

Brumlovka.

Magazín 3/2024

Novinky z Brumlovky

Podzimní móda a trendy

Místa, kde se můžete nechat hýčkat



Radim Passer

„Recyklace města je klíčová, pokud se Praha má stát metropolí 21. století.“



Obchody a služby

RESTAURACE

- Ristorante Pizzeria Grosseto
- Maranatha – vegetariánská restaurace
- Baifu – sushi bar
- Dian – moderní vietnamská restaurace
- Dhaba Beas – vegetariánská indická restaurace
- Ugo – fresh & salad bar
- Goodlunch – kantýna Delta
- Turnovská pivnice – moderní česká restaurace
- Perfect Canteen – kantýna Budova A
- Mango – čínská restaurace
- Puzzle Salads
- Sushi Time
- Roast & Grill Bistro
- La Fresca – kantýna Filadelfie
- Puzzle Pasta
- Goodlunch – kantýna Alpha

OBCHODY

- Albert – supermarket
- Dm drogerie
- JK Jitka Kudlackova Jewels
- Květiny Romantika
- Meera Design – dámské oděvy
- KITSTORE – stavebnice LEGO®
- Anthony's – pánské oděvy
- Bikero – kola, servis a poradenství
- Papýrek – papírnickví
- Maranatha – zdravá výživa
- Bianco & Rosso – italské delikatesy
- Don Pealo – trafiká
- Lens Optik
- Arena – plavecké a sportovní potřeby
- Mandala Montessori – kreativní hračky
- Asko – domácí spotřebiče
- Aluprof – okenní a dveřní systémy

KAVÁRNY

- Tlap's Coffee
- Zrno Zrnko
- Costa Coffee
- Coffee Perk
- O2 HUB Kavárna
- Parkofka

SLUŽBY

- FLEKSI Filadelfie – coworking a sdílené kanceláře
- We Hate Ironing – čistírna
- Radka Chvalova Beauty Studio
- FLEKSI Budova B – coworking a sdílené kanceláře
- FLEKSI Beta – coworking a sdílené kanceláře
- Lady Li – kadeřnictví a kosmetické služby
- Automyčka Collection
- Cebia – prověřování vozů
- Better Barber – pánské kadeřnictví

BANKOVNICTVÍ

- UniCredit Bank
- MONETA Money Bank
- OK POINT/mBank

BANKOMATY

UniCredit Bank (budova Filadelfie)
 MONETA Money Bank (Budova A)
 OK POINT/mBank (budova Brumlovka)
 Komerční banka (Duhová 2)

VÝDEJNÍ MÍSTA

- Blocks (vstup ke kancelářím z ul. Želetavská)
- Z-BOX – Zásilkovna (ul. U pomníku)
- Z-BOX – Zásilkovna (ul. Václava Sedláčka)
- AlzaBox (ul. Václava Sedláčka)
- OX Point (ul. Za Brumlovkou, veřejný parking)
- AlzaBox (za budovou Filadelfie)
- Zásilkovna (obchod Papýrek, budova Alpha)
- PPL Parcel Box (ul. Duhová, za budovou Engel)
- OneBox by Allegro (ul. Baarova)
- Z-BOX (ul. Duhová, za budovou Engel)

KULTURA, SPORT A RELAXACE

- Náměstí Brumlovka
- Balance Club Brumlovka
- Park Brumlovka
- Dětské hřiště
- Psi louka s herními prvky
- Relax zóna a dětské hřiště
- Baarův park
- Atletický stadion
- Dětské hřiště
- Víceúčelové hřiště
- Body Express
- Relax zóna
- Náměstí Ellen G. Whiteové
- Brouk – pohyblivá instalace
- Multifunkční hřiště Na Křivíně

ZDRAVOTNICTVÍ

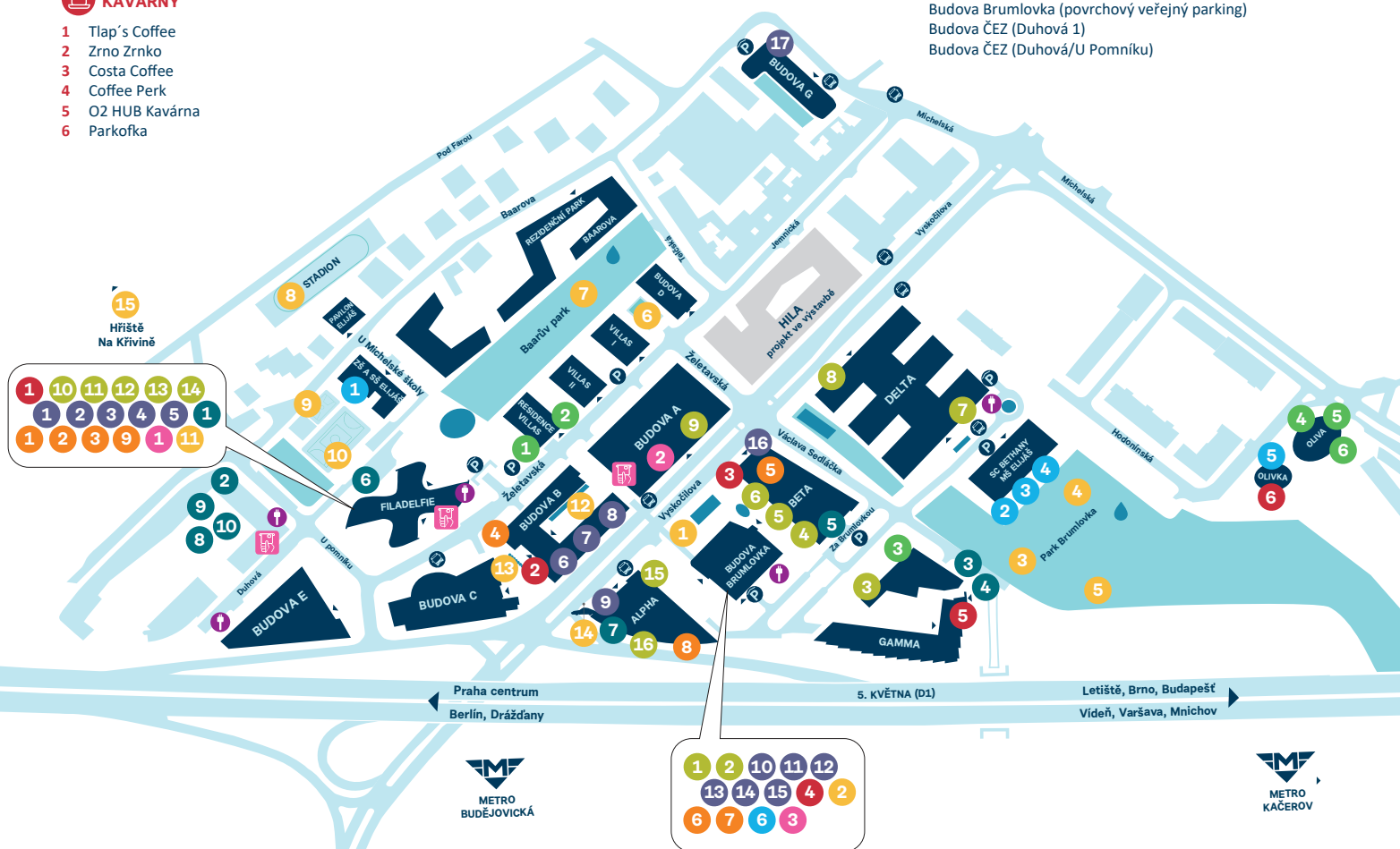
- Lékárna Lemon
- Urosanté – urologické a andrologické centrum
- MUDr. Denis Krupka – zubní lékař, dentální hygiena
- Urosanté – Androfuture urologické centrum
- Lékárna Oliva
- Dentique – zubní lékař, dentální hygiena

