

# Brumlovka.

Magazín zima 2022/2023

Výsledky průzkumu  
spokojenosti nájemců  
s lokalitou Brumlovka

CO SE AKTUÁLNĚ DĚJE  
Nové služby  
na Brumlovce  
CO SE DĚJE NA BRUMLOVCE

Brumlovka  
je „child friendly“

Parky | Hřiště | Sportoviště | Služby | Aktivity

## 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
- Lunchbox.cz – kantýna Delta
- Turnovská pivnice – moderní česká restaurace
- Perfect Canteen Moneta Money Bank – kantýna
- Mango – čínská restaurace
- Puzzle Salads
- Sushi Time
- Roast & Grill Bistro
- La Fresca – kantýna
- Puzzle Pasta
- Lunchbox.cz – kantýna Alpha

### OBCHODY

- Albert – supermarket
- dm drogerie
- Sommellerie – víno, káva, delikatesy
- JK Jitka Kudlackova Jewels
- Květiny Romantika
- Meera Design – dámské oděvy
- KITSTORE – stavebnice LEGO®
- Anthony's – pánské oděvy
- bikero
- Papýrek – papírnictví
- Maranatha – zdravá výživa
- Bianco & Rosso – italské delikatesy
- Don Pealo – trafika
- 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 BETA – coworking a sdílené kanceláře
- Česká pošta/Czech POINT
- Lady Li – kadeřnictví a kosmetické služby
- Automyčka Collection
- Brumlovka Centrum
- Cebia – prověšování vozů
- We Hate Ironing – čistírna
- Radka Chvalova Beauty Studio

### BANKOVNICTVÍ

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

### BANKOMATY

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

### VÝDEJNÍ MÍSTA

- Blocks (vstup ke kancelářím z ul. Želetavská)
- Z-BOX – Zásilkovna (Baarova 18)
- Z-BOX – Zásilkovna (ul. Václava Sedláčka)
- AlzaBox (ul. Václava Sedláčka)
- OX Point (Za Brumlovkou, veřejný parking)

### KULTURA, SPORT A RELAXACE

- Náměstí Brumlovka
- Balance Club Brumlovka
- Park Brumlovka
- Dětské hřiště
- Psí louka s herními prvky
- Tenisové kurty
- 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

### VZDĚLÁVÁNÍ

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

### DOBÍJEJÍCÍ 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)



# Milí čtenáři,



vítejte u zimního vydání našeho časopisu. Za uplynulých několik měsíců se toho na Brumlovce hodně událo. Uspořádali jsme velký průzkum spokojenosti s lokalitou Brumlovka, s jehož výsledky vás také seznamujeme na následujících stránkách. Právě na základě vaší zpětné vazby můžeme Brumlovku dál rozvíjet. A to například službami. Nové služby přibližujeme v tomto čísle časopisu. Vítáme zde kadeřnické studio Lady Li, butik s udržitelnou dámskou módou Meera Design, optiku pod novým názvem Lens Optik, showroom s nejen hliníkovými systémy dveří a oken Aluprof a základní tábor cateringové agentury Catermat. Velký prostor poskytujeme i nové službě, která zde doposud chyběla. Jsme potěšeni, že se v budově Beta podařilo otevřít business centrum FLEKSI, které nabízí možnosti práce v coworku, pronájmu zasedacích či eventových prostor.

Dalším velkým tématem tohoto vydání je vzdělávání těch nejmenších. Vyzpovídali jsme zástupce bilingvní školy GENIUS Kindergarten, konkrétně paní ředitelku Petru Langerovou. Dále také provozovatele obchůdku Mandala Montessori, manžele Beranovy, jejichž provoz od letošního roku také sídlí na Brumlovce. Zeptali jsme se na trendy ve výchově a vzdělávání dětí, kdy začít, jak postupovat nebo čeho se vyvarovat. Zajímavé čtení pro všechny rodiče nebo ty, co rodinu teprve plánují.

Děkujeme vám za přízeň.

**Kristýna Samková**  
Passerinvest Group

## Kde nás najdete

Pokud vás zajímá, co se u nás děje, navštivte stránky [brumlovka.cz](http://brumlovka.cz) nebo se podívejte na náš Facebook Brumlovka.



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



Brumlovka



Brumlovka



Budova Filadelfie

# Obsah

- 
- 5 **Fotografie čísla**
  - 6 **Velký průzkum spokojenosti s lokalitou Brumlovka**
  - 10 **Představujeme: Kadeřnictví Lady Li, Lens Optik, Aluprof, Catermat, Meera Design**
  - 16 **Maranatha: Otázka původu – stvoření, nebo evoluce?**
  - 18 **Vzdělávání dětí: V mateřské škole GENIUS Olivka věří, že se děti rodí jako geniální kreativci**
  - 20 **Vzdělávání dětí: S montessori přístupem začněte už v těhotenství**
  - 22 **Aktuálně: Brumlovka – od brownfieldu k městské čtvrti**
  - 26 **Balance Club Brumlovka: Virózy a starosti zažeňte v sauně**
  - 28 **FLEKSI Beta: Na hodinu, na den, na měsíc i na celé roky. FLEKSI nabízí řešení pro každého**
  - 32 **Sport a zábava: Jak být v zimě fit? Proplavte se ke zdraví a ke kráse**
  - 36 **Zdraví: Zpestřete si jídelníček „nemasem“**
  - 40 **Kulturní tipy**



Fotografie čísla

### **Brumlovka je „child friendly“. Potvrzeno dětmi**

Na Brumlovce myslíme i na ty nejmenší. Z iniciativy společnosti Passerinvest Group zde vznikly školky, školy, hřiště a sportoviště. V poslední době se však nabídka služeb a obchůdků rozšířila i o produkty pro děti. Kromě pravidelného plavání dětí v Balance Clubu Brumlovka můžete svým dětem pořídit vlastní ZOO z Mandala Montessori či nejslavnější kostičky – LEGO® od KITSTORE. Ostatně i společně s nimi můžeme objevovat tento fascinující svět stavebnic, kde se i dospělý cítí jako malé dítě. A nezapomeňte nakouknout do obchůdku Papýrek. O něm si ale víc povíme v příštím čísle tohoto magazínu. \_

## Průzkum

# Brumlovce jste dali palec nahoru

Rádi byste měli vířivku v každé kanceláři, skluzavku z budovy Filadelfie přímo na metro nebo masožravou Adélu v Parku Brumlovka? Těmito bizarními přáními jsme v červnu vyzývali k vyplnění pravidelného dotazníku, průzkumu spokojenosti s lokalitou. Podobná přání se neobjevila, ale těm smysluplným rádi nasloucháme, podrobně se jimi zabýváme a s připomínkami pracujeme.

V červnu roku 2022 proběhl v pořadí již šestý průzkum, který společnost Passerinvest Group v lokalitě uskutečnila. Předchozí proběhly v letech 2001, 2004, 2008, 2012 a 2016, kdy se Brumlovka ještě jmenovala BB Centrum. O tom, že vám na Brumlovce záleží, dokládá i rekordní účast. Online dotazník v české či anglické verzi vyplnilo téměř 3 300 zaměstnanců společností sídlících na Brumlovce. To je více než třetina z 11 000 stávajících zaměstnanců. Děkujeme vám všem, kdo jste se průzkumu zúčastnili, za vaše cenné podněty. I díky vám můžeme Brumlovku stále rozvíjet k lepšímu.

Mnozí z vás navíc jako další formu poděkování dostali ceny od nájemců, například roční členství v Balance Clubu Brumlovka, značkovou elektroniku, vstupenky na koncerty do O2 areny či degustační pивní sety od pivovarnické společnosti AB InBev. Za každý vyplněný dotazník navíc společnost Passerinvest Group darovala 50 Kč na charitu dle výběru respondenta. Celkem tedy firma poslala 164 500 Kč na charitativní spolky.

## S kým se setkáváme na Brumlovce

Demografické údaje nám pomáhají udělat si bližší představu, s kým se zde denně setkáváme. Oproti předchozím letům výrazně poskočilo zastoupení žen, momentálně téměř dorovnávají podíl mužů. Věkově jsme se omladili. Přibývá mladých specialistů i např. zahraničních pracovníků. A co nás těší, téměř polovina z vás pracuje na Brumlovce pět a více let.



**Mužů je jen nepatrně více než žen**



**73 %**

lidí je ve věku 18–45 let

**10 %**

Na Brumlovce pracuje 10 % cizinců



**To, že se lokalita Brumlovka postupem času zlepšuje, si myslí 4 z 5 zaměstnanců firem.**





## Doprava a parkování

Brumlovka si vede skvěle, i co se týče dopravní dostupnosti. Lokalita se nachází u hlavních městských dopravních tepen a v blízkosti metra, s nímž je spojena klasickými i kyvadlovými autobusy. Roste i podíl lidí, kteří spíše využijí hromadnou dopravu, než těch, co přijedou autem. Každopádně na Brumlovce se dá vždy bez problémů zaparkovat. Přímo v místě parkuje 83 % řidičů, oproti 59 % v roce 2016. S parkováním je celkově spokojeno 78 % respondentů, kteří jej v této lokalitě využívají. Kladně je hodnocena dostupnost parkovacích míst i komfort při samotném parkování. Což je na Prahu jedinečně pozitivní výsledek.

**MHD a kyvadlové autobusy jsou nejvyužívanějšími dopravními prostředky.**

**94 %**

**Celkově je s kyvadlovou dopravou spokojeno 94 % dotázaných.**

**43 %**

**Občas se do práce projde 43 % zaměstnanců.**

**70 %**

**V Praze bydlí 70 % zaměstnanců celé Brumlovky a třetina z nich bydlí přímo v Praze 4.**

**30 minut**

**Polovina respondentů bydlí do 30 minut od Brumlovky.**

**Ve srovnání s rokem 2016 mírně vzrostlo využívání kyvadlové dopravy a naopak poklesl podíl lidí, kteří dojíždějí autem.**

Celková spokojenost s parkováním se ve srovnání s výsledky průzkumu z roku 2016 významně zlepšila – o 32 p. b. „Je zcela neobvyklé, aby z průzkumu týkajícího se parkování v Praze vyšly pozitivní výsledky. To, že jsou parkovací možnosti na Brumlovce tak kladně hodnoceny, je opravdu překvapivě dobrý výsledek,“ okomentoval Jan Tuček, ředitel společnosti STEM/MARK, která průzkum zpracovávala. ▶

## Služby a veřejné prostory



Jednou z nejdůležitějších součástí života na Brumlovce jsou zdejší obchody a služby. Nejnavštěvovanějším obchodem v celém areálu je supermarket Albert, který pravidelně navštěvuje celých 73 % respondentů. Dalšími v pořadí jsou drogerie dm a Česká pošta.

Mezi nejlépe hodnocená místa na Brumlovce patří střešní terasy a Baarův park, kde mohou lidé relaxovat v krásném přírodním prostředí. Jako velký přínos pro lokalitu je hodnocen také místní wellness a fitness klub Balance Club Brumlovka. Pro veřejné aktivity je klíčové Náměstí Brumlovka, kde se pravidelně pořádají oblíbené street food festivaly.

### 4 z 5

Nejoblíbenějším typem jsou food akce. Polévkování, street food festival, svatomartinské posvícení apod. rádi navštěvují 4 z 5 dotázaných.



## Stravovací preference

Nejpopulárnějším způsobem stravování na Brumlovce jsou jídelny, které alespoň jednou týdně navštíví % dotázaných. Stravování vhodně doplňují restaurace, bistra a kavárny, kterých je na Brumlovce dostatek a nabízí širokou škálu kuchyní od vegetariánské a asijské až po českou či italskou.

