké. Ale co v létě, kdy je vedro už od rána? I to jde. Jen místo krbu můžete jako večerní kulisu zvolit balkon s výhledem na město nebo terasu s pohledem do zahrady. A krb tam může být koneckonců taky. Místo venkovního světla zapalte svíčky, kochejte se výhledem a se sklenkou něčeho dobrého si užívejte přítomnost toho, koho máte rádi.

### Povídejte si a sdílejte

Pokud nevíte, o čem byste si měli s partnerem nebo rodinou povídat, když jste spolu celý den, můžete začít „bezpečnými tématy“. Povídejte si o tom, co vám dnes udělalo radost, co byste chtěli zažít zítra, o výhledu z terasy, který zrovna máte... V rodinném kruhu jsou tohle dokonalé chvíle pro vyprávění prarodičů a rodičů dětem o tom, jaké to bylo dřív, když ještě nebyl internet a když televize vysílala jen na dvou kanálech a navíc černobíle. No, považte!

### Rada na závěr

Popravdě řečeno, s radami ohledně hygge a lykke je to stejné, jako s čímkoliv jiným – všechno je nakonec na vás! Na našem odhodlání a vůli to zkusit. Když se rozhodnete být šťastnější, vidět ve světě kolem sebe pozitivní věci a prožívat vědomě to dobré, co v životě máte, můžete šťastný život opravdu mít. Jestliže si zachumlaní do deky v útulném pokoji při světle svíček budete říkat „no, tak se ukaž, udělej mě šťastným“, nebude to fungovat. Dokud nezpracujete na svých myšlenkách a nezměníte své návyky, žádné kakao u krbu vám ke štěstí nepomůže. oo



**AURA XR**

~~30.990.-~~  
25.990.-



**SECTOR 29**

~~80.990.-~~  
61.990.-

**SEZÓNŇÍ SLEVY!**  **AUTHOR**  
BICYCLES



**ELAN**

~~34.990.-~~  
29.990.-



**ELEVATION**

~~71.990.-~~  
52.990.-



**INSTINCT ASL**

~~29.990.-~~  
25.990.-



**RECORD 20**

~~8.290.-~~  
7.990.-

# Kulturní tipy

## Film



**Co?** *Bohemian Rhapsody*

**Kdy?** Premiéra 1. 11. 2018

Dlouho očekávaný film *Bohemian Rhapsody* popisuje hudební dráhu i nekontrolovatelnou životní spirálu Freddie Mercuryho od založení skupiny Queen až po památný koncert Live Aid v roce 1985. O hlavní roli se bezmála strhla rvačka, ucházeli se o ni mimo jiné Sacha Baron Cohen, Ben Whishaw a Daniel Radcliffe. Nakonec ji získal Rami Malek, který se proslavil díky seriálu *Mr. Robot*. Výraznou postavu měl ve válečném projektu *Pacific* a objevil se také ve filmových sériích *Stmívání* a *Noc v muzeu*. oo

## Výstava

**Co?** *Pablo Picasso: Vášeň a vina*

**Kde?** Museum Kampa, Praha 1

**Kdy?** Září 2018 - leden 2019

Museum Kampa připravilo výstavu ikony světového umění Pabla Picassa. Cyklus *La Suite Vollard* o sto výjevech ze života umělce a jeho zápasu o tvorbu je zapůjčeno z Musea Reina Sophia v Madridu. Dílo, které vznikalo v letech 1930–1936, lze pokládat za svého druhu deník autora. Picasso předkládá divákům své přesvědčení, že milování a tvorba jsou skutky, ve kterých umělec přestává být člověkem a chová se jako bůh. Do idylických scén mezi umělcem a modelkou náhle vstupuje Minotaurus, násilník a destruktor. Hlavním hrdinou cyklu je sám Picasso, to on je stále nespokojený tvůrce i náruživý Minotaur. Kontrast mezi klidem v dílně a šílenstvím milostné vášně vrcholí v přípravné skice k obrazu *Guernica*, varováním před hrůzou, která zachvátila Evropu. oo



## Hudba

**Co?** *Buddy Guy*

**Kde?** Palác Lucerna, Praha 1

**Kdy?** 8. 11. 2018



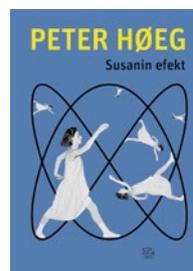
V listopadu tohoto roku zavítá po letech do Evropy Buddy Guy, největší žijící bluesová hvězda a zásadní vzor významných bluesových i rockových kytaristů počínaje Jimim Hendrixem přes Keitha Richardse, Erika Claptona až po Jacka Whitea. Buddy Guy je držitelem mnoha ocenění. Má na kontě osm cen Grammy, nespočet Blues Music Awards, je členem Rock'n'rollové síně slávy, do níž jej v roce 2005 uvedli Eric Clapton a B. B. King. oo