VZDĚLÁVÁNÍ

- Křesťanská střední a základní škola Elijáš
- Křesťanská mateřská škola Elijáš
- Biblické hodiny a ranní zamyšlení
- Společenské centrum Bethany
- GENIUS Kindergarten – bilingvní školka
- Brumlovka Centroom

DOBÍJECÍ STANICE PRO ELEKTROMOBILY

Budova Filadelfie (podzemní veřejný parking)
 Budova Delta (podzemní veřejný parking)
 Budova Brumlovka (povrchový veřejný parking)
 Budova ČEZ (Duhová 1)
 Budova ČEZ (Duhová/U Pomníku)



Obsah

- 2 V Papýrku kreativita nemá hranice
- 2 Podzimní nabídka lékárny LEMON – oázy zdraví uprostřed chladného počasí
- 2 Coffee break boxy v Roast & Grill Bistru
- 3 Maranatha: podzimní menu a novinky z oblíbené restaurace
- 4 Místa, kde se můžete nechat hýčkat
- 5 Jak rozpoznat syndrom vyhoření a jak mu zabránit
- 6 Rozhovor s Radimem Passerem
- 9 Příspěvek Maranathy: „Budme vděční, že můžeme být vděční“
- 10 Balance Club Brumlovka mění svět pohybem
- 11 Nové prostory pro vaše akce
- 11 Akce, kde se rozhodně nebudete nudit
- 12 Modní trendy pro nadcházející podzim a zimu

V Papýrku kreativita nemá hranice

Na Brumlovce naleznete v rámci široké nabídky obchodů a služeb také oblíbené kreativní papírnickví Papýrek. Proč ale „Papýrek“ s hrubkou uprostřed? Protože v životě to taky ne vždy vyjde tak, jak si plánujeme a jak chceme. Stejně jako když něco tvoříme. Někdy se skutečně zadaří, jindy třeba tolik ne, ale hlavní je zkusit to dál.

Prodejna Papýrek nabízí ucelený sortiment pro kreativní rozvíjení dětí, teenagerů i dospělých. Najdete zde potřeby pro tvoření, hry i edukativní pomůcky. Vše je doplněno o dárkový balící sortiment, přání, výrobky pro oslavy, o psací potřeby a klasické školní a kancelářské potřeby.

Podzim a zima je díky kratším dnům pro domácí tvoření ideální. Tak se zastavte a vyberte si vše potřebné – od různých polotovarů k tvoření, sad „vše v jednom“ přes velký výběr edukativních



a kreativních omalovánek, spojovaček až po hry od českých výrobců.

Pokud potřebujete odeslat či si vyzvednout zásilku, v prodejně Papýrek naleznete navíc také služby Zásilkovny či CEWE. Papýrek najdete v budově Alpha, hned u autobusové zastávky. ●

Papírnickví Papýrek

budova Alpha
Vyskočilova 1461/2a
pondělí–čtvrtek: 9:00–18:00
pátek: 9:00–15:00

Podzimní nabídka lékárny LEMON – oázy zdraví uprostřed chladného počasí

Lékárna LEMON je skvělým místem, kde vždy najdete potřebné léky a doplňky stravy.

S blížící se chřipkovou sezonou je obzvlášť důležité myslet na své zdraví. LEMON nabízí široký výběr produktů, které vám pomohou onemocnění nejen řešit, ale také mu předcházet. Podpořte svou imunitu třeba pomocí vitamínu C, dále doplňte například vitamin D, který je klíčový pro udržení zdravých kostí a svalů, a zinek, který rovněž podpoří váš imunitní systém.

Kromě vitamínů a minerálů nabízí LEMON další skvělé přípravky, jako jsou echinacea nebo probiotika, které posílí vaši imunitu a ochrání vás před nepříjemnými viry.

Dejte svému zdraví šanci a zastavte se v lékárně LEMON, v místě, kde je vaše pohoda a zdraví prioritou.

LEMON lékárna

Rezidence Villas
Želetavská 1447/5
pondělí–pátek: 8:00–18:00

Coffee break boxy v Roast & Grill Bistru

Stimulovat chuťové pohárky lahodným podzimním menu můžete v oblíbeném Roast & Grill Bistru ve Filadelfii, kte-

ré si pro své zákazníky nachystalo spoustu novinek. Nově připravují takzvané „Coffee break boxy“, a to hned v několika variantách – slané, sladké, masové i vegetariánské. Boxy je možné vyzvednout osobně nebo nechat doručit. Již nyní lze objednat i balíčky na Vánoce pro vaše blízké, pro kolegy či zaměstnance vaší firmy (v hodnotě od 500 do 1 000 Kč). Bistro také pro-



dloužilo otevírací dobu, nyní má otevřeno od 8.00 do 18.00 hod. Ráno tak můžete zajít na snídani, posleze si vychutnat výborný oběd nebo si odpoledne skočit po práci na skleničku vína, prosecca či tapas. ●

Roast & Grill Bistro

budova Filadelfie
Želetavská 1525/1
pondělí–pátek: 8:00–18:00

Maranatha: podzimní menu a novinky z oblíbené restaurace

Vegetariánská restaurace Maranatha se připravuje na sezonu plnou nových chutí a jídel. Se zaměřením na lakto-ovo vegetariánskou kuchyni s prvky Středomoří dokazuje, že dobře a chutně se lze najíst i bez masa. Zkuste třeba vynikající vegeburgery, oblíbený smažený sýr nebo chutné tortillové wrapy.

Návštěvníci restaurace se mohou v následujícím období těšit na celou řadu změn a novinek. První z novinek oceňují především ti, kteří preferují na oběd nebo svačinu lehčí zeleninové saláty a mají na oběd menší časové okno. Každý se občas dostane do situace, kdy nemá čas si na oběd v klidu sednout někde v restauraci a chce si hotové jídlo pouze zakoupit a sníst si ho až v kanceláři. Pro tyto situace zařazuje restau-

race do nabídky od září několik druhů hotových balených salátů.

Druhou zásadní novinkou je rozšíření nabídky teplých pokrmů. Až dosud mohli návštěvníci vybírat pouze z hotových pokrmů, které jsou nabízeny buď formou samoobslužného teplého a studeného bufetu anebo formou denního zvýhodněného menu, které podává kuchař. Od začátku října si hosté mohou vybírat také z den-



ní „minutkové nabídky“ 3–5 druhů pokrmů, ve které nechybí takové klasiky jako je smažený sýr s domácími hranolkami a light tatarkou, dále pokrmy z čerstvých těstovin a samozřejmě jsou vegetariánské burgery a různé tortillové wrapy. I tyto minutky si zákazníci mohou sníst přímo v restauraci nebo si je odnést s sebou do kanceláře.