### 79 %

**Celkově je se stravováním na Brumlovce spokojeno 79 % respondentů z těch, kteří se na Brumlovce stravují. Spokojenost převažuje u všech hodnocených aspektů, jako je například chutnost jídel, rychlost obsluhy apod. Nejvíce připomínek jsme obdrželi v sekci cenové relace, kterou však ovlivňuje inflace surovin, energií i lidské síly.**

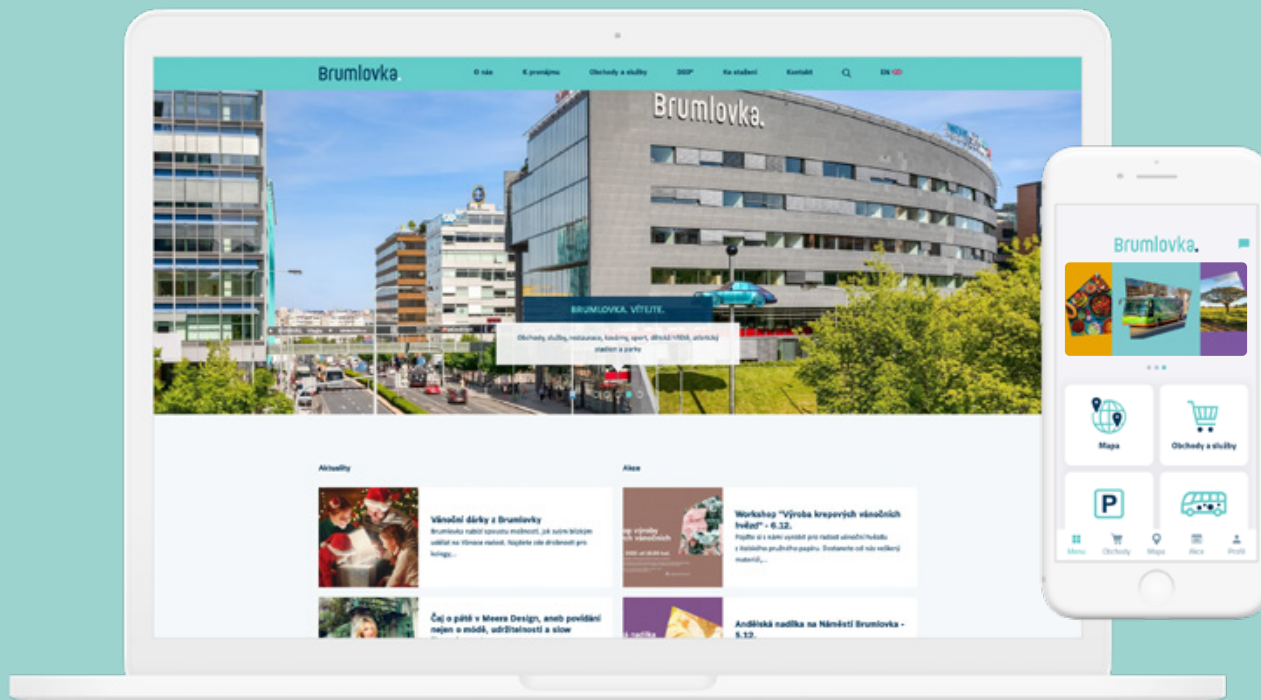


# Informace

Velice rádi pro vás pořádáme akce a dáváme tipy, co se kde děje, a těší nás, že takových nabídek využíváte. Zprávy o nich distribuujeme prostřednictvím několika kanálů – jsou to webová stránka, newsletter eBrumlovka či stránky tohoto tištěného magazínu. Nicméně tak jako všude funguje nejlépe šeptanda. Právě doporučení od kolegů a přátel je jeden z nejpoužívanějších zdrojů informací pro více než polovinu respondentů. Čtenost elektronického měsíčníku eBrumlovka stoupá s roky strávenými na Brumlovce.

## 1 ze 4

**Z webu brumlovka.cz čerpá informace 1 ze 4 zaměstnanců firem. Na jaře 2022 nově přibyla i mobilní aplikace Brumlovka.**



**Od roku 2016 stoupla spokojenost s lokalitou Brumlovka ve všech dotazovaných oblastech.**

### Vzkazy Brumlovce:

Brumlovka je super. Dojždím sem do práce 17,5 roku.

Brumlovka je hezké místo, líbí se mi, kam směřuje i jak je celá komunikace uchopena.

Brumlovka je úžasné místo! Architektura, stromy, čistota, vše na úžasné úrovni. Pokud jen budu moci navštívit Costu i o víkendů a stejně i nakoupit v Albertu, budu nadšen.

Ať se daří Brumlovku rozvíjet směrem ke čtvrti pro všechny, nikoliv jen „kravafáky“ :)



→ Budova Brumlovka

# Lady Li

Dopřejte si profesionální péči  
v novém salonu

Vyhradte si čas jen pro sebe a užijte si prvotřídní péči o vlasy, manikúru, pedikúru a líčení v luxusním prostředí nového salonu Lady Li, který najdete od září v budově Brumlovka.

**S**alon Lady Li nabízí kadeřnické služby, včetně bezplatné konzultace ohledně střihu a barvy. Zkušené kadeřnice pravidelně navštěvují školení, na kterých se vzdělávají v nejmodernějších technologiích barvení, jako je shatush, airtouch, balayage nebo olaplex. Můžete si objednat hloubkovou regeneraci vlasů brazilským keratinem či vymývací lázeň z černé barvy. Samozřejmostí je účes pro nejruznější společenské události, jako jsou plesy, svatby nebo večírky.

V Lady Li se postarají také o vaše nehty, klasickou mokrou nebo suchou přístrojovou pedikúrou a manikúrou. V nabídce salonu je lakování gelovým lakem, shellacem nebo francouzské lakování, případně korekce gelových nehtů. Služby vizážistky zahrnují

kromě běžného make-upu a líčení ke slavnostním příležitostem také permanentní fixaci a úpravu obočí, včetně barvení a korekce, a prodlužování a barvení řas.

## Vlasové trendy pro sezónu 2022/2023

- Přelom roku si říká o teplé tóny. V čele letošních trendů jsou odstíny měděné, karamelové a zrzavé s odlesky až do červené. Nejlépe vyniknou buď na dohledka vyžehlených vlasech, nebo přirozených kudrnách.

## TIP salonu Lady Li

Pokud chcete vypadat i v zimě, jako byste se právě vrátily od moře, doporučujeme shatush barvení, které vytváří efekt zesvětlených pramenů, jak na světlých, tak tmavých vlasech. Technikou shatush se docílí přirozeného vzhledu dokonalým prolínáním světlých a tmavých odstínů. Vlasy tak nevypadají jako barvené, ale jako vyšisované od slunce.



- Devadesátky se stále drží, jak v módě, tak v líčení i v úpravě vlasů. Pořídte si výkonný fén, abyste si kdykoliv mohly vytvořit nadýchaný blow out look s podtočenými vlnami.
- Pokud budete mít chuť na trendy bohémské vlny, přijde ke slovu kulma. Neposedných vln ale můžete docílit i tak, že si na noc zapletete copánky.
- Uhlazené vlasy stažené u hlavy do elegantního drdolu se budou hodit především na formální akce. Elegantně působí i do vysoka vyčesaný ohon. V každém případě se k uhlazenému účesu hodí výrazné velké náušnice.
- Základem rozverného culíku je přirozená textura zdravých vlasů. Nedbalý drdol alias messy hair bun s několika uvolněnými prameny vlasů kolem obličeje skvěle doplní neformální oversize svetry a roláky. \_



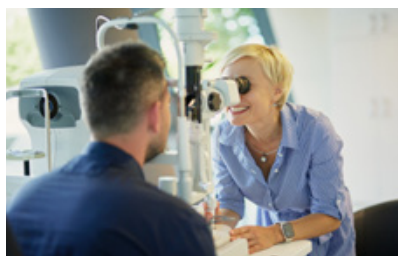
**Lady Li Hair salon&academy**  
Budova Brumlovka  
ladyli.cz



Budova Brumlovka

Oční optiku v elegantně zaobleném rohovém prostoru budovy Brumlovka mnozí znají pod starým názvem Novus Optik. Po rekonstrukci zde najdete novou prodejnu Lens Optik, jejíž výhradní majitelkou je zkušená optometristka Monika Szaló. Protože působí na témže místě už dlouhých čtrnáct let, má v některých případech na starosti už druhou generaci svých zákazníků.

Oční optika Lens Optik poskytuje řadu služeb. Mezi nejvyhledávanější patří měření zraku, které je základem kvalitního vidění s korekcí, tedy s brýlemi nebo čočkami. Zrekonstruovaná vyšetřovna je vybavená novými moderními přístroji. Výhodou jsou krátké objednací lhůty a individuální přístup. „Jako optometristka se zaměřuji na měření zraku, ale někdy se stane, že během toho narazím na problém, a to pak zákazníka odesílám k očnímu lékaři, se kterým spolupracuji,“ vysvětluje Monika Szaló.



Firmy sídlící v areálu Brumlovky si mohou pro zaměstnance objednat screening přímo ve svých prostorách. Optometrista jim změří zrak, případně zkontroluje vhodnost stávající korekce.

„V jednom případě se dokonce jednalo o závažné degenerativní onemocnění rohovky, které bylo třeba urychleně řešit,“ dodává.

Kromě komplexního řešení vidění, tedy od měření zraku až po zhotovení brýlí, vám v Lens Optik rádi vymění skla v brýlích, případně pomohou vybrat brýlové obroučky, brýle vám opraví nebo je vyčistí ultrazvukem. Personál vám vyjde vstříc i v případě speciálních požadavků, jako jsou samozabarvovací brýle, dioptrické sluneční, plavecké nebo potápěčské brýle.

Samostatnou kapitolou jsou čočky, které jsou zvláště pro sportovce oblíbenou alternativou k brýlím. „Jsme v kancelářské oblasti, kde během dne všichni koukají do počítače v klimatizovaných prostorách, takže většině lidí čočky nevyhovují. Nosí tedy



převážně brýle, ale na sport dávají naopak přednost jednodenním čočkám, které jsou z hlediska hygieny nejlepší. Můžete ovšem zvolit i dvoutýdenní nebo měsíční čočky,“ uvádí Monika Szaló. Při výběru čoček postupuje tak, že kromě zraku měří i zakřivení rohovky a poté doporučí vhodný typ podle toho, jak často a při jakých příležitostech chcete čočky používat. Ve vyšetřovně se pak pod odborným vedením naučíte čočku nejen nasadit, ale především vyjmout. „Zákazníka nepustím domů, aniž by dostal všechny informace o tom, jak s čočkou manipulovat a starat se o ni, a aniž by mi předvedl, že si umí sám čočku vyndat. To se totiž často doma ukáže jako nepřekonatelný problém,“ říká Monika Szaló. „Už mám stálou klientelu zákazníků, kteří si chodí pravidelně vyzvedávat svoje čočky. I u nich je nicméně třeba jednou za rok provést kontrolu štěrbinovou lampou, jestli nedochází ke změnám na oku,“ uzavírá. \_

**Tip:**  
Všichni zaměstnanci Brumlovky mají v Lens Optik 15procentní slevu na sluneční a dioptrické brýle. Samostatně zde lze uplatnit také vybrané zaměstnanecké benefity, například ve formě Flexi Passu.



**Lens Optik**  
Budova Brumlovka  
lens-optik.cz

# ALUPROF

Nový showroom prezentuje hliníková řešení v souladu s přírodou

→ Budova G

Brumlovku obohatil ke konci minulého roku nový nájemce. Společnost ALUPROF ve svém moderním showroomu v Budově G nabízí širokou paletu výrobků, navíc poskytuje architektům, výrobcům i koncovým zákazníkům možnost konzultovat své individuální potřeby s vyškolenými poradci. Jde také o místo, kde se zájemci mohou informovat o novinkách na trhu.

Firma ALUPROF patří díky svým více než šedesátiletým zkušenostem mezi přední výrobce hliníkových systémů v Evropě. Vyvíjí a dodává kvalitní systémy pro výrobu oken, dveří, prosklených fasád včetně požárních variant a také systémy pro výrobu rolet a vrat. Produkty dodává do většiny evropských zemí i do Spojených států. Postavení společnosti ALUPROF v oboru stavebnictví potvrzuje mnoho prestižních ocenění, která jsou dokladem rychlého a dynamického rozvoje společnosti a nejvyšší kvality jejich výrobků.

„Let’s build a better future!“ Tak zní motto firmy ALUPROF. „Naší vizí jsou budovy, které se starají o planetu, bez emisí plynů, budovy, které neprodukují žádný odpad a zanechávají tak nulovou uhlíkovou stopu. Díky tomu mohou vyrůst soběstačná města, a to jak z hlediska energie, tak i suroviny a vody,“ shrnuje Tomáš Buček, Project Manager pro Českou a Slovenskou republiku. „Důkazem toho je množství referenčních staveb realizovaných v systémech ALUPROF, které získaly prestižní certifikáty BREEAM, LEED nebo Green Building,“ dodává Buček.

„Skvělým příkladem je Kulturní dům Sara ve švédském Skellefteå – aktuálně jedna z nejvyšších dřevostaveb na světě. Základem konstrukce opláštění dvacetipatrové dřevěné budovy je sklo a hliník. Firma ALUPROF dodala pro realizaci několik systémů, včetně MB-SW55 vyvinutého speciálně pro tento projekt. Fasáda budovy vzbudila zájem odborníků i médií z celého světa. Řešení vyvinuté odborníky ALUPROF získalo environmentální certifikaci BVB a hodnocení GOLD/BREEM SE,“ uzavírá Tomáš Buček.