## Knihy

**Co?** *Susanin efekt*

**Autor?** Peter Hoeg

**Kdy?** Vychází 31. 10. 2018



Susan Svendsenová má jednu nevědění schopnost: Umí kohokoliv přimět k tomu, aby jí vyzradil své nejhlubší tajemství a nejryzejší přání. Na cestě po Indii se jí to však nevyplatí a teď jí hrozí vězení. Susan dostává nabídku od jistého vysoce postaveného člověka, který by jí mohl umožnit okamžitý návrat do Dánska, pokud mu ovšem pomůže s jeho vysoce tajným mezinárodním komplotem. Skandinávská kriminálka, jak má být, od autora Citu slečny Smilly pro snůh. Tradičně temný žánr se tentokrát mísí s politikou fantasy a černým humorem. oo



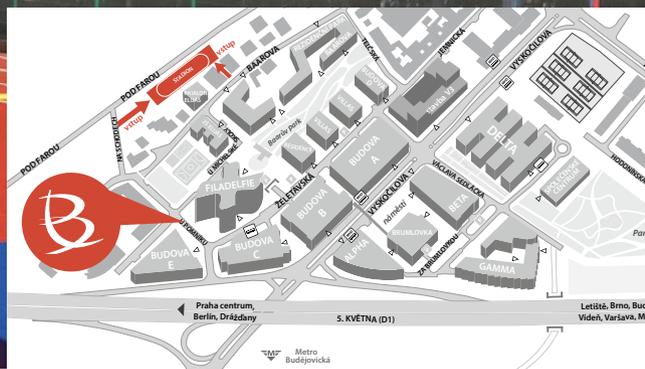
BBCENTRUM

# PŘIJĎTE SI ZASPORTOVAT NA NOVÝ ATLETICKÝ STADION V BB CENTRU

**Běžecké dráhy, sprinterské rovinky,  
doskočiště pro skok do dálky i výšky, floorbalové,  
badmintonové a workoutové hřiště jsou tu pro vás!**

- Otevřeno pro veřejnost denně od 6 do 22 hod.
- Vstup z ulice Baarova či Na Schodech (v blízkosti budovy Filadelfie)
- Vstup možný pouze se vstupní kartou (poplatek 500 Kč/rok)
- O vstupní kartu můžete zažádat prostřednictvím kontaktu:  
tel.: 221 582 111, e-mail: [stadion@bbcentrum.cz](mailto:stadion@bbcentrum.cz)

[www.bbcentrum.cz](http://www.bbcentrum.cz)



DEVELOPED BY

**PASSERINVEST**  
GROUP

# Veřejné parkování v BB Centru



BBCENTRUM

## Podzemní veřejné parkoviště

Základní hodinová sazba:

PO–ČT 7.00–19.00, PÁ 7.00–16.00

Noční sazba pracovní dny: PO–ČT 19.00–7.00

Víkendová sazba: PÁ 16.00–PO 7.00

50 Kč/hod.

10 Kč/hod.

10 Kč/hod.,  
max. 150 Kč\*

## Venkovní veřejné parkoviště

Základní hodinová sazba:

PO–ČT 8.00–19.00, PÁ 8.00–16.00

Noční sazba pracovní dny: PO–ČT 19.00–8.00

Víkendová sazba: PÁ 16.00–PO 8.00

50 Kč/hod.

ZDARMA

ZDARMA

\*platí pro jednorázové parkování trvající déle než 15 hodin v rámci víkendové sazby

- 1**  Veřejné placené parkoviště (Budova BRUMLOVKA)
- 2**  Veřejné placené parkoviště (Budova FILADELFIE)
- 3**  Veřejné placené parkoviště (Budova G)
- 4**  Veřejné placené parkoviště (Budova DELTA)

- 5**  Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Za Brumlovkou)
- 6**  Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Želetavská)



ZVÝHODNĚNÉ  
NOČNÍ A VÍKENDOVÉ  
SAZBY  
V PODZEMNÍCH  
GARÁŽÍCH  
10 KČ/HOD.

NONSTOP  
PARKOVÁNÍ

PRO  
NAKLÁDKU  
A VYKLÁDKU  
15 MINUT  
ZDARMA

[www.bbcentrum.cz](http://www.bbcentrum.cz)