V roce 2025 se hosté mohou těšit na další novinky, které restaurace připravuje: „Rádi bychom významně posílili a nadále zvyšovali povědomí našich hostů o vlivu toho, co jíme, co pijeme, i o vlivu našeho celkového životního stylu na naše fyzické a mentální zdraví. Přejeme si, aby návštěva naší restaurace byla pro naše hosty vždy příjemná a chutný gurmánský zážitek, který je inspiruje i pro jejich domácí kuchyni,“ říká manažer restaurace Josef Fuksa, a dodává: „v restauraci Maranatha věříme, že tyto připravované změny ocení nejen dosavadní hosté, ale také noví návštěvníci, kteří se kouzlo vegetariánské kuchyně teprve chystají objevit.“



Restaurace Maranatha

Budova Brumlovka
Vyskočilova 1100/2

pondělí–čtvrtek: 11:00–17:00

pátek: 11:00–15:00

Místa, kde se můžete nechat hýčkat

Na chvíli se zastavit, odpočinout si, nezapomínat na péči o sebe a svůj zevnějšek. To je tak trochu luxus, na který nám v dnešní uspěchané době mezi schůzkami a telefonáty leckdy nezbývá čas. Na Brumlovce se nachází hned několik míst, která vám poskytnou právě tu dávku péče, kterou si zasloužíte. Tak spojte příjemné s užitečným a dopřejte si čas pro sebe.



Budova Brumlovka, Vyskočilova 1100/2
pondělí–neděle: 8:00–19:00

Lady Li

Přemýšlíte o změně? Svěřte se do rukou profesionálů v salonu Lady Li. Pomohou vám změnit image a udělat vaše vlasy ještě krásnější. Vyberou ideální procedury a střih, aby vaše vlasy zářily zdravím. Také vám poradí, jak správně vlasy hydratovat a chránit je před chladem, což je v tomto období velmi důležité.

V salonu Lady Li aktuálně probíhá skvělá akce – při objednání na barvení získáte studenou rekonstrukci vlasů jako dárek. Nabídka platí jen do 31. prosince, tak tuto jedinečnou příležitost nezmeškejte! •

Radka Chvalová Beauty Studio



Budova Filadelfie, Želetavská 1525/1
pondělí–čtvrtek: 9:00–18:00
pátek: 9:00–15:00

Kvalitní pedikúra a manikúra jsou klíčovými rituály, které dopřejí vašim nohám a rukám správnou péči, regeneraci a pocit znovuzrození. Navíc předcházejí vzniku nepříjemných problémů. Beauty Studio Radka Chvalová nabízí veškeré pedikérské i manikérské služby včetně přístrojové pedikúry a gelové manikúry s použitím nejlepších značek na trhu, jako jsou CND nebo OPI. Kvalitní pánská pedikúra a manikúra jsou zde samozřejmostí. V beauty studiu se starají také o vaši pleť – v nabídce mají klasické i nadstandardní kosmetické ošetření včetně péče o citlivou a problematickou pokožku. Pro ještě větší pocit relaxace Beauty Studio Radka Chvalová nabízí také velké množství nejrůznějších masáží, které uvolní nejen tělo, ale i mysl. •

Better Barber



Budova Filadelfie, Želetavská 1525/1
pondělí–pátek: 7:00–21:00
sobota a neděle: 10:00–18:00

Pánové, hledáte profesionální péči o vlasy a vousy? Pak je Better Barber tou správnou volbou. Kromě klasické úpravy vlasů a vousů zde nabízejí i jejich barvení. Díky jejich službě Exclusive Service si můžete dopřát hodinu čistého relaxu a péče, kterou si jistě zamilujete. Ať už potřebujete klasický střih, moderní úpravu, nebo precizní holení, zdejší barbeři a barberky vám pomohou vypadat a cítit se skvěle. Kromě poskytování kvalitních služeb je kladen důraz také na

Věděli jste, že na podzim a v zimě je důležité věnovat zvýšenou pozornost péči o pleť, vlasy a nehty?

Sychravé počasí a nižší vlhkost mohou způsobit suchou a dehydratovanou pleť.

Chladný vítr vysušuje vlasy a výkyvy teplot mají vliv také na kvalitu a pevnost nehtů.

použití prvotřídních produktů, jejichž vůně umocní pocit luxusu, který si odnesete s sebou domů. •

Oliva Esthetic

Oliva Esthetic je místem, kde se postarají o vaši krásu i sebevědomí. Nabízí zde širokou škálu ošetření včetně epilace diodovým laserem, Rfliftingu, LPG masáží, kryolipolýzy a dalších luxusních kosmetických procedur. Můžete se těšit nejen na prémiové vybavení, ale i vysokou kvalitu služeb, profesionální přístup a dostupné ceny včetně výhodných nabídek. •



Rezidence Oliva, Hodonínská 1595/1
pondělí a úterý: 10:00–22:00
středa–neděle: 10:00–20:00



Jak rozpoznat syndrom vyhoření a jak mu zabránit

Syndrom vyhoření, který může mít vážné důsledky pro náš zdravotní stav a pracovní výkonnost, postihuje stále více lidí. Psycholožka Kateřina Weigertová z kliniky Health+ nám poskytla užitečné informace o příznacích, rizicích a prevenci tohoto syndromu, který často souvisí s pracovním stresem a náročným pracovním prostředím.

Syndrom vyhoření ohrožuje značnou část populace. Přesné statistiky sice nejsou k dispozici, ale podle některých odhadů příznaky vyhoření trápí zhruba pětinu lidí v ČR a poškozují jejich zdravotní stav i pracovní výsledky. Syndrom se může rozvinout u kohokoliv, na vině je především chronický stres, nezdravý životní styl a často také nevhodné pracovní podmínky. Psycholožka z kliniky Health+ Kateřina Weigertová se s námi podělila o to, jak se syndrom vyhoření projevuje, jaké jsou jeho rizikové faktory i způsoby prevence.

Pokud bojujete se stresem doma či v práci nebo vás trápí jiné zdravotní obtíže, Health+ vám nabídně prémiovou zdravotní péči, rodinnou atmosféru a osobní přístup bez čekání. Vaše zdraví, potřeby a přání jsou zde na prvním místě.

Syndrom vyhoření (SV) se může projevit i u psychicky naprosto zdravých lidí a nijak nesouvisí s psychickou patologií. Obvykle bývá doprovázen negativními emocionálními příznaky, jako je pokles nálady, podrážděnost nebo vyčerpání, objevují se změny v chování, ztráta motivace kvýkonu pracovní činnosti a pocity neschopnosti. „Nejnáchylnější k vyhoření jsou lidé, pro něž je stěžejním pracovním nástrojem mezilidská komunikace. Riziko vzniku syndromu vyhoření se ještě zvyšuje v profesích, kde se jedinec setkává s problémy druhých, které se snaží emočně podpořit. Velká emoční angažovanost v kombinaci s nerealistickými nároky na vlastní osobu a své výkony a s nepodporujícím pracovním

prostředím může snadno vést k syndromu vyhoření,“ dodává klinická psycholožka a psychoterapeutka Kateřina Weigertová. Mezi profese, u nichž je zvýšené riziko SV, patří hlavně sociální pracovníci, zdravotníci či učitelé, pro jejichž práci je klíčová komunikace a vztah s klientem, pacientem či studentem. „Jsou to zároveň profese, které si lidé vybírají jako své životní poslání, a tedy do práce vstupují s velkými ideály. Na syndrom vyhoření lze nahlížet jako na stav, kdy vlivem různých vnějších i vnitřních podmínek dojde ke ztrátě ideálů a tím i ke ztrátě vůle a motivace k práci,“ popsala. Syndrom vyhoření však může postihnout kohokoliv v jakékoliv profesi. Záleží hlavně na celkovém životním stylu, míře stresu, úrovni pracovních podmínek a prostředí, ale také na osobnostním nastavení každého jedince.