Systémy, které kladou důraz na ekologii, si můžete prohlédnout i v showroomu v Budově G; mezi nimi například okenní a dveřní profilové řady MB-86 a MB-104 Passive určené pro energeticky úsporné a pasivní budovy. Dále jsou zde k vidění panoramatické bezrámové posuvné dveře MB-Skyline, zdvižně-posuvné systémy, skládací dveře nebo široké možnosti fasád-



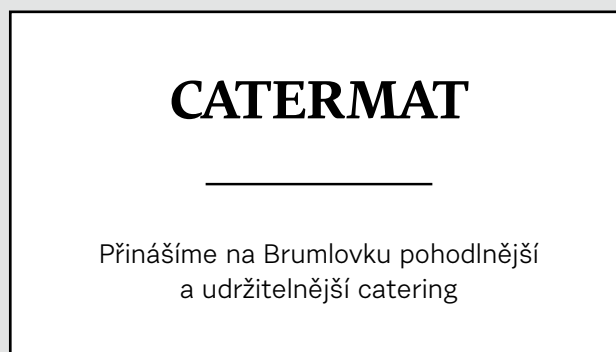
ních systémů. Ke správné energetické bilanci a tepelnému komfortu budov přispívá většina stínící techniky, kterou má ALUPROF rovněž v nabídce, tedy rolety, venkovní žaluzie, slunolamy a okenice. Za pozornost stojí také požární systémy ALUPROF, které v České republice a na Slovensku patří mezi nejrozšířenější systémy. Ochranu majetku zajistí systémy s odolností proti vloupání až do třídy RC4. Při evakuaci tyto bezpečnostní prvky

pomáhají získat drahocenný čas, zachránit životy a eliminovat ztráty na majetku.

Pokud si chcete pohovořit s experty společnosti ALUPROF, zvolte si datum návštěvy a vytvořte si online rezervaci na webové stránce nebo napište na e-mail [showroom-praha@aluprof.eu](mailto:showroom-praha@aluprof.eu).

ALUPROF  
www.aluprof.eu

ALUPROF  
Budova G  
[aluprof.com](http://aluprof.com)



→ Budova G

Od letošního května přibyla v rámci Brumlovky možnost, jak jednoduše a pohodlně zajistit firemní občerstvení nejen na porady a workshopy, ale i pro běžný provoz. Co takhle zahájit pracovní den v kanceláři chutnou snídaní z CATERMATU?

**K**oncept CATERMAT a jeho sesterský, na koncové zákazníky zaměřený koncept ROAST and GRILL nejsou na Brumlovce nováčky. Pod předchozí značkou Express Sandwich provozovala tatáž společnost v rámci areálu jednu ze svých bagerií, a to již od roku 2009. „Před časem jsme změnili koncept a více se zaměřili na udržitelné firemní stravování,“ vysvětluje jednatel společnosti Lukáš Nejezchleb. „Současně se uvolnily prostory v Budově G v Michelské ulici a my jsme jako osvědčení nájemci Brumlovky dostali nabídku je využívat. Čerstvé a kvalitní stravování

přibližujeme všem, i těm, kdo to mají do centra Brumlovky daleko. Vytvořili jsme CATERMAT, platformu pro objednávání a poptávání cateringu pro firemní klientelu od 10 do 300 osob po celé Praze. Slovo ‚catermat‘ obsahuje naši vizi = péče o klienty a snaha o co nejefektivnější provoz,“ pokračuje Nejezchleb.

Provozovna v Budově G slouží primárně jako výrobní sní-

daní, obědů, večeří, svačinek a dezertů, které můžete s předstihem objednat pro své zaměstnance, obchodní partnery nebo jako pohoštění na firemní akce. Kromě prvotřídního občerstvení vám CATERMAT pomůže najít prostory na firemní akce nebo zprostředkovat doprovodný program. Lukáš Nejezchleb plánuje nabízet nájemcům Brumlovky i samotné prostory CATERMATU v Budově G k firemním workshopům a teambuildingům. Přidanou hodnotou je přilehlá zahrada, společná pro všechny nájemce, která je za hezkého počasí ideální ke grilování a venkovním eventům.

Kromě efektivity procesů a kvality má CATERMAT mezi svými hodnotami také udržitelnost. To se projevilo už během budování nové provozovny v Budově G. „Maximálně jsme využili všechno, co tady zůstalo po předchozím nájemci, asijské restauraci. Dalším krokem byl koncept, jak nakládat se zbytky z provozovny. Jako skvělé řešení se ukázal elektrický kompostér schopný zpracovat odpad (a to až 90 % z něho) během 24 hodin. Vzniklý substrát je skvělou potravou pro naše bylinky, které dále používáme v kuchyni,“ říká Lukáš Nejezchleb.

CATERMAT klade rovněž velké nároky na vstupní suroviny, na jejich kvalitu i na způsob, jakým se jejich producenti staví k životnímu prostředí. Mezi dodavatele patří například MeatPoint, farmářské řeznictví s vlastním chovem v Krušných horách, nebo Les & Louka, malá rodinná firma zaměřená na zpracování zvěřiny. „Suroviny, které nezávládně zpracovat CATERMAT, nabízíme koncovým zákazníkům v bistro ROAST and GRILL v budově Filadelfie. Je o ně velký zájem, což potvrzuje, že naše primární zaměření na kvalitu je správné rozhodnutí,“ uzavírá Lukáš Nejezchleb. \_

**Firemní občerstvení můžete objednat prostřednictvím online objednávkového systému nejméně jeden pracovní den předem. Pro přístup do systému kontaktujte [catermat@catermat.com](mailto:catermat@catermat.com).**



Catermat.com

**CATERMAT**  
Budova G  
[catermat.com](http://catermat.com)



→ Budova Filadelfie

V přízemí budovy Filadelfie se můžete potěšit návštěvou obchodu s autorskou designovou módou značky Meera Design. Jejím posláním je zdůrazňovat přirozenou krásu žen prostřednictvím oblečení z přírodních materiálů, její vizí je péče o zdraví planety Země.

**C**esta zakladatelky Meera Design Kláry Meera k udržitelné módě vedla přes úspěšnou sportovní kariéru. Navrhování oblečení pro ni ovšem nebyla úplně nová disciplína. Klára s ní měla bohaté zkušenosti ještě předtím, než v roce 2016 založila svou značku. „Jako trenérka a choreografka pódiových skladeb v aerobiku jsem dvacet let vymýšlela kostýmy na soutěže. A už tehdy jsem uvažovala nad tím, co se s kostýmy stane poté, co doslouží. Jak se látky vyrábějí a jak se rozkládají,“ říká Klára. Skutečným impulzem pro to, aby se začala zabývat oblečením na běžné nošení, byl pobyt zaměřený na osobní rozvoj, na kterém ji ostatní ženy přirozeně pasovaly do role módního poradce.

#### Biobavlna bez zbytečného praní a žehlení

Nepřekročitelným standardem značky Meera Design, která šije své produkty výhradně v Česku, je materiál nejvyšší kvality. Veškeré oblečení je z biobavlny vypěstované bez použití syntetických chemických, často toxických pesticidů, herbicidů a hnojiv. Tkaniny z biobavlny procházejí nižším stupněm zpracování a jsou tak trvanlivější a zachovávají si větší přirozenou měkkost. Díky tomu jsou šetrné i k nejměkčí pokožce a mají skvělé vlastnosti. „V létě chladí, v zimě zahřívají, jsou maximál-



ně prodyšné a zabraňují tak nadměrnému pocení. A nemačkají se. A to je dobrá zpráva pro všechny, kdo „milují“ praní a žehlení jako já,“ říká s úsměvem Klára Meera, která dnes na značce pracuje se svou kolegyní Klárou Vostárkovou. Nejvyšší certifikace biobavlny GOTS (Global Organic Textile Standard) navíc zaručuje, že její pěstitelé pracují za férových podmínek. Meera Design tak přináší dobrý pocit hned ze tří úhlů pohledu. Oblečení je ohleduplné ke kůži, k planetě i k těm, kdo vypěstovali bavlnu na materiál, ze kterého se šije.

#### Posláním je rozsvěcet ženy

„Je krásné sledovat, jak se ženy promění, když se převléknou z džínů do našich šatů, sukni a kabátek,“ pochvaluje si Klára.



Meera Design chce ženám navracet sebevědomí, povzbudit je v tom, aby se nebály podtrhnout svou ženskost, a ukázat jim, že i domnělé nedostatky se dají vyřešit pomocí kvalitního a dobře padnoucího oblečení. „Posláním našeho týmu je rozsvěcet ženy kolem nás,“ shrnuje Klára. Značka Meera Design pečuje o pohodlí svých zákaznic stejně dobře jako její produkty. „Když odešlete objednávku v e-shopu, ozve se vám někdo z týmu a upřesní si s vámi míry a vaše preference. Můžete si také vybrat ze vzorníčku barev odstín, který vám nejvíc vyhovuje. Vycházíme vstříc i individuálním přáním klientek a šijeme pro ně zakázkovou módu, jako jsou společenské šaty,“ popisuje péči o zákaznice Klára. Značka Meera Design šije také na míru, takže je velmi oblíbená u žen s nekonfekčními velikostmi. \_



**Meera Design**  
Budova Filadelfie  
meeradesign.cz



**5 otázek pro: Veroniku Procházkovou,  
Key Account Manager,  
O2 Media**

**Jak dlouho Brumlovku znáte?**

Brumlovku znám už od svého dětství. Vyrostla jsem v okolí Budějovické a ještě jako dítě jsem chodila do původní sportovní haly na balet. Je to už hodně dlouho, ale vybavuji si ještě, jak původní Brumlovka vypadala, no a je to teď o hodně úroveň výš.

**Jak hodnotíte vývoj Brumlovky?**

Rozhodně na jedničku s hvězdičkou. Je skvělé, že člověk si každý den může vybírat z několika restaurací na oběd a v létě, když je pěkně, tak se třeba najíst venku s živou hudbou, nebo v Baarově parku, nebo v zeleni na krásné střeše budovy Gamma, kde naše O2 sídlí.

**Jaké služby zde využíváte?**

Hodně oblíbený je teď u celého našeho týmu Dian – jejich Pho Bo, je totiž opravdu vynikající. A jinak jsem skoro každý druhý den v Balance Clubu, tam zas oceňuji skvělé trenéry, díky kterým i noční sovy rády vstanou a v 7 ráno už cvičí. A ještě musím zmínit trhy na Náměstí Brumlovka, to jsou také skvělé akce, kam vždycky ráda vyrazím.

**Je něco, na čem tady vyloženě „ujíždíte“?**

Úplně nejoblíbenější je pro mě právě Balance Club Brumlovka, je to taková moje srdcovka. Začala jsem do Balance Clubu chodit už na vysoké škole a nedám na něj dopustit. Pro mě je pohyb v životě strašně důležitý a je bezva, že si můžu dojít zacvičit se super trenéry, buď ráno před prací anebo hned po tom, co vyjdu z kanceláře.

**Kdybyste nebydlela v Praze, které místo byste si k žití vybrala a proč?**

Portugalské Algarve. Je to místo, které mi naprosto učarovalo nádhernou přírodou, pískovcovými útesy i plážemi a mám na tohle místo tak nádherné vzpomínky, že se tam určitě ještě potřebuji několikrát vrátit. Kdybych tedy nemohla zůstat v Praze, tak bych se vypravila právě do Algarve.

# Abyste se měli s kým poradit a nezůstali na to sami



Abyste se mohli každý den spolehnout, že budete mít energii na všechno, co máte rádi. Abyste mohli vždy počítat s tou nejlepší péčí.

Proto jsme tu s vámi.  
ČEZ. Čistá Energie Zítřka.



**ČISTÁ  
ENERGIE  
ZÍTŘKA**

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

Seriál

# Otázka původu – stvoření, nebo evoluce?

Domníváte se, že máte zcela jasno v otázce vzniku našeho světa i nás samotných?

A jak si stojí sto šedesát dva let stará Darwinova evoluční teorie ve světle soudobých vědeckých poznatků?

Podařilo se ji nepopíratelně potvrdit, nebo se nedožije svých 163. narozenin?

V této minisérii vám přinášíme zamyšlení Mgr. Libora Votočka, absolventa Matematicko-fyzikální fakulty Univerzity Karlovy a bývalého pracovníka Fyzikálního ústavu Akademie věd ČR, nad vznikem a fungováním světa z pohledu dvou konkurenčních modelů – stvořitelského a evolučního. Seznámíte se nejen s mnohými záměrně opomíjenými fakty, ale i s některými odlišnými výklady běžně známých skutečností a jejich dopadem na život jednotlivce i celé společnosti.

**Pátý díl: Dokazují podpovrchové a povrchové horninové útvary velmi vysoké stáří světa v řádu miliard let?**

**Odkud se na Zemi vzaly všechny horninové vrstvy?**

V minulém díle jsme hovořili o původu sedimentárních hornin a v nich obsažených fosilií. Dnes bychom se podívali na původ různých geologických útvarů na zemském povrchu.

Vždy, když se zeptáme, odkud něco nebo někdo pochází nebo jak to vzniklo, přicházejí obecně v úvahu dvě vzájemně neslučitelné odpovědi – evoluční (materialistická), nebo stvořitelská (nadmaterialistická). Jinými slovy, buď je příčina daného systému materiální, nebo nemateriální. Dnes jsme samozřejmě všudypřítomnou evoluční propagandou systematicky přesvědčovani, že za vším, co existuje, je většinou dlouhý řetěz výhradně materiálních příčin, které jsou z definice neřízené jakoukoliv cílevědomou inteligencí. Připustit, že by něco materiálního mohlo mít nemateriální příčinu, je dnes považováno za vědeckou herezi a projev šarlatánství a hrubé nevzdělanosti. Tady je ale problém! Všichni totiž denně používáme věci, ve kterých jsou sofistikovaně propojeny materiální a nadmateriální komponenty a příčiny – hardware a software, např. počítače a mobilní telefony. Jestliže jakýkoliv uspořádaný materiální systém vykonávající specifické funkce vděčí za svou funkčnost především nemateriálním příčinám a komponentům, tedy informaci, komunikaci, plánu a záměru, proč by totéž nemělo platit

i v otázce prvotního vzniku veškeré hmoty a energie nebo hornin na zemském povrchu?