Příznaky je nutné řešit

Syndrom vyhoření se projevuje jako plíživé psychické vyčerpání způsobené dlouhodobým působením stresujících podnětů. „Důsledky se dostávají postupně. Počáteční nadšení pro práci, uspokojení z úspěchů a nadšení ze seberealizace se vytrácí. Často dochází ke střetu s realitou, která bývá zcela odlišná od představ, se kterými daný člověk do práce nastoupil. Profesionální chování se začíná měnit, vytrácí se zájem o klienta či pacienta. Objevuje se podrážděnost, skleslost, ztráta sebedůvěry a pocity vnitřní prázdnoty,“ nastínila průběh psycholožka. Pokud se tyto příznaky začnou projevovat, měl by daný člověk zvážít návštěvu u odborníka. Když se syndrom vyhoření neřeší, může vést až ke vzniku depresí, úzkost-

Na podzim 2023 byly otevřeny nové ordinace Health+ na adrese Jemnická 1138/1 v Budově D.

Pobočka na Brumlovce vznikla pro potřeby firemních klientů z oblasti Prahy 4 a soustřeďuje jak osobní lékaře, tak některé specialisty.

Najdete zde také vysoce moderní centrum stomatologické péče.

Vaše případné dotazy rádi zodpovíme na obchod@healthplus.cz.

ných poruch či poruch spánku, k užívání různých návykových látek i rozvoji dalších obtíží, jako jsou bolesti hlavy, vysoký krevní tlak, obtíže spojené s trávením a chronická únava.

Možnosti prevence vyhoření

Stejně jako u většiny chorob je jednodušší se zaměřit na prevenci než na léčbu. „V praxi to znamená předcházet dlouhodobému vyčerpání, mít zdravý životní styl a dostatek času na vlastní aktivitu, zájmy, rodinu a přátele,“ kon-



statovala Kateřina Weigertová. Prevenci lze podle ní rozdělit na dvě oblasti. Zaměstnavatelé mohou zlepšovat podmínky, v nichž lidé pracují. Podmínky na pracovišti jsou totiž jedním z nejvýznamnějších rizikových faktorů a příčin vzniku SV. Ze strany pracovníka je důležité dbát na kvalitní odpočinek, pěstovat i jiné než pracovní zájmy a najít si čas na vztahy, které jsou pro něj uspokojivé. Zároveň je vhodné se naučit, jak si hlídat vlastní hranice a naučit se říkat ne v situacích, které ho nadměrně zatěžují. •

Brumlovka může být důležitá na cestě k tomu, aby se Praha stala metropolí 21. století

Radim Passer stojí přes třicet let v čele společnosti Passerinvest Group, která od poloviny devadesátých let rozvíjí lokalitu Brumlovka a stará se o ni. V rozhovoru se rozpovídal nejen o profesním životě, zdravém životním stylu nebo víře, ale také o svých vizionářských plánech.

Uplynulo třicet let od chvíle, co byl představen urbanistický plán Brumlovka-Baarova. Jak rozdílné byly původní plány oproti současné podobě Brumlovky?

Před třiceti lety bylo v Praze založení nového města ve městě, jako je Brumlovka, neobvyklé. Brumlovka byla vlastně jeden z prvních příkladů. Původní studie byla velmi rozvolněná, ale díky spolupráci s panem architektem Aulíkem a rozumnému tehdejšímu přístupu městské části a magistrátu se podařilo postavit Brumlovku tak, jak ji známe dnes.

Svoji profesní dráhu v realitách jste započal v devadesátých letech v oblasti rekonstrukcí činžovních domů. Jaký pro vás byl následný přechod ke klasickému developmentu?

Přechod ke klasickému developmentu byl pro mě naprosto zásadní. Dříve jsem se zabýval obchody s činžovnými domy na solidních místech vnitřní Prahy. Byli jsme dokonce jedni z prvních, kteří začali nabízet byty do osobního vlastnictví ve velice zajímavých pražských lokalitách. V zásadě jediný projekt, který by se mohl podobat tomu, co děláme v současné době na Brumlovce, byla rekonstrukce a dostavba domu Vinohradská 37. Projekt byl jedním z prvních, kde jsme transformovali dům na moderní kancelářskou budovu s obchodními prostory a parkovacími stánkami ve vnitrobloku. Tato nová výzva byla



přesně to, co mě lákalo. Avšak dělat novostavby bylo pro mě kompletně nové know-how. To jsme se učili za pochodu.

Když se podíváte zpět na rozvoj Brumlovky na úplném začátku, nabízí se otázka: existuje něco, co byste nyní s ohledem na své současné znalosti a zkušenosti udělal jinak?

To je otázka, která se týká jakékoliv oblasti života. Tím, jak přibývají životní zkušenosti, byste některé věci v životě řešili zpětně jinak. Co se týká Brumlovky, například bychom při prvních projektech nepoužívali konstrukční systém s menším rozpětím sloupů než 8,1, jako jsme to dělali tehdy. S dnešními znalostmi bychom asi od samého počátku pracovali se střechami zahradami či pražskou mozaikou místo asfaltu, ale to byly věci, ke kterým jsme zákonitě museli teprve dospět.

Dokážete říct, na kterou budovu na Brumlovce jste vyloženě nejpyšnější nebo která se z vašeho pohledu něčím vymyká?

Každá budova vznikala na jedinečném pozemku, který do nějaké míry před-

určoval to, jak ta budova může vypadat. Také architektura hrála klíčovou roli. Takovou vlajkovou loď do dnešního dne zůstává administrativní budova Filadelfie, která je stále top administrativní budovou v celé Praze. Budova Gama si udržuje svou architektonickou rozmanitost a na druhé straně budova Delta má nejlépe řečeno okolí a je nejrozsáhlejší. Rezidenční park Baarova zůstává synonymem kvalitního bydlení v Praze s velkými byty. A nesmím zapomenout na budovu Oliva se svým mimořádným designem. Samozřejmě mám velmi blízko také k budově Brumlovka, protože se stala jakýmsi srdcem celé lokality. Společenské centrum Bethany je sice malá budova, ale byla postavena jako vyjádření vděčnosti vůči Pánu Ježíši Kristu za všechna jeho požehnání. Kromě toho jsou zde školské budovy, které zahrnují křesťanské vzdělávání od mateřské školky až po střední školu. Brumlovka se tak stala místem, kde se setkávají všechny generace. Tato různorodost přispívá k jedinečné atmosféře a vytváří dojem určitého města ve městě.