Bible je jedinou náboženskou a historickou knihou na světě, která přesně toto tvrdí. Veškerá hmota a energie má nehmotnou (nadmateriální) příčinu a veškerý řád a funkčnost materiálního světa pochází z nadmateriální informace a komunikace, jejíž svrchovanou příčinou je sám Božský Tvůrce – Slovo Boží.

Právě v otázce prvotního vzniku zemských hornin hovoří Bible o procesech trvajících řádové hodiny až dny a jako příčinu uvádí Boží promlouvání, tedy informační proces. I když se propagátoři evoluce a milionů let snaží, co jim síly stačí, zasívat do myslí co nejvíce lidí, že tyto biblické pravdy jsou jen báchorky popletených a nevzdělaných předků, přicházejí z řad odborníků na informatiku a matematiku přesvědčivé důkazy, že informace a komunikace je skutečně příčinou veškeré hmoty, a tedy i zemských hornin, vody, vzduchu, rostlin, zvířat i člověka.

**Jak rychle se přetváří zemský povrch?**

Zemský povrch se přetváří dvěma způsoby:

1. každodenními, běžnými, pozvolnými procesy, které kumulativně mění jen drobné rysy krajiny, a
2. procesy výjimečnými, náhlými, krátkodobými, kterým říkáme katastrofy a které mění hlavní rysy

krajiny, jako například hluboké a rozsáhlé výřezy v tvrdých podložních skalách, rozsáhlé a prudké zvrásnění tvrdých skal bez náznaku polámání, rozsáhlá koryta řek a obří kaňony, pole obřích lávových balvanů nacházející se stovky kilometrů od nejbližších sopek, gigantická lávová pole kontinentální rozlohy, masivní naleziště ropy a zemního plynu nebo obří rozestupy velmi málo zerodovaných kontinentů apod.

Tyto útvary a jevy lze nejlépe vysvětlit jako následek náhlé, rychlé, globální katastrofy, která během několika měsíců až let změnila zemský povrch k nepoznání. A právě o takových katastrofách vědci obecně neradi mluví, protože je těžší zkoumat následky katastrof, které dnes nevidíme, než zkoumat následky pozvolných procesů, které vidíme dnes a denně. Opět narážíme na lidskou pýchu a snahu odvodit ze současnosti minulost. Bible nás však varuje, že tato cesta není průchodná a že naopak z minulosti máme odvozovat současnost. Na to však potřebujeme svědectví očitých svědků a pevnou víru.

**Bible má zase pravdu**

Svět není starý a historie není dlouhá. Naopak, je plná náhlých zvrátů a velmi zlých lidských rozhodnutí a činů. Jedna z klíčových historických událostí, o kterých se Bible zmiňuje, je právě celosvětová potopa, ke které došlo přibližně 2 500 let př. Kr. Geologové, např. Dr. Andrew Snelling, Dr. Emil Silvestru, Dr. Tas Walker, Dr. John Baumgardner, Dr. Steve Austin a mnozí další, kteří zkoumají následky této globální vodní katastrofy, potvrzují, že většinu toho, co dnes vidíme na zemském povrchu, skutečně nelze vysvětlit procesy, které dnes vidíme. Tito vědci věří, že biblický obraz historie je pravdivý, a nalézají pro to zdrcující důkazy. Jedním z takových vzdělávacích projektů, ve kterém tyto vědci prezentují své výzkumy, je kniha nazvaná Achillovy paty evoluce, kterou si můžete objednat v e-shopu společnosti Maranatha z.s. Rozsáhlá odborná publikace a celovečerní film s doprovodnou studijní brožurkou odhalují mnohé nezpochybnitelné důkazy, že svět je starý jen několik tisíc let. ...

*Pokračování příště*





# Brumlovka

Buďte s námi v kontaktu



Instagram



Facebook

Vzdělávání

Téma  
čísla

# V mateřské škole GENIUS Olivka věří, že se děti rodí jako geniální kreativci

Jak se pozná dobrá školka? Pro rodiče je hlavním kritériem bezpečné a láskyplné prostředí, které plně rozvíjí dětský potenciál a přitom respektuje osobnost a potřeby dítěte. A děti? Ty chtějí tam, kam se mohou každý den těšit. To všechno splňuje nová soukromá česko-anglická mateřská škola GENIUS Olivka na Brumlovce, která se pro první malé studenty otevřela letos v září.

**N**ově otevřená bilingvní mateřská škola GENIUS Kindergarten v multifunkčním objektu Olivka je třetí pobočkou sítě mateřských škol GENIUS Kindergarten, která začala vznikat již před 12 lety. „Věříme, že děti se rodí jako geniální kreativci s určitým potenciálem, který je třeba odhalit a dále naplňovat, jinak bude zanikat,“ uvádí ředitel Michal Zuza. „Proto jsme ve spolupráci s těmi nejpopovolanějšími odborníky, jako je Centrum nadání a Mensa ČR, vytvořili vlastní vzdělávací program GENIUS Mind, jenž si bere to nejlepší z moderních i osvědčených vzdělávacích směrů, jako například montessori, NTC learning, Growth mindset, programování a další. Zapojili jsme i poznávání cizích kultur a jazyků. Česko-anglický vzdělávací program vedou profesionální lektoři anglického jazyka,“ pokračuje.

**Pro děti je důležité i prostředí, ve kterém se pohybují, a to nejen z hlediska bezpečí, ale i formování estetického cítění.**



## Školka, která umí odhalit talenty

Jak rozpoznat potenciál dětí? „Naše mateřská škola jako jediná v Česku k tomu využívá nejmodernější komplexní diagnostiku,“ říká ředitelka škol Petra Langerová. „Posoudíme tak celkový vývoj dítěte. Přesně určíme jeho nadání, silné stránky i potřeby a včas

zachytíme vývojové odchylky. Především ale umíme s tímto potenciálem pracovat a slabé stránky kompenzovat. Naším cílem je, aby děti dostaly možnost rozvíjet to, pro co se narodily. Odborným vedením získají sebedůvěru v sebe sama i ve své schopnosti, což je velmi důležité pro úspěch v životě,“ dodává.

## I děti by se měly naučit odpočívat

Školka Olivka nepečuje jen o talent a fyzické blaho dětí, ale klade velký důraz i na jejich psychickou



Ředitelka mateřské školy GENIUS Olivka Kindergarten Petra Langerová



pohodu. Už nejmenší děti se učí, jak to udělat, aby se cítily dobře a uvolněně. Petra Langerová k tomu dodává: „Musíme si uvědomit, že více než kdy jindy v historii je v dnešní uspěchané postcovidové době nezbytně nutné vzdělávat děti, aby pečovaly o své duševní zdraví, a učit je psychohygieně a odpočinku. Všechny tyto návyky vedou k budování zdravého životního vzorce. Dbáme na wellbeing a zapojujeme do denního režimu takové metody, jako je například mindfulness.“ S tím souvisí i malá kapacita školky

přispívající k rodinné atmosféře. Děti od dvou let navštěvují předškolku, od tří let pak školku, na kterou navazuje specializovaná třída GOLDFISH – přípravná třída na základní školu GENIUS. Na všech úrovních děti pracují v menších kolektivech, ve kterých je prostor pro individuální péči. Pedagogové pečlivě zarna-

## Síť mateřských škol GENIUS

Síť mateřských škol GENIUS působí na českém trhu již 12 let. První pobočka byla otevřena roku 2010 v Praze-Strašnicích, v roce 2020 přibyla druhá na Smíchově a v září 2022 se kromě třetí pobočky na Olivě otevřela i Základní škola GENIUS School v Krči. Základní škola kontinuálně navazuje na jedinečný koncept mateřských škol GENIUS a umožňuje studentům dále rozvíjet svůj potenciál v respektujícím a motivujícím prostředí.

menávají specifické potřeby dětí a respektují požadavky, jako je víra, stravování a další preference, které jsou pro rodinu důležité.

### Odpolední kluby i odborná vyšetření

Kromě mimořádného vzdělávacího obsahu škola zajišťuje i komplexní nabídku odborných vyšetření přímo v prostorách školy – vyšetření očí, podologické vyšetření a vyšetření pohybového aparátu – nebo mnoho volnočasových aktivit v podobě odpoledních klubů, jako je například bruslení, atletika, keramika, tanečky nebo lyžařské výcviky, a dokonce i pravidelnou návštěvu kadeřnice.

### Vkusné prostředí posiluje estetické citění

Neméně důležité je prostředí, ve kterém se děti pohybují, a to nejen z hlediska bezpečí, ale i formování estetického citění. Mateřská škola GENIUS Olivka je umístěna ve druhém nadzemním podlaží Rezidence Olivka, architektonického skvostu ve tvaru plodu olivovníku, pod nímž je podepsaný ateliér A69 – architekti s.r.o. Prostory školy jsou interiérově vybaveny minimalistickým a harmonickým způsobem, který děti vybízí a motivuje k soustředění a ke klidné hře a práci. Zajímavými prvky jsou kruhové světlíky, jimiž dovnitř prostupuje přirozené světlo zvenčí, stejně jako velká okna, která lemují celý prostor. Díky těmto prvkům získáváte pocit, že jste venku, přírodě na dosah. V přízemí budovy již nyní funguje kavárna Parkofka, kde si mohou rodiče a jejich děti vychutnat výborné horké nápoje a skvělé dezerty.

### Hurá ven!

Na zahrádce školy na děti čeká Kneippův chodník, pískoviště s vodou či prostor pro hry na umělém povrchu. V blízké budoucnosti přibude ještě částečné zastřešení, aby bylo možné venkovní prostor využívat i v nepříznivém počasí. Na dosah ruky jsou také dvě dětská hřiště a ve vzdálenosti necelého kilometru pak atletický stadion, který mají děti také k dispozici. \_



**GENIUS Olivka Kindergarten**  
Olivka  
[genius-school.cz/genius-olivka](http://genius-school.cz/genius-olivka)

# S montessori přístupem začněte už v těhotenství, doporučuje Janka Beranová

Manželé Beranovi mají montessori takzvaně v rodině. Janka Beranová si většinu znalostí vyzkoušela v praxi na svých dětech a poté založila školku Mandala Montessori. Zkušenosti s výchovou dětí promítl do své profese i manžel Jakub, který od května provozuje v Brumlovce obchod Mandala Montessori s edukativními hračkami.

„**K** montessori jsem se dostala prostřednictvím nejstaršího syna, který měl jako dysgrafik a dysortografik při výuce speciální potřeby. Nacházela jsem možnosti, jak se s ním učit, aby zažíval úspěch a bavilo ho to. Pak už to šlo velmi rychle. Dodělala jsem si dvouletý výcvik jako montessori pedagog a následně jsem prošla i výcvikem pro montessori terapie pro práci s dětmi s odlišnostmi a speciálními potřebami. Montessori se stalo součástí a přirozeností naší rodiny. Po skončení mateřské dovolené jsem otevřela vlastní montessori centrum a mateřskou školu,“ popisuje Janka Beranová.

## Montessori jako celkový přístup k dítěti

Kdy s montessori výukou začít? Janka Beranová je toho názoru, že principy bychom si měli osvojit už v těhotenství, nebo dokonce při plánování rodičovství. Čím dřív, tím lépe. Nejdůležitějším obdobím v životě dítěte jsou první tři roky, během kterých dochází k utváření základních schopností osobnosti dítěte. Začít s montessori se dá ovšem kdykoliv. „Jako první bych

## Tři výchovné tipy pro všechny rodiče

„I když nevychováte děti podle montessori principů, je užitečné zavést při komunikaci s dětmi tři zásady, které vám pomohou budovat vztah plný důvěry a respektu,“ radí Janka Beranová.

- Pokud chcete, aby dítě dělalo věci samostatně, dejte mu k tomu vhodné prostředky a prostředí.
- Dovolte dítěti dělat chyby. Nechte ho, ať touto cestou zkoumá a objevuje svět. Chyba je nástroj zpětné vazby a prostředek pro sebehodnocení a učení.
- Když budete dítě respektovat a přistupovat k němu jako k partnerovi, bude dítě respektovat vás. „Žel je tento princip často zaměňovaný s tím, že rodiče nechávají dítě dělat vše, jak si zamane, nechají ho o všem rozhodovat a nenastavují mu hranice. Když je nastavujeme respektujícím způsobem, nikoliv direktivně, dáváme dítě pocit bezpečí,“ upozorňuje Janka Beranová.



se zeptala sama sebe, zda mi tento směr dává smysl a důvěřuji mu. Montessori nemá přesný návod. Spočívá v celkovém přístupu. Každé dítě je jedinečné, a proto je dobré se naučit ho vnímat a nechat se vést



Janka a Jakub Beranovi

jeho potřebami. Jinak se může stát, že budete brát montessori moc demagogicky a ztratí se to hlavní, a to je respekt, důvěra a radost z učení," vysvětluje Janka Beranová.

### Se správnou podporou rostou z dětí samostatní lidé

Nejde přitom jen o formální vzdělávání, ale o schopnost soustředit se, vytrvat, umět samostatně myslet, uvědomovat si sama sebe a interagovat s druhými lidmi. „Děti, které dostanou správný druh podpory v době, kdy se formuje jejich osobnost, dospějí v lidi, kteří mají vnitřní motivaci a rádi se učí, myslí flexibilně a tvořivě a jsou si vědomi nejen potřeb druhých, ale i potřeby vlastní harmonie,“ říká Janka Beranová. „Je důležitější, aby děti uměly řešit různé situace, aby

se nestyděly kohokoliv na cokoli zeptat nebo požádat o pomoc. Ze školky pak odcházejí zdravě sebevědomé,“ dodává.

### Svoboda není osamělost ani chaos

Přestože montessori není přesně definovaná metodika, má svoje principy, které vytvořila Marie Montessori v rámci svých pozorování při práci s dětmi. Jsou základem výchovy a výuky pro všechny věkové skupiny dětí.

Prvním principem je připravené prostředí. Jde o přehled-

né, utříděné a uklizené prostředí přizpůsobené věkovému období dítěte. Prostředí by mělo obsahovat vhodný materiál, pomůcky a hračky pro jednotlivé vývojové fáze dítěte. Druhým velmi důležitým principem je svobodná volba práce nebo také samostatná práce. Pojmenování vychází z toho, že si ji dítě samostatně volí. „Každá práce má ovšem svůj začátek, prostředek a konec. Svoboda a samostatnost v žádném případě neznamená, že dítě ponecháme samotné,“ doplňuje Janka Beranová. Ruku v ruce se svobodnou prací jde i svoboda dítěte, která ale nespočívá v tom, že si dítě může dělat, co chce. Spíše se tím učí odpovědnosti. Čtvrtým principem jsou senzitivní období, která se dnes označují také jako „otevřená okna“ nebo „otevřené příležitosti“. Jsou to citlivé fáze, ve kterých je dítě nejvíce vnímavé k získávání určitých dovedností a schopností. Znamená to, že mu to jde velmi snadno. Dalším důležitým principem je práce s chybou, což nejlépe vystihuje motto „Chyba je náš přítel“. Šestáým principem je polarita pozornosti, díky níž se dítě dokáže maximálně soustředit a být stoprocentně přítomné. „Tyto principy jsou pro mě osobně velmi důležité, ale rozhodně nejsou jediné, které nám Marie Montessori ukázala,“ říká Janka Beranová.

### Hračky inspirované dětmi z prodejny Mandala Montessori Brumlovka

Montessori přístup mohou podpořit kvalitní hračky s edukativním přesahem z prodejny Mandala Montessori Brumlovka, která nabízí pomůcky a didaktické hračky určené jak pro výuku v montessori školkách a školách, tak pro hry v domácím prostředí. Vlajkovou lodí obchodu jsou figurky společnosti Mojo Fun, které jsou vyráběné pro filmový kanál Animal Planet a jejichž kompletní sortiment můžete vidět přímo v obchodě v budově Brumlovka. Nabídka e-shopu pak zahrnuje více než deset tisíc dalších položek. „Do kamenného obchodu dovezeme zákazníkům cokoli, co si vyberou na e-shopu, rádi vše odborně předvedeme a vysvětlíme. Jsme také připraveni doporučit pomůcku nebo hračku, která nejlépe splní dětská přání a potřeby,“ říká majitel prodejny Jakub Beran.

### Tři tipy Jakuba Berana na smysluplné hračky

- Do detailu vypracované ručně malované figurky značky Mojo Fun vyrobené z bezftalátového plastu představují zvířata ze všech kontinentů a oblastí na naší planetě.
- Dřevěná pexesa a frotáže se zvířaty, ptáky a jejich stopami. Díky propojení s mobilní aplikací mohou děti zažít i doma opravdový les se zvuky zvířat a ptáků.
- Dřevěné a textilní hračky pro nejmenší. Přírodní materiály prohlubují zážitek ze hry a zároveň jsou ekologické. \_



**Mandala Montessori**  
Budova Brumlovka  
[mandala-montessori.eu/cs](http://mandala-montessori.eu/cs)



## Vážený nájemci a návštěvníci lokality Brumlovka, vážení Pražané, vážení sousedé,

i tentokrát využiji prostor na stránkách našeho časopisu Brumlovka, abych s vámi sdílel myšlenky dotýkající se celospolečenských témat, byť tentokrát v měřítku lokality Brumlovka. Mnohokrát jsem se dotýkal nezdravé nerovnováhy ve věci rozvoje města mezi sobeckými motivacemi jednotlivce proti potřebám celé společnosti. Ty nás například prostřednictvím neustále kladených překážek při povolování staveb všechny přivedly do stavu obecné nedostupnosti a drahoty bydlení, a nejen jeho. To vše v důsledku emoční, neodborné a iracionální diskuze o rozvoji města zatížené osobními zájmy jednotlivců. Ať už jde o NIMBY efekt (překlad: Ne na mém dvorku), nebo dokonce urbánní xenofobii, stav diskuze dospěl tak daleko, že jsme byli nuceni vyvažovat křik aktivismu prostřednictvím iniciací informujících o přímých i nepřímých ekonomicko-společenských přínosech rozvoje staveb. Těší mě, že se právě data iniciace Rozvoje staveb pro republiku bohatší usadila v odborných debatách, a tak se postupně i diskuze o rozvoji města v mnohém racionalizovala. V prostoru, kde se nadužívalo slovo a postoj „myslím“, tak mnohem častěji zaznává „znám či vím“, a to je velice potěšující. Ve výsledku nám totiž jde o totéž, o udržitelný rozvoj města přívětivého, ale i odolného. Naše edukační mise tím ale neskončila. Na základě této zkušenosti jsme s mými kolegy přistoupili k detailnějšímu studiu dopadů rozvoje města, a to na příkladu rozvoje Brumlovky, kterou dobře známe a disponujeme rozsáhlou maticí dat, kterou jsme pro zpracování studií též poskytli. Nechali jsme proto odbornou společností 4et vytvořit „digitální dvojče Brumlovky“ a do něj vkládat ověřitelná, majoritně městská a státní data, abychom dokázali kvalifikovaně odpovídat na dotazy, jež mnohdy z obav či předpojatosti ve veřejném prostoru zaznívají. Nemohu říci, že by mě některá zjištěná fakta nepřekvapila svou mírou pozitivitu. Je skvělé vidět, že se stav společnosti, veřejného prostoru, dopravy, ale i emisí atd. od roku 1998 výrazně zlepšil. Nám poskytnutá data navíc bourají jisté předsudky a mýty, které tvorbu kvalitního města značně zatěžují, přičemž věřím, že opět poslouží i mimo Brumlovku. Dovolte mi s vámi sdílet závěry první fáze iniciativy Laboratoř Brumlovka, která hledá aktuální odpovědi na klíčové otázky spojené s přeměnou původního brownfieldu k „městské čtvrti“ Brumlovka.

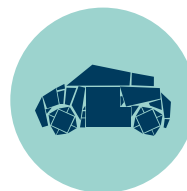
S úctou  
Radim Passer, zakladatel a CEO  
Passerinvest Group

# Od brownfieldu k městské čtvrti

## Fakta a data o rozvoji území od roku 1998



Co se vám vybaví, když se řekne město? Ulice, domy, chodníky, parky, dopravní zácpy? Město jsou v první řadě lidé a na ně hlavně musí myslet každý zodpovědný stavitel. Obyvatelé města očekávají, že budou mít kde bydlet, že se nabídka služeb bude rozšiřovat a jejich životní prostor tím nebude trpět. Brumlovku rozvíjíme téměř 25 let a na jejím příkladu si nyní ukážeme, jak promyšlená výstavba lokalitu ovlivňuje. Tím se nám, věříme, podaří uvést na pravou míru některé zažitě předsudky a mýty týkající se dopravní intenzity, hluku, vývoje veřejného prostoru či bezpečnosti.

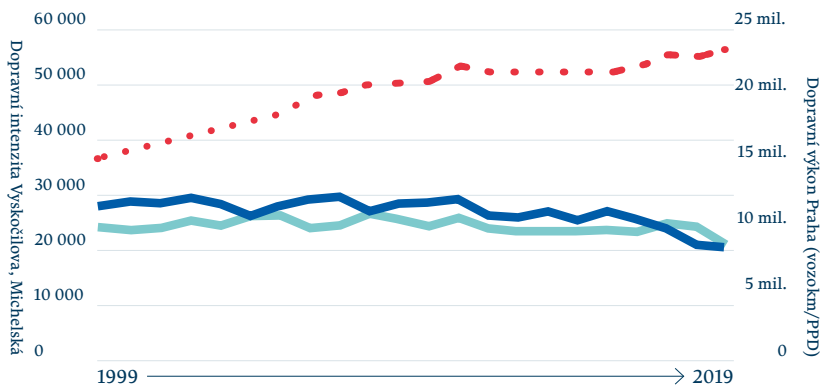


### Vývoj dopravní intenzity Přijíždí více návštěvníků. Je to špatně?

Vybudování nové městské čtvrti s sebou nese vyšší dopravní intenzitu. Na první pohled by se mohlo zdát, že to znamená snížení kvality života v území. Přijíždí sem totiž více nových návštěvníků. Jenže při bližším pohledu na zjištěná data se ukazuje, že ve skutečnosti dopravní intenzita klesá. Řidiči, kteří územím dříve projížděli do jiných míst Prahy, volí raději alternativní trasy. Průjezd čtvrtí, která žije, je totiž zpomaluje. A celková intenzita dopravy tak nakonec klesá.

### Dopravní intenzita na Brumlovce: pokles o 18 %

V území poklesla za posledních 25 let – tzn. oproti období před transformací – individuální automobilová doprava na hlavních dopravních osách (Michelská, Vyskočilova) o 18 %.



- Vývoj dopravní intenzity
- intenzita Vyskočilova (voz/PPD)
- intenzita Michelská (voz/PPD)
- dopravní výkon Praha (vozokm/PPD)



### Vývoj emisního stavu Méně tranzitní dopravy + více zeleně = nádech, výdech

Hlavní podíl na podstatném zlepšení emisní situace na Brumlovce má bohatnutí Čechů. Lepší a novější vozy produkují méně znečištění. V kombinaci se zlepšenou dopravní situací díky roz-

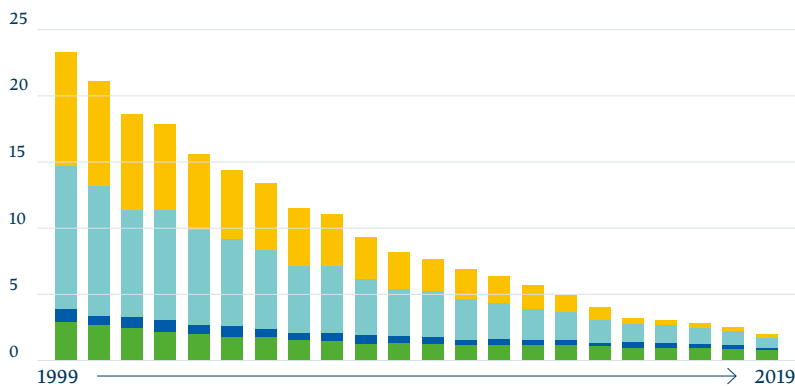
voji Brumlovky a s tím spojeným poklesem tranzitní dopravy dochází k tomu, že se nám tu všem lépe dýchá.

Roli ve finálním výsledku má i absorpce polutantů a omezení resuspenze díky sadovým úpravám, zeleným střechám a úpravě povrchů v území. Datový model

sice zatím spolehlivě neprokázal, jakou měrou ke zlepšení stavu přispívají zelené střechy našich budov a nová výsadba ve veřejném prostoru, ale stejně v tom budeme pokračovat. Věříme tomu, že město má být zelené. Už proto, že zeleň a vodní prvky prokazatelně snižují teplotu v území.

## Emise na Brumlovce: z 21 tun za rok na 2 tuny ročně

V území poklesla za posledních 25 let – tzn. oproti období před transformací – sumarizovaná produkce sledovaných polutantů více než desetinásobně, na dnešních 9 % celkového objemu z 21,1 na 2,0 tuny emisních látek za rok.



➤ Množství tun polutantů za rok  
● PM10 ● PM2,5 ● NOx ● VOC



### Změna hlukové situace Věci, které snadno přeslechnete

Brumlovka není nejtíšším místem v Praze. Zejména přes den. Jednak to tu opravdu žije. A to je dobrá zpráva. To

horší je, že ulice 5. května území stále zatěžuje hlučím. Kancelářské budovy vystavěné podél magistrály alespoň částečně odstiňují lomoz dopravní tepny od rezidentů v okolí Brumlovky. A pak jsou tu věci, které nejsou tak výrazné, přesto ke klidnější lokalitě přispívají. Například nižší intenzita dopravy nebo kvalitní povrch komunikací ve čtvrti. Jsou to malé věci, ale pomáhají.