V letošním roce jste zahájili výstavbu nové multifunkční budovy Hila. Čím je tento projekt jiný oproti těm předchozím?

Budova Hila je průkopnická, protože v rámci významných staveb v Praze ještě nikdo nedělal kombinaci kancelářských prostor, nájemního bydlení a obchodních ploch. Těšíme se na nevšední architekturu od architektonické kanceláře Aulík Fišer architekti, se značným množstvím pobytových teras. Věřím, že nájemní bydlení se stane další žádanou službou i s ohledem na množství zahraničních pracovníků pracujících na Brumlovce. Některé korporace zaměstnávají pracovníky až ze sedmdesáti zemí celého světa. Takže kombinace kanceláří s nájemním bydlením může být atraktivní volbou pro lidi pracující v multikulturním prostředí, jako je Brumlovka. Sám s rodinou na Brumlovce část roku žiju a je skvělé, že jsou některé týdny, kdy vůbec nepotřebujete vytáhnout auto, protože vše potřebné máte v docházkové vzdálenosti.

Za jak dlouho by mohla být Brumlovka dokončena přesně podle vašich představ?

Na Brumlovce je stále solidní potenciál pro další rozvoj a transformaci města. Vidím zde možnost tří až čtyř dalších významných etap, které jsou v kategorii tzv. recyklace města – tedy odkup a demolice nemovitostí, které již nevyhovují konceptu lokality. Tím by se uvolnily pozemky pro novou výstavbu a revitalizaci. Tato recyklace bude pro Prahu klíčová, aby se stala metropolí 21. století s moderní architekturou a výškovými budovami. Jsem přesvědčen, že Brumlovka může hrát důležitou roli v tomto procesu. Plánované etapy budov Hila, Orion a Omega by měly být dokončeny v průběhu dvacátých let. Pokud mi Pán Bůh dá sílu a město bude mít správný prorozvojový přístup, mohly by se zbývající etapy uskutečnit ve třicátých letech.

Otázka rozvoje města není záležitostí jen politiků, ale i samotných občanů. Co myslíte, že by se ve společnosti muselo stát, aby lidé přehodnotili svůj postoj k urbanistickým změnám a potřebě výstavby nových domů?

I přes opakované argumenty pro nutnost nové výstavby kvůli vysokým cenám bytů a dalším faktorům stále přetrvává u nemalé části společnosti negativní postoj k většímu rozvoji. Tento postoj obvykle souvisí s lidským sobectvím a s nedostatkem porozumění následnému prospěchu, který rozvoj může přinést. Myslím si, že je to podobné jako s morálkou. V okamžiku, kdy lidé ignorují biblické desatero, a tím pádem chybí duchovní vzdělanost, projeví se to na morálce celé společnosti. A podobně je to i s výstavbou a rozvojem města a celé České republiky. Jádrem problému tedy spatřuji v doposud chybějící edukaci celé společnosti a přirozeném sobectví jednotlivců, kteří často blokují změny a rozvoj. Každá stavba s sebou nese dočasně nepohodlí, ale po jejím dokončení mohou lidé poznat, že z ní mají prospěch.

Tím se také dostáváme do pražských Roztyl, kde byla nedávno dokončena budova Roztyly Plaza. Myslíte si, že s dalším rozvojem této oblasti lidé začnou vnímat, že nová výstavba nepřináší překážky, ale naopak výrazné benefity pro celou lokalitu?

Zcela jednoznačně. Jedná se o zrušenou a neprostupnou oblast, která může být po setmění zejména pro ženy až nebezpečná. Určitou naší iniciační kultivací a následnou výstavbou budov dochází již k proměně a vytváření normálního městského prostředí, kde se lidé naopak mohou cítit bezpečně a pohodlně. Uskutečněnou kultivací části území Roztyl jsme již zpozorovali, jak se lidé rychle přizpůsobili a začali tuto oblast s radostí využívat. Kromě administrativní budovy Roztyly Plaza by měly v oblasti Nových Roztyl vzniknout nejen kanceláře, ale také bytové domy v mnohem větším rozsahu než na Brumlovce.

Z našeho rozhovoru vyplývá, že musíte v kanceláři trávit spoustu času. Jak vypadá váš běžný pracovní den?

Běžné pracovní dny jsou pro mě obvykle úterý, středa a čtvrtek, kdy jezdím do firmy. Pondělí a pátek pracuji obvykle z domova. Úterky máme vyhrazeny pro pracovní porady, kde operativně řídíme rozvoj firmy i projektů. Každý den

začínám cvičením, což vnímám jako důležitou součást mého pracovního dne. Poté snídám a odjíždím do práce. Můj pracovní den obvykle končí kolem 18 hodin a zřídka mám večerní akce, abych mohl trávit čas s rodinou. Určitě už netrávím v kanceláři tolik času jako třeba v devadesátých letech. Snažím se tedy denně nacházet rovnováhu mezi službou Pánu Bohu, rodinou a prací.

Ví se o vás, že jste zastáncem zdravého životního stylu. Vnímáte to jako důležitý faktor pro svou profesi?

Ve svém životě se snažím logicky klást důraz na pohyb a zdravou životosprávu, protože pouze, pokud budu zdravý, mohu být také užitečný pro své okolí. Bůh člověku pro jeho dobro doporučuje střídmost, která znamená zcela vynechat všechno, co tělu škodí, a střídme užívat to, co tělu prospívá. Více než dvacet let nepiju alkohol, nekouřím, neužívám kofein a nejím maso. To jsou věci, které prokazatelně pomáhají člověku držet se v kondici i do pozdějšího věku. Statisticky až šedesát procent našeho zdraví ovlivňuje životní styl, a proto se snažím držet zdravých návyků. Nedaří se mi to sice bez chyb, ale i tak mi to na prostro vyhovuje.



Kromě sportu, jak trávíte svůj volný čas?

Sport je pro mě součástí profesního života. S rodinou se obvykle jednou za rok vydáme lyžovat a také obvykle jednou za rok lítáme v zimě do tepla. Každý rok navštěvujeme se staršími syny křesťanskou konferenci ve Spojených státech, kde si prodlužujeme pobyt o další aktivity, které nás všechny baví.

Balancování času je pro mě klíčové. Rád bych měl více času na každodenní čtení Bible a křesťanské literatury, ale s počtem dětí se ten čas ztenčuje. Rád sleduji sportovní události, zejména fotbalové zápasy, ve kterých hraje Lionel Messi, nebo mimořádné sportovní události, jako je třeba olympiáda. Ačkoliv se o mně ví, že mám rád auta, rozhodně to není moje hlavní osobní záliba. Občas někoho svezu, když k nám přijde na návštěvu. Řídit mě samozřejmě baví. Tím, že bydlíme na venkově, mám v podstatě většinu roku možnost řídit na cestách do práce a z práce.

Máte na Brumlovce nějakou oblíbenou restauraci nebo kavárnu, kam si rád zajdete třeba na oběd?

Protože jsem vegetarián, rád chodím do restaurace Maranatha. Bezmasé pokrmy ale mají v nabídce všechny zdejší podniky. Takže na Brumlovce v zásadě není žádná, kterou bych rád neměl. A samozřejmě Balance Club je pro mě obrovskou radostí a přidanou hodnotou této lokality. Přestože sportuji doma, rád se podívám i do Balance Clubu, abych udržel kontakt s tím, co se tam děje, jak klub funguje a jak to tam vypadá.