## Hluková expozice v území se snížila o 3 až 9 dB

Území je vysoce zatíženo silnicí 5. května, na jejímž dotčeném úseku projede denně 80 000 až 90 000 vozů. I vzhledem ke snížení dopravní intenzity na ulicích Vyskočilova i Michelská a zejména díky bariérovému efektu nové výstavby byla celková expozice hluku v území snížena o 3 až 9 dB. ▶

◀ Čím žlutější barva je, tím je hluku méně. Tmavší barva ukazuje nezměněnou situaci





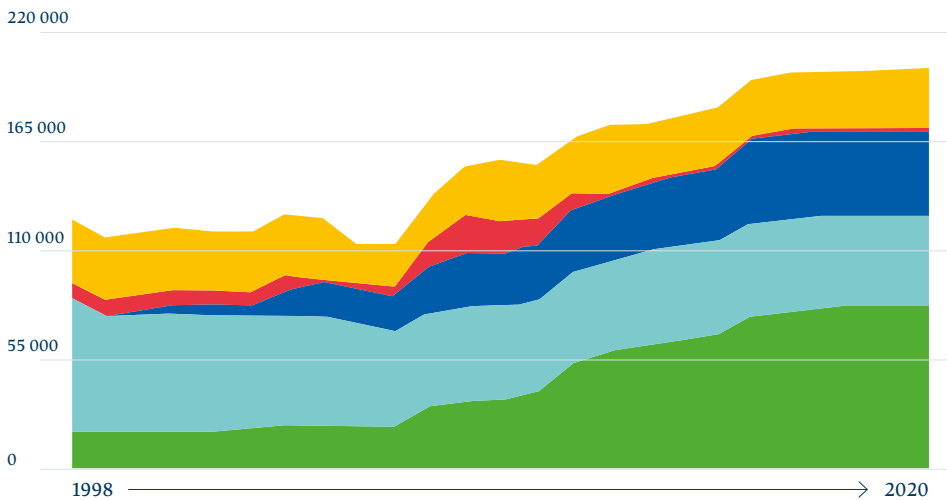
### Vývoj veřejného prostoru a zelených ploch

#### Rozdíl mezi developerem a stavitelem

Brumlovka se během dvou dekád rozvoje stala plnohodnotnou čtvrtí. Zodpovědný stavitel ví, že investice do veřejného prostoru, péče o zeleň a rozšiřování relaxačních zón mají pozitivní dopad na kvalitu života obyvatel. Zprostředkovatelsky příznivě ovlivňuje i rozvoj komunitního života a ekonomickou aktivitu. Z té nakonec profituje i státní a městský rozpočet.

V území za posledních 25 let vzniklo či bylo přestavěno více než 6,3 ha uličních prostor, parků a náměstí. Bylo zrušeno či revitalizováno 2,6 ha zbytkových ploch, odstavných ploch, nekultivované zeleně a parkovišť. A hlavně se území rozvíjí jakožto celek.

## Téměř 10 hektarů kvalitního veřejného prostoru

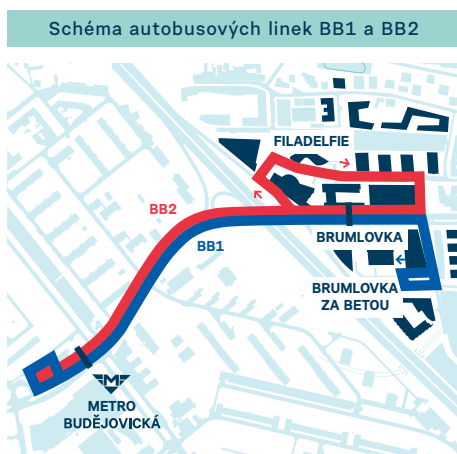


➤ Vývoj typologie území zobrazuje zvyšování celkové plochy zástavby společně s plochou kultivovaného veřejného prostoru

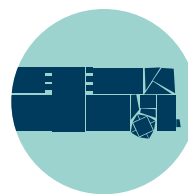
- kultivovaný veřejný prostor
- ostatní zastavěná plocha
- zastavěná plocha z iniciativy PG
- povrchová parkoviště
- veřejná vybavenost

# 6,3 ha

V území Brumlovky za posledních 25 let vzniklo či bylo přestavěno více než 6,3 ha uličních prostor, parků a náměstí. Bylo zrušeno či revitalizováno 2,6 ha zbytkových ploch, odstavných ploch, nekultivované zeleně a parkovišť.



### Posouzení dopadu bezplatných autobusových linek Autobusy pomáhají



Zavedení autobusových linek pro lidi z Brumlovky bylo vedeno snahou udělat jim život pohodlnější. V dlouhodobé perspektivě se ukazuje, že veřejná doprava šetří nejen čas lidem, ale také životní prostředí. Autobusy přispívají ke snížení dopravní intenzity i produkce emisí. V plánech rozvoje čtvrti se nadále uvažuje o další kapacitní dopravě a je tu prostor i pro novou zastávku metra.

Autobusové linky BB1 a BB2 slouží k dopravě osob mezi Brumlovkou a stanicí metra Budějovická. Zajišťují ji tři autobusy, z toho dva elektrobuses, které se na linkách střídají. Při současných denních intervalech uspořena emisní zátěž oproti standardním autobusům činí (na základě skutečně přepravených cest) 78 kg NO<sub>x</sub> a 314 hektolitrů paliva za rok (při denní cestě obou linek 437 km).

## Hromadná doprava odlehčuje čtvrti až o 5 770\* aut denně

\*Před covidovým obdobím





### Vývoj bezpečnosti v území

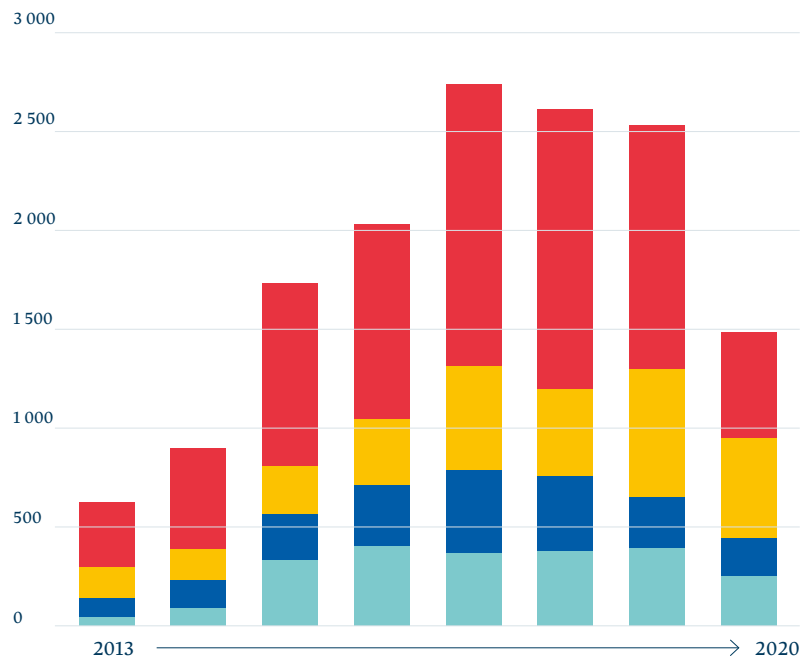
#### Investice do bezpečnosti se vyplatí všem

Praha se jako každé velkoměsto potýká s nárůstem kriminality. Není to žádné

překvapení vzhledem k rychlosti, jakou se metropole rozrůstá. Brumlovka má od roku 2015 vlastní pořádkovou službu. A zdá se, že je díky ní bezpečnějším místem. Kriminalita tu totiž rostla podstatně pomalejším tempem než jinde.

## V okolí roste kriminalita 30% rychlostí. Brumlovka se vymyká

Incidence kriminality se postupně zvyšuje – bez zahrnutí let ovlivněných lockdownem – v téměř každém sledovaném území Prahy. Brumlovka vykazuje meziroční průměrnou změnu 6,34 % od roku 2015, zatímco okolní referenční oblasti o 33,7 %.



➤ Vývoj incidence v lokalitě Brumlovky a referenčních lokalitách  
 ● Brumlovka ● Na Strži ● Budějovická ● Zelená liška

Passerinvest

# Máte další podněty?

Rádi s vámi otevřeně probereme, cokoliv vám leží na srdci.

pobavmeseotom.cz

## Saunování

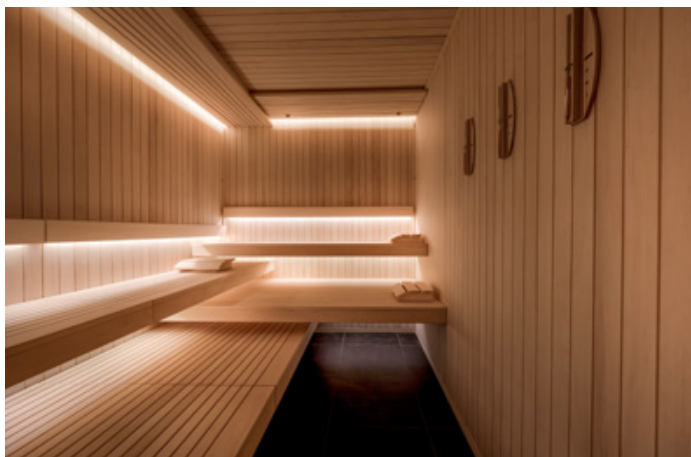
## Virózy a starosti zažehňte v sauně!

Dokážete si vybavit, kde je ve vašem okolí nejbližší sauna? Finové si to při hledání nového bydlení zjišťují jako jednu z prvních věcí. A dobře dělají. Pravidelné návštěvy sauny prospívají nejen tělu, ale i psychice. Spolu s toxickými látkami vypotíte i starosti a domů kráčíte s lehkou hlavou. Vy nejbližší saunu hledat již nemusíte – Balance Club Brumlovka jich nabízí hned sedm.

**J**ak saunování prospívá zdraví? Výčet pozitiv je dlouhý. Saunování kromě jiného zvyšuje odolnost organismu proti infekcím, podporuje vylučování odpadních látek, což má pozitivní vliv i na stav pokožky, zmírňuje bolesti kosterních svalů, zlepšuje pohyblivost páteře a kyčelních kloubů, přispívá ke kvalitnějšímu spánku a povzbuzuje a vyladuje nervové i hormonální funkce organismu. Máte pocit, že na vás něco „leze“? Pak raději zůstaňte doma. Sauna je skvělá prevence, ale rozjetou akutní chorobu extrémní horko zpravidla ještě zhorší. Navíc malý vlhký prostor sauny nahrává šíření kapénkových infekcí.

### Jak dlouho a jak často v sauně pobývat

„V sauně bychom měli být tak dlouho, jak je nám příjemné,“ doporučuje zakladatel a předseda České asociace saunérů Pavel Hofrichter, který s Balance Clubem Brumlovka spolupracuje. „Všeobecně se u finské sauny uvádí 10 až 15 minut. Ideální je navštívit



saunu třikrát a saunový cyklus doplnit ochlazením a relaxací po každém prohřátí. Ale i to je velmi individuální a není vůbec špatně, když se prohřejeme jen jednou, nebo naopak vícekrát. Rozhodně neplatí, že čím delší je pobyt v sauně, tím je efektivnější. Nepřiměřeně dlouhý pobyt v horku může vést k přehřátí a k abnormální činnosti srdce,“ dodává.

### Základní hygienické zásady saunování

Před saunou je třeba se umýt a osušit. Do sauny vstupujeme pouze s prostěradlem nebo ručníkem; textilii máme rozloženou pod celým tělem, ať už v sauně sedíme, nebo ležíme.

Do sauny nenosíme nic dalšího, ani přezůvky nebo láhev s pitím. Naopak vhodná je saunová čepice, která zabraňuje přehřívání hlavy.

### Do sauny bez plavek

Odhodte stud a před vstupem do sauny odložte plavky. Není to jen doporučení. Je to zásada. Pokud si na sobě ponecháte plavky, na kůži se působením horka kondenzuje voda a pot obsahující toxické látky, které nemají kam unikat. Dochází k nepříjemnému dráždění kůže a ve vlhku se také snáze množí bakterie. Zakrytá pokožka rovněž podporuje termoregulaci těla, což ztěžuje prohřátí a snižuje efekt saunování.

### Večer, nebo ráno?

„Večerní saunování je určitě skvělé, když po něm následuje odpočinek a relaxace. To se pak dobře spí. Nicméně i ráno je možné jít do sauny pro nastartování. V tomto případě je lepší využít saunový cyklus jen jednou,“ doporučuje Pavel Hofrichter.

### Pára, nebo sauna?

V sauně panuje horko a sucho, oproti tomu v páře je vysoká vlhkost, která dosahuje 80 až 100 procent. Velký rozdíl je v teplotách. V parní lázni se pohybují od 35 do 50 °C, zatímco v saunách mohou vyšplhat až ke 120 °C. Také pára má pozitivní vliv na zdraví, efekt je však zcela jiný. Parní lázně lze doporučit těm, kdo ze zdravotních důvodů nemohou navštěvovat klasickou saunu, a také těm, kterým se v sauně špatně dýchá. Pára je vhodná například pro alergiky, astmatiky nebo osoby s dýchacími potížemi, pro lidi s vysokým tlakem i pro malé děti.

### Děti a sauna

Saunování dětí u nás není tak časté jako například ve Skandinávii, kde jsou sauny přirozenou součástí životního stylu. Přitom je pobyt v sauně velmi prospěšný i pro děti od 3 let. Je pro ně vhodná speciální dětská sauna, kde je teplota snížena na zhruba 65 °C. Lze využít i klasickou saunu pro dospělé, kde by však dítě mělo sedět v nejnižších patrech, protože tam je i teplota nižší. Mělo by zde setrvat kratší dobu, v rozmezí maximálně tří až osmi minut, a poté se ochladit vlažnou vodou. Platí zásada, že dítě v sauně si už dokáže samo říci, kdy je mu horko.

Saunovat se mohou i těhotné ženy, saunu by ale měly vynechat během prvních tří měsíců gravidity. Poté je třeba důsledně dbát na pitný režim a doplňovat tekutiny nejlépe vodou s hořčíkem, jehož hladina během pocení klesá. Nízká hladina hořčíku může způsobit křeče. Je třeba mít na paměti, že horko zesiluje i činnost dělohy. Pokud těhotná žena pocituje nepříjemné stahy, měla by saunu ihned opustit.

### Kdo by se měl sauně zcela vyhnout

Saunování není vhodné nejen při akutním zánětlivém nebo horečnatém onemocnění, ale také v případě chronických potíží, zejména nemoci srdce a krevního oběhu a štítné žlázy, nebo při onkologických choro-

bách. Nedoporučuje se ani epileptikům a osobám s nedostatečnou funkcí ledvin. Pokud máte jakékoli pochybnosti, raději konzultujte saunování s ošetřujícím lékařem.

### Balance Club Brumlovka je saunový ráj

V Balance Clubu Brumlovka si můžete dokonale odpočinout a načerpat novou energii hned v několika typech saun. Na své si přijdou ti, kdo se cítí dobře v suchém horku, ale i ti, kdo vyhledávají spíše parní lázeň.

Relax zóna Balance Clubu Brumlovka nabízí Ceremoniální saunu, kde probíhají pravidelné saunové ceremonie za asistence odborně vyškoleného personálu saunérů, dále Soft saunu, ve které je v porovnání s ostatními finskými saunami nižší teplota, a Ladies saunu v Ladies zóně určenou pouze pro ženy. Další sauny na terase skýtají výhled do zeleně. Je to Panoramatická

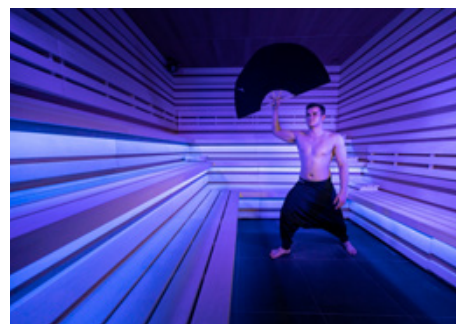
### Co je to saunový ceremoniál?

Ceremoniál je součástí zážitkového saunování. Zpestřuje pobyt v sauně, ale také umocňuje vliv sauny na zdraví. „Saunér přichází do sauny a polévá kameny vodou, tím zvlhčuje vzduch a vytváří vyšší pocitové teplo. Ručníkem rozhání horký vzduch po sauně na saunující se návštěvníky, kteří se tak lépe prohřejí,“ popisuje Pavel Hofrichter. Saunový ceremoniál doprovází příjemná hudba a tlumené osvětlení. Používají se kvalitní éterické oleje, které podporují a zlepšují zdravotní efekty saunování.

sauna a Herbal sauna, která krásně voní po sušených bylinkách.

Pro návštěvníky s kardiovaskulárními obtížemi, těhotné ženy, děti nebo seniory je vhodná nižší teplota Infrasauny, ve které se jádro těla pomalu prohřívá díky speciálním šetrným zářičům LavaTech®. Milovníci páry ocení Parní lázeň, která je ideální pro relaxaci a prohřátí, například po plavání v bazénu. \_

## Balance Club Brumlovka nabízí zvýhodněné podmínky členství pro členy Benefit Klubu Brumlovka a zaměstnance firem sídlících v budovách vlastněnými společností Passerinvest.



FLEKSI Beta

# Na hodinu, na den, měsíc i na celé roky FLEKSI nabízí řešení pro každého

V budově Beta byla v listopadu 2022 otevřena druhá pobočka business centra FLEKSI.

Kromě kompletně servisovaných kancelářských prostor a coworkingu, nabízí i designově ztvárněné zasedací místnosti a menší eventové prostory, které si může pronajmout kdokoliv z vás.

D

## Dáváme vám prostor PRACOVAT

Přáním FLEKSI je poskytnout vám prostor soustředit se na práci a váš business. Ať už jste jednotlivec, nebo větší tým spolupracovníků, naleznete zde širokou škálu možností od soukromé uzavřené kanceláře až po pracovní místo ve sdíleném coworku. Tým FLEKSI se postará o vaše pohodlí. Je zajištěn profesionální zákaznický servis, služby recepce, internetové připojení, přístup do copy pointu s možností tisku, kopírování a skenování. K dispozici jsou také plně vybavené kuchyňky s vybranými nápoji zdarma. Přístup do kancelářských prostor je zajištěn pomocí digitálního klíče 24/7.

## Dáváme vám prostor BÝT FLEKSI

Zvažujete v dnešní době optimalizaci provozu své firmy z hlediska času, prostoru a dalších služeb? FLEKSI je připraveno řešit požadavky podle aktuální potřeby a vývoje vaší společnosti. Zde můžete být skutečně FLEKSIbilní.



## Možnosti pracovních míst

<b>Fleksi flek</b>	Pro klienty, kteří chtějí mít přístup do společných coworkingových prostor bez rezervovaného pracovního místa
<b>Fixní flek</b>	Pro klienty, kteří chtějí mít přístup do společných prostor s fixním rezervovaným pracovním místem
<b>Fleksi vstupy</b>	Pro klienty, kteří chtějí využívat členství jen určitý počet dní v měsíci. Umožní přístup do společných coworkingových prostor bez rezervovaného místa
<b>Office flek</b>	Pro klienty, kteří preferují soukromou uzamykatelnou kancelář
<b>Flek na den</b>	Denní vstup pro jednu osobu do coworkingových prostor bez rezervovaného pracovního místa



## Zasedací místnosti

Moderní AV technika, možnost rezervace od 1 hodiny

### Zasedací místnosti

- Kapacita 3–16 osob
- Moderní AV technika
- Designový nábytek a dekorace

## Dáváme vám prostor SETKÁVAT SE

FLEKSI je místem setkávání, poskytuje vám výjimečné prostory k jednorázovému i dlouhodobému využití pro jednání a schůzky s obchodními partnery, klienty nebo v rámci firmy. Reprezentativní zasedací místnosti jsou vybaveny nejmodernější AV technikou s intuitivním ovládáním. V prostorách vás a vaše hosty přivítá recepční, nabídne vybrané nápoje či pomůže na základě předchozí komunikace se zařízením občerstvení. ▶



## Agilní místnost

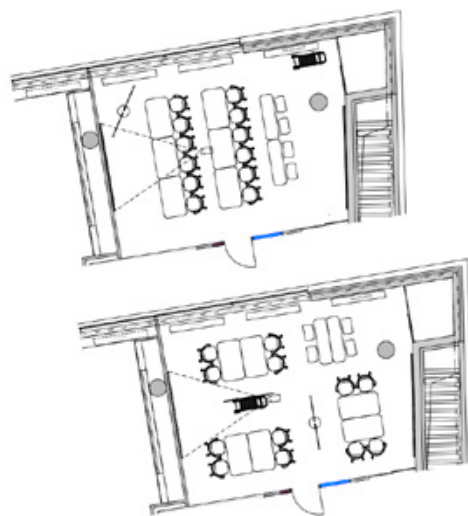
V prvním nadzemím podlaží se nachází agilní místnost, která umožňuje různé scénáře uspořádání. Pomocí flexibilních prvků a modulárních systémů lze proměnit prostory tak, aby co nejlépe vyhovovaly vašim aktuálním potřebám.

### Agilní místnost

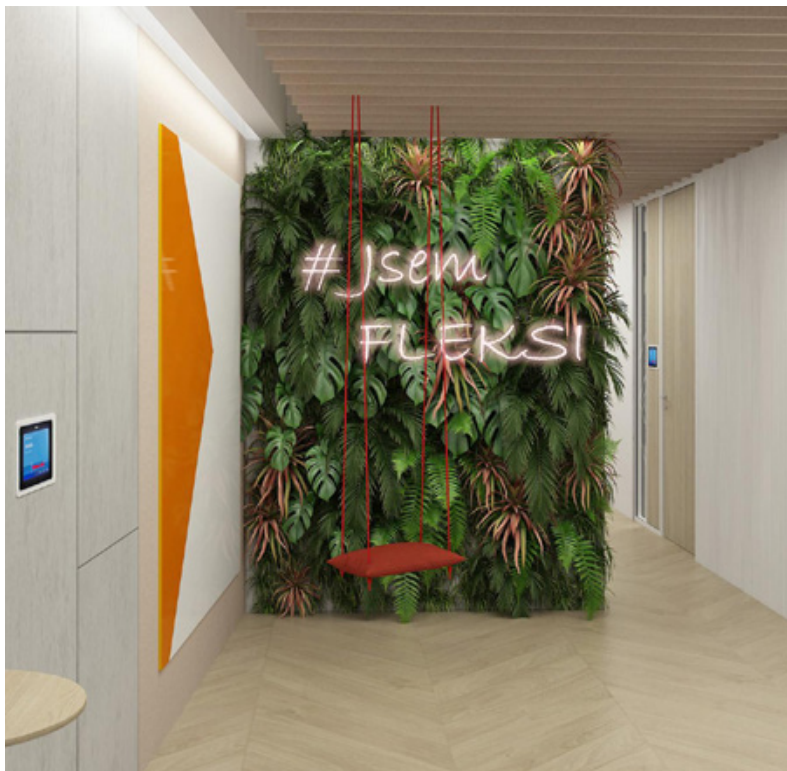
- Kapacita až 16 osob
- Flexibilní designový nábytek
- Různé scénáře uspořádání
- Místnost pro týmové projekty
- Moderní AV technika



Agilní místnost



Ukázka uspořádání agilní místnosti



### Prostory pro menší akce formálního i neformálního charakteru

Designové prostory ve FLEKSI Beta vybízejí také k uspořádání firemního večírku, konference či workshopu. Tým FLEKSI vám poskytne kompletní servis vaší akce – catering, doprovodný program, dekorace, hostesky aj.

### Dáváme vám prostor POZNÁVAT SE

Staňte se součástí výjimečné FLEKSI komunity. Budete zde mít jedinečnou příležitost poznávat zajímavé lidi různých profesí, s různými podnikatelskými záměry. Budete mít ideální možnost sdílet své zkušenosti a zároveň získávat cenné podněty pro svůj další úspěšný rozvoj. Staňte se součástí FLEKSI i celé Brumlovky. \_

### Multifunkční místnost

- Kapacita sezení 63 osob
- LED stěna, full HD
- Kompletní ozvučení
- Bezdrátové mikrofony
- Řečnický pult





Design interiéru FLEKSI Beta je architektonickým dílem společnosti Linstram. V útulném a přitom moderním interiéru hrají hlavní roli kvalitní přírodní materiály, jako dřevo a kov, barevně dominují neutrální tóny, tedy bílá, šedá, šedobéžová s hřejivou červenou a oranžovou. Příjemné klima zajišťuje všudypřítomná zeleň a prostory FLEKSI jsou zcela bezbariérové.

FLEKSI Beta je již druhým business centrem na Brumlovce. První FLEKSI bylo otevřeno v roce 2021 v Budově B a je kompletně pronajato. Další projekt FLEKSI se momentálně chystá v budově Filadelfie. Otevření je plánováno na první polovinu roku 2023.

#### Cowork – loungové uspořádání

- Kapacita 60 osob
- LED stěna, full HD
- Kompletní ozvučení coworku
- Bezdrátové mikrofony
- Pódium s řečnickým pultem
- Kuchyňka
- K dispozici od 18. hodiny
- Možnost i divadelního uspořádání

**V případě zájmu o pracovní místo, zasedací místnosti či uspořádání eventu kontaktujte tým FLEKSI na: [info@fleksi.cz](mailto:info@fleksi.cz), 720 730 000**

## Plavání

# Jak být v zimě fit?

## Proplavte se ke zdraví a ke kráse

Hledáte způsob, jak se přes zimu udržet v kondici? Zkuste to v bazénu! Plavání působí blahodárně nejen na tělo, ale také na imunitu a psychiku. A je pro všechny. Voda totiž umožňuje aktivní pohyb i těm, kdo mají na souši různá omezení.