Máte šest synů. V jednom rozhovoru jste zmínil, že vám dělá radost, když mají úspěšní podnikatelé v rodině následovníky. Počítáte s tím, že vaše děti firmu jednou převezmou? Vidíte i u těch nejmladších, že půjdou ve vašich stopách?

Když bude svět světem, jak ho známe dnes, určitě se nebudu bránit, když někteří z nich budou mít zájem účastnit se na firemním podnikání. Což bude také odrazem jejich osobnostních charakteristik, povahových rysů a obdarování, které se postupně projeví v dospělosti. Nejstaršímu Rádovi, který ve společnosti již působí, je 23 let a bude trvat ještě několik let, než objeví své pravé obdarování. Někteří mladí lidé mohou tento směr najít kolem dvacítky, ale často se to projeví až mezi 25 a 30 lety a u některých možná ještě později.

Netajíte se tím, že zásadní roli ve vašem životě hraje víra. Ovlivňuje víra i vaše každodenní rozhodování? A jak

se promítá do vašeho pracovního života?

Opravdová víra, která znamená, že člověk bezvýhradně důvěřuje Pánu Ježíši Kristu, z logiky věci prostupuje úplně



Radim Passer povede od 29. října do 14. prosince cyklus biblických přednášek Ježíš Tvá naděje ve Společenském centru Bethany.

všemi oblastmi lidského života, ať je to rodina, ať jsou to záliby, ať je to samozřejmě duchovní život a pochopitelně i ten pracovní. Proto žiju s vědomím, že jsem pouze správcem darů, které mi láskyplný Bůh ve své milosti dočasně propůjčuje. Toto vědomí pak přináší do života člověka pokoru. Přestože v tomto světě sobectví a pýcha útočí na lidské charaktery, Bůh nám naopak poskytuje sílu odolávat. Působením Ducha svatého v životě člověka, který si to opravdově přeje, může být náš charakter proměňován k Božímu obrazu. A Pán Bůh od nás očekává, že svým charakterem budeme odrážet jeho charakter.

Je to více než 20 let, co vznikla organizace Maranatha. Na co se chcete v příštích letech zaměřit?

Maranatha se od počátku zaměřuje na jediné poslání – pomáhat dalším lidem na cestě k věčnému životu, který je všem lidem bez rozdílu k dispozici skrze obět Ježíše Krista za naše viny a hříchy. Tento hlavní cíl zůstává neměnný. I proto realizujeme projekty zaměřené například na zlepšování zdraví, neboť i jejich prostřednictvím mohou lidé objevovat

duchovní hodnoty. Maranatha finančně podporuje provoz všech budov zde na Brumlovce, které spravuje Církev adventistů sedmého dne. Dále se věnujeme vzdělávání v oblasti stvoření, jež se snaží školské systémy zcela vytěsnit podobně jako za bolševika. Evoluční ideologie nemá s pravou vědou nic společného, proto se snažíme lidem pomoci i v této oblasti, pokud o to mají zájem.

Vy sám již spousty let pravidelně přednášíte. Co vás osobně motivuje a naplňuje při tomto aktivním zapojení do přednáškové činnosti?

Boží slovo je živé a proměňuje k lepšímu lidské životy. A to je vždy zázrak. Ten nastane, když člověk při svobodě své volby se rozhodne Pánu Ježíši Kristu otevřít dveře svého srdce. Bůh mi dopřál, že jsem mohl vidět již mnoho takto změněných životů. Na Brumlovce jsme začali s biblickými přednáškami v roce 2009 a pořádáme je pravidelně, ty letošní začínají 29. října ve Společenském centru Bethany. Představíme v rámci 27 přednášek v zásadě všechna klíčová biblická témata. Základem každého z nich je osoba Pána Ježíše Krista, a to včetně přednášky, která popisuje můj životní příběh. Nezměrná Boží láska je pro nás tou stálou motivací k tomu, abychom opět dalším lidem napomohli na jejich cestě k věčnému životu. Věřím, že pro mnohé bude překvapením, že tak stará kniha jako Bible může nabídnout moudrost a inspiraci i pro dnešní svět. •



26 biblických přednášek a životní příběh Radima Passera

29.10. – 14.12. 2024 | 18:30 hod.

Přednáší
RADIM PASSER

SPOLEČENSKÉ
CENTRUM
BETHANY
Za Brumlovkou 4
Praha 4

Více informací na:
spolecenskecentrum.cz





Budme vděční, že můžeme být vděční

Moderní psychologie se vděčností začala systematicky zabývat až kolem roku 2000. Předtím se věnovala více pochopení úzkosti, strachu, nejistoty než pochopení smysluplnosti, důležitosti a léčivých důsledků vděčnosti. Když ale otevřu Bibli, zjistím, že už v ní se píše (Koloským 3,15): „**A buďte vděční.**“ Je to tak důrazné, až se jeví, jako by to byl příkaz. Ale příkaz k vděčnosti? Na příkazy jsme poněkud alergičtí a vděčnost se příliš nenosí. Přece se říká, že „od té doby, co byly vynalezeny peníze, se neděkuje“.

Když hovoříme o vděčnosti, spojujeme ji samozřejmě s tím, že jsme vděční za něco. Toho se nám dostalo, ten nám pomohl a my jsme za to vděční. Ale neměli bychom být vděční už za to, že můžeme být vděční? Někdo řekl, že „vděčnost je jednou z cest, jak nalézt uspokojení“, aby jiný se zmínil o „zázračné moci vděčnosti“. A to je důvod naléhavosti oné pobídky. Potřebuje naši vděčnost ten, komu ji projevujeme? Je to jistě milé, ale dá se žít i bez toho. Vděčnost v první řadě potřebuje ten, kdo je vděčný. Jeden muž řekl: „Začal jsem děkovat a stal jsem se šťastnějším.“

Netvrdím, že děkování nestačí. Ale to nemusí vycházet ze srdce. Může být dáno pouze slušným vychováním. Přece i dětem připomínáme: „Co se říká?“ Ony pak řeknou děkuji, ale že by byly vděčné? Vděčnost je hluboké ocenění, pozitivní odezva na projevenou laskavost, štědrost, pomoc, v souvislosti s Bohem vděk za milost, trpělivost, dar života, pomoc, odpuštění atd. Prožívat vděčnost je Boží dar. Projevy vděčnosti mají

vliv na naši náladu a duševní pohodu. Prokázalo se, že vděčnost snižuje projevy deprese a úzkosti. Navíc když dáváme najevo vděčnost druhým lidem, posilujeme vzájemný vztah. Vzpomínám na muže, něco přes 80 roků, zdravotní neduhy stáří, a ještě musel snášet ne nejlepší jednání ze strany spolubydlících v jednom domě. Neměl mnoho důvodů k vděčnosti. Ale kdykoliv jsem k němu přijel na návštěvu, vždy jeho slova přetékala vděčností vůči lidem i Bohu.

Vděčnost není totéž co potřeba něco odplatit. Vděčnost je hluboký vnitřní pocit, který je lékem pro duši. Bible říká (Kol 4, 2): „V modlitbách buďte vytrvalí ve vzdávání díků...“ Potřebuje Bůh naši vděčnost? Pro koho je projev vděčnosti důležitější?

„Chceš-li žít krásnou budoucnost, přijímej minulost s vděčností. Nevyčítej životu, co ti nedal, ale uč se oceňovat, co ti dal.“ (Tolstoj)

A já pouze dodám: **Budme vděční, že můžeme být vděční. Protože to obohacuje především nás samé.**

”

**Vděčnost v první řadě
potřebuje ten, kdo je
vděčný.**

Více podobných
článků najdete na
www.genesisera.cz



Článek připravila křesťanská
nezisková organizace Maranatha z. s.

Balance Club Brumlovka mění svět pohybem

Nejlepší nápady v oblasti zdravého životního stylu, pohybu a sportovních aktivit letošního roku oceněny! Šest porotou vybraných soutěžících odprezentovalo své nápady ve finále

studentské soutěže Měníme svět pohybem, již třetím rokem pořádá Balance Club Brumlovka společně s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Porotu nejvíce zaujal projekt Barbory Matějčkové s názvem „Psycholog ve sportovní organizaci“. Ze soutěže si odnesla poukaz na 50 000 Kč. Výhru použije převážně na seberozvoj a část peněz poputuje do Asociace psychologů sportu.

Na druhém místě se umístila Barbora Vosátková s projektem „Kurz biohackingu“ a výhrou 30 000 Kč. Třetí místo obsadil Jan Štejnár s projektem „Cesta za snem“ a výhrou 20 000 Kč. ●



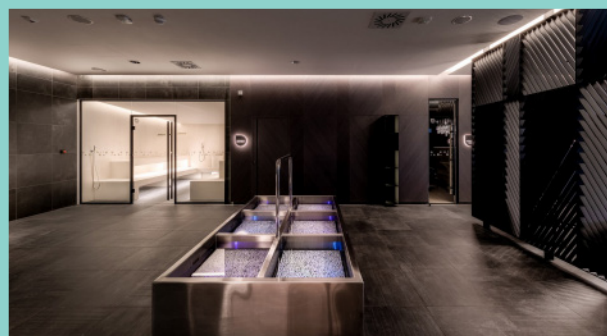
Máte nějaký inovativní nápad v oblasti zdravého životního stylu? Zaujala vás tato soutěž a chtěli byste se do ní příští rok také zapojit?

Sledujte stránky FTVS UK www.ftvs.cuni.cz a Balance Clubu Brumlovka www.balanceclub.cz!

Nikdy není pozdě na to, cítit se skvěle



Balance Club Brumlovka
Vyskočilova 1100/2, Praha 4
tel.: +420 234 749 811
e-mail: info@balanceclub.cz
www.balanceclub.cz



Fitness
Wellness



Osobní
tréninky



25m nerezový
bazén



Fyzioterapie



Masáže
a tělové rituály



Skupinové
lekce



Terasa se saunami
a whirlpoolem



Saunové
ceremoniály

Nové prostory pro vaše akce

Hledáte místo na firemní večírek, natáčení, fotografování nebo meeting pro více lidí? Na Brumlovce najdete opravdu širokou nabídku prostor k pronájmu pro různé účely. Objevte místa, kde budete moci uspořádat perfektní akci, v klidu se soustředit nebo propojit své pracovní aktivity se zábavou.



FLEKSI BETA
Vyskočilova 1481/4

FLEKSI BUDOVA B
Vyskočilova 1422/1a

FLEKSI FILADELFIE
Želetavská 1525/1

Kontakt:
+420 720 730 000,
info@fleksi.cz, www.fleksi.cz

FLEKSI

FLEKSI není jen coworkingový prostor, nabízí také možnost pronájmu kanceláří či zasedacích místností. Potřebujete sjednat rychlou poradou pro dva, meeting až pro čtyřicet lidí nebo uspořádat workshop? Ve FLEKSI to není problém.

Bliží se období vánočních večírků. I pro tyto účely má FLEKSI v nabídce moderní eventové prostory s kapacitou až 100 osob včetně špičkového technologického vybavení a full servisu pro váš dokonalý event. •

Náměstí Brumlovka

Pro speciální události, natáčení, velké eventy či promo akce je náměstí Brumlovka tím pravým místem. Přijďte a užijte si krásné prostředí náměstí pro nezapomenutelné akce. •

Vyskočilova 1100/2
Kontakt:
marketing@passerinvest.cz

Společenské centrum Bethany

Pokud plánujete konání konference nebo semináře, neváhejte se obrátit na Společenské centrum Bethany. S kapacitou hlavního sálu až 160 osob a konferenční místností pro 25 osob získáte ideální místo pro vaši akci. •



Za Brumlovkou 1519/4

Kontakt:
info@spolecenskecentrum.cz
www.spolecenskecentrum.cz


Akce, kde se rozhodně nebudete nudit


Jak už jste na Brumlovce zvyklí, podzim a adventní čas budou obdobím plným setkávání, zábavy, kulinářských zážitků i kreativního tvoření. Kromě pravidelných akcí jsme pro vás připravili tipy na nezapomenutelné sezonní akce, které si zkrátka nesmíte nechat ujít.

PLÁNOVANÉ AKCE NA BRUMLOVCE

24. 10.	Podzimní polévkování
14. 11.	Přednáška Jak si nastavit trvale udržitelný jídelníček
26. 11.	Workshop – výroba adventního věnce
28. 11.	Rozsvěcení vánočního stroměčku
4. 12.	Seznamka s degustací vína
5. 12.	Andělská nadílka na náměstí Brumlovka



 **Nezapomeňte sledovat naše sociální síť a webové stránky, kde pravidelně zveřejňujeme všechny plánované akce.**

 **Nenechte si ujít žádnou z nich!**

Modní trendy pro nadcházející podzim a zimu

Chladnější měsíce si žádají teplé a praktické oblečení, které zahřeje. Vzdávat se ale nemusíte ani módních kousků a barev, které vám naopak dodají energii a radost do sychravějších dnů. Připravte se na podzim a zimu s novými kolekcemi Anthony's a Meera Design propojujícími styl, pohodlí i funkčnost.

Anthony's přináší tento podzim řadu novinek, které by žádný elegantní muž neměl přehlédnout. Kromě proslulých obleků, které se staly synonymem pro kvalitu a styl, se můžete těšit na nádherné vlněné kabáty a svetry, které vás zahřejí i v těch nejchladnějších dnech.

V kurzu jsou také moderní vlněné blazery, které jsou perfektní volbou pro vytvoření sofistikovaného vzhle-

du na jakoukoliv příležitost. Kolekce značky Anthony's jsou pečlivě vybírány z prémiových látek od výrobců z Itálie a Anglie.

Nemůžeme opomenout ani kolekci košil, které dokonale padnou každému muži. Kolekci neustále rozšiřují o nové vzory a zvláštní pozornost věnují i košilím v provedení non-iron, které díky své speciální úpravě zůstávají hladké



Anthony's London

Budova B
Vyskočilova 1422/1A
pondělí–pátek: 9:00–18:00

bez nutnosti žehlení, čímž vám šetří čas a zajišťují vždy upravený vzhled.

Přijďte se přesvědčit na vlastní oči a objevte, jak může Anthony's obohatit váš šatník pro nadcházející sezonu. •



Meera Design

budova Filadelfie
Želetavská 1525/1
pondělí: 10:00–16:00
úterý: 10:00–18:00
středa: 10:00–19:00
čtvrtek: 10:00–18:00
pátek: 10:00–16:00

Představte si perfektní oblečení, ve kterém se celý den v kanceláři cítíte pohodlně, jednoduše se udržuje, snadno se kombinuje s vašimi oblíbenými kousky a cítíte se v něm krásná, neboť vám dokonale padne. Přesně takové máte na dosah v butiku a e-shopu Meera Design.

Meera Design tvoří a šije na „meeru“ již osm let. Za tu dobu si značka vytvořila klientelu a komunitu žen všech věkových i zájmových skupin. Stala se symbolem kvalitní, pohodlné a udržitelné módy z ušlechtilých materiálů, převážně z GOTS biobavlny.

Srdce svých příznivkyň si získala především svou přizpůsobivostí potřebám žen, kvalitním poradenstvím, vysokou mírou empatie a péče o klientky. K jejím aktivitám patří také módní přehlídky, dýchánky v útulném prostředí butiku a pravidelné (či nepravidelné) cvičení s Meerou.

Horkou novinkou letošního podzimu je začlenění italské kolekce, jejíž elegance a kombinovatelnost se vám zalíbí na první pohled. •



Místa, kde odešlete či vyzvednete zásilku.



Z-BOX – samoobslužné výdejní a podací místo Zásilkovny (ul. U pomníku)
 Z-BOX – samoobslužné výdejní a podací místo Zásilkovny (za budovou Gamma)
 Z-BOX – samoobslužné výdejní a podací místo Zásilkovny (ul. Duhová, za budovou Engel)
 Zásilkovna (obchod Papýrek, budova Alpha)



AlzaBox, Balíkovna – samoobslužné zařízení pro příjem i výdej zásilek (za budovou Filadelfie)
 AlzaBox, Balíkovna – samoobslužné zařízení pro příjem i výdej zásilek (za budovou Gamma)



OX Point – samoobslužné zařízení pro příjem i výdej zásilek, www.oxpointbox.cz (za budovou Beta)



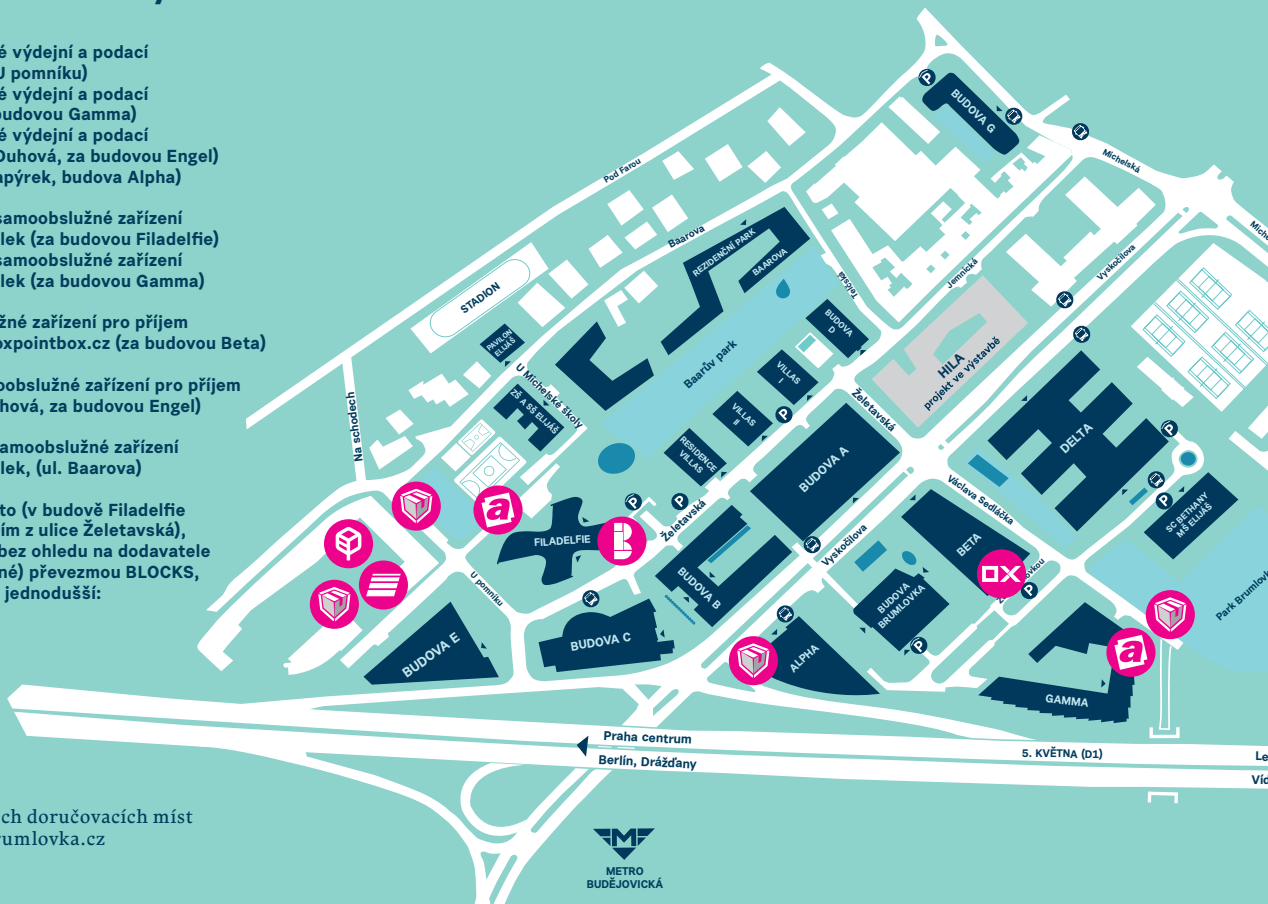
PPL Parcel Box – samoobslužné zařízení pro příjem i výdej zásilek, (ul. Duhová, za budovou Engel)



OneBox by Allegro – samoobslužné zařízení pro příjem i výdej zásilek, (ul. Baarova)



BLOCKS – výdejní místo (v budově Filadelfie ve vstupu ke kancelářím z ulice Želetavská), všechny vaše zásilky bez ohledu na dodavatele (Česká pošta, PPL a jiné) převezmou BLOCKS, a s aplikací je to ještě jednodušší:



• Aktuální přehled všech doručovacích míst naleznete na www.brumlovka.cz



ČISTÁ
ENERGIE
ZÍTŘKA

Naše energie vás posouvá vpřed

Stáhněte si aplikaci **futurego**, se kterou můžete jednoduše dobíjet v nejnávyšší a nejrozšířenější síti stanic po celém Česku.





Hila.

JEDEN DŮM, TŘI PŘÍBĚHY

Nové kanceláře, nájemní byty a obchodní prostory v Praze 4 na Brumlovce.
Stěhovat se můžete v roce 2027.

Passerinvest

budovaHILA.cz