V

elkou výhodou plavání je to, že při něm posilujete svalstvo prakticky celého těla, a to rovnoměrně, aniž by se určitá skupina svalů přetěžovala,” říká trenérka plavání Balance Clubu

Brumlovka Jolana Hojsáková. „Plavání má pozitivní vliv i na srdce a cévy, zrychluje metabolismus, zlepšuje funkční kapacitu plic a v neposlední řadě také pomáhá odbourat stres a nervové napětí. Pohyb v bazénu bych určitě doporučila všem, kdo mají problémy s klouby, případně se zády. Ve vodě se klouby pohybují ve větším rozsahu než na souši, a protože se nedotýkají podložky, nepůsobí na ně otřesy ani nárazy. Jako u všech ostatních druhů sportu ovšem platí, že je třeba zaměřit se na správný styl, abyste si plaváním naopak neškodili,” dodává.

Rozlišujeme čtyři základní způsoby plavání. Je vhodné je během tréninku měnit, jek z důvodu větší variability, tak i z hlediska kondice, protože každý způsob zatěžuje pohybový aparát trochu jinak.

### Problémy se zády? Zkuste znak

Nejrozšířenějším způsobem, který je zároveň technicky nejnáročnější, jsou prsa, jejichž základem je splývání. Pohyby horních a dolních končetin by měly být současné a symetrické, záběr pažemi, který probíhá pod hladinou a vede do

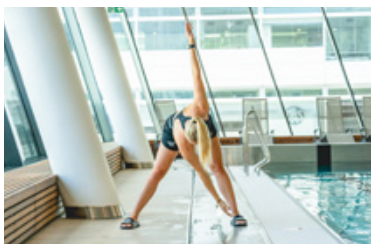
stran, nesmí být příliš široký. Kolena by při prsou měla být vždy blíže než kotníky. „Během toho způsobu plavání se mění poloha ze splývavé na mírně vychýlenou do vertikály, což nemusí mít pozitivní vliv na záda. Při způsobu prsa rovněž dochází k velkému vytočení kolen a kyčlí, což je nevhodné například po úrazech v těchto oblastech,” upozorňuje Jolana Hojsáková.

„Ze zdravotního hlediska jsou nevhodnějšími způsoby kraul a znak. V případě problémů s krční páteří doporučuji zvláště znak, který se plave v poloze na zádech. Častou obavou u těchto dvou způsobů je „páčení ramen“. Tato obava je však zbytečná. Správně provedený kraul i znak spočívají v rotaci těla, takže rameno se dostává pouze do upažení. Pokud nedochází k rotaci, je záběr pod vodou křivý a paže se dostávají přes osu těla,” doplňuje Jolana Hojsáková. U motýlka,

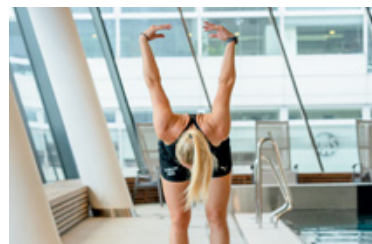
## Rozvičte se před plaváním



**Rotace pažemi:** Pohybuje pažemi nahoru, dozadu, dolů a dopředu, provádějte osmičky tak, že rotujete v ramenním kloubu a druhou paží stabilizujete trup. Opakujte 8× na každou paži.



**Dynamická rotace trupu:** V předklonu 90 stupňů natahujte levou paži k pravé noze a opačně. Opakujte 8× na každou paži.



**Dynamické protažení prsních svalů a ramenních pletenců**







**Plavání je vhodný sport pro ty, kterým brání ve sportování bolesti kolen nebo zad.**

## Proč si domluvit trénink plavání s osobním trenérem?

Mnoho amatérů při plavání chybuje, a tím si způsobují problémy s rameny, krční páteří atd. Minimálně v začátcích je ideální domluvit si několik tréninků s trenérem, který přesně vysvětlí princip techniky daných způsobů. Jedině tak nezatěžujeme pohybový aparát nevhodně a máme z plaveckého sportu prospěch a radost.

### Nádech nad vodou, výdech do vody

Řada lidí pravidelně plave, aniž by vydechovali do vody s potopením hlavy. Přitom bez střídání nádechu nad vodou a výdechu pod vodou se správné plavání neobejde. Jolana Hojsáková popisuje, že nádech nad hladinou má být prováděn ústy a nosem, výdech do vody primárně nosem. „Nesnažme se dech pod vodou zadržovat, jinak se rychle unavíme, a navíc si při jakémkoliv menší vlnce „lokne“me, respektive nám nateče do nosu. Když si plavecké dýchání osvojíme, vydržíme plavat déle, budeme se cítit uvolněněji a také si posílíme respirační systém,“ vypočítává výhody správného dýchání Jolana Hojsáková.

### Před plaváním rozcvičení, po něm protažení

Stejně jako před kterýmkoliv jiným sportem, i před plaváním je třeba se rozcvičit, v tomto případě ještě na suchu. Krátká, ideálně desetiminutová rozcvička by měla probíhat dynamicky, aby se uvolnily a prokrvily svaly a zvýšila tepová frekvence. Poté proveďte mobilitu ramenních kloubů a švihové cvičení v oblasti ramenních pletenců a prsních svalů. Rozcvičeno? Hurá do vody! Až doplavete, věnujte chvíli protažení důležitých partií, tedy krku, ramen, kotníků, stehů a bederní páteře. \_

## Protáhněte se po plavání



**Protážení prsního svalu:**  
30 vteřin výdrž.



**Protážení ramenního pletence:**  
30 vteřin výdrž.



### Kdo je Jolana Hojsáková?

Jolana Hojsáková je ve vodě jako doma. Od 6 let se věnovala závodnímu plavání. Od 12 let byla v reprezentaci ČR v plavání, od 15 let také v reprezentaci v moderním pětiboji. Je několikanásobnou mistryní republiky v plavání a v moderním pětiboji. V této disciplíně se také účastnila mistrovství Evropy i světa a ve světovém žebříčku zaujala 9. místo. Na olympijských juniorských hrách v Číně obsadila 6. místo. Jolana z důvodu zranění předčasně ukončila plaveckou kariéru a v rámci své trenérské dráhy vede své svěřence ke zdravému sportování s minimem zranění. Působí jako šéftrenérka plaveckého oddílu, kondiční trenérka fotbalu SK Slavia Praha WU15 a osobní trenérka v posilovně a v bazénu Balance Clubu Brumlovka.

## To nejlepší vybavení do vody od Areny

Buďte styloví i pod vodou. Nová kolekce plavek Arena přináší nové barvy a vzory kousků pro dámy, pány i juniory. Pro ženy jsou v nabídce nové modely se zpevňujícím efektem Bodylift vyrobené z materiálu SENSITIVE, který je pevný díky vysokému podílu lycry, a ze speciální zeštíhlující síťoviny v oblasti břicha, která zpevňuje a modeluje křivky a pomáhá tak plavkyním k uvolněnému pocitu i na souši. Dobrý pocit můžete mít také z toho, že všechny plavky se vyrábějí udržitelným způsobem.

Myslíte to s plaváním vážně? Vybavte se i dalšími pomůckami! V kamenné prodejně Arena i na e-shopu [www.arenashop.cz](http://www.arenashop.cz) najdete velký výběr plaveckých brýlí pro rekreační i sportovní plavce. Vybrat si můžete skla vhodná pro vnitřní nebo venkovní bazény a nově i plavecké brýle s technologií Antifog Swipe opatřené vrstvou proti zamlžování, která se aktivuje přejetím prstu. Mezi plavecké pomůcky pro efektivní trénink patří deska pro posilování paží i nohou, šnorchl pro podporu techniky plaveckého stylu a dýchání, ploutve pro silový trénink spodní části těla a packy na ruce pro trénink síly a vytrvalosti horní části těla.



**Arena Brumlovka**  
Budova Brumlovka  
[arenashop.cz](http://arenashop.cz)



## Relax po plavání s produkty dm drogerie

Po plavání se určitě cítíte skvěle. Dopřejte svému tělu péči a uchovejte si pocit svěžesti i po odchodu z bazénu – to vše díky kvalitním produktům z drogerie dm, šetrným k pokožce i k vlasům.

**1** Balea šampon s ovocnou vůní a vitamínem B3 dodá zdravý lesk i poškozeným vlasům se suchými konečky. Ovocná složka jemně pečuje o vlasovou pokožku a vlasy zanechává čisté a vyživené. Vůně maracuju, grapefruitu a ananasu zůstane patrná dlouhou dobu po umytí a povzbudí vaše smysly.

**2** Máte s sebou malé plavce? Nezapomeňte si přibalit **sprchový gel Let's Kick It**. Ten vám prokáže službu hned čtyřikrát. Umyje obličej, tělo i vlasy, a navíc usnadní rozčešání vlasů, což bývá malé drama. Jemná receptura, jejíž součástí je i svěží sportovní vůně, je přímo uzpůsobená citlivé dětské pokožce.

**3** Balea MED sprchový gel & šampon 2v1 Urea pečuje o suchou pokožku, která je často svědivá a citlivá. Složení bez alkalických mýdel je speciálně určeno pro časté sprchování a denní mytí vlasů. Účinná kombinace s ureou, cukrovými tenzidy, provitaminem B5 a allantoinem hydratuje pokožku a přispívá k její hebkosti, jemnosti a lesku.

**Tip** Stejně jako je třeba se po plavání postarat o kůži a vlasy, vyplatí se věnovat pozornost i plavacím úborům. **Denkmil prací gel na syntetické prádlo Fresh Sensation** z drogerie dm je vhodný pro syntetická vlákna, sportovní a funkční oblečení i pro textilie s membránou. Prací gel proniká do hloubky vláken, neutralizuje nepříjemné pachy a zabraňuje vzniku nových. Aktivní je již při teplotě od 20 °C a šetří tak kromě oblečení také energii.



**dm drogerie markt**  
Budova Filadelfie  
[dm-drogeriemarkt.cz](http://dm-drogeriemarkt.cz)

Bez masa

# Každý den nemusí být posvícení. Zpestřete si jídelníček „nemasem“

Ať už se stravujete vegetariánsky, nebo chcete jen odlehčit a zpestřit jídelníček, nemusíte dělat kompromisy. Moderní náhražky masa vám přinesou kvalitní chuťový zážitek a současně dobrý pocit, že jste přispěli k udržitelnosti planety.

„V poslední době se objevuje více studií a polemik, které potvrzují, že častá konzumace masa není pro naše zdraví tak nezbytně nutná a přínosná, jak jsme se dříve domnívali. Navíc má jeho produkce zásadní ekologické dopady,“ říká Nelli Nehybová ze společnosti VETO ECO s.r.o., která je předním českým výrobcem tofu. Podle FAO (Organizace pro výživu a zemědělství) chov zvířat ročně vyprodukuje přibližně 15 % všech skleníkových plynů, za jejich vznik je zodpovědný člověk (některé zdroje uvádějí dokonce až třetinu), a využívá téměř tři čtvrtiny veškeré zemědělské půdy. „Za zmínku stojí také

skutečnost, že kvůli vysoké produkci masa dochází celosvětově k čerpání zhruba třetiny veškeré pitné vody. Při stálém nárůstu světové populace a konzumním stylu života je tato cesta neudržitelná. Jsou to tedy především ekologické dopady, kvůli kterým je vhodné konzumaci masa omezit,“ tvrdí Nelli Nehybová.

## Méně masa, více zdraví

Dalším argumentem, proč omezit konzumaci masa, jsou zdravotní benefity vegetariánského stravování. Vegetariáni mívají nižší krevní tlak a nižší hladinu cholesterolu, proto méně často trpí kardiovaskulárními chorobami. Dále se u nich tak často nevyskytuje nadváha, ▶

## Vyzkoušejte produkty VETO



**Namažte si**  
Základní surovinou pro pomazánky řady VETO Pochoutka je tofu a brambora. Tofu je vynikajícím zdrojem bílkovin

se širokým spektrem aminokyselin. Obě hlavní suroviny obsahují také další látky příznivě působící na zdraví: izoflavony, rutin, omega-3 mastné kyseliny a lecitin. Pomazánky skvělé chuti se mohou stát pravidelnou součástí snídaní, svačin nebo večeří dospělých i dětí.

### Ogrilujte si

Veganský VegiSteak kukuřiček je vyrobený z tofu, pšeničné bílkoviny, hrachu, řepkového oleje a kukuřice. Je skvělou alternativou k masovým řízkům, s jedinečnou šťavnatou a vláknitou strukturou. Tyto veganské řízky jsou před smažením, takže je možné je slupnout jen po ohřátí.



Doporučujeme je připravit na grilu a servírovat s hořčicí, kečupem nebo jinou grilovací omáčkou či jako přírodní nebo obalovaný řízek.

### VETO ECO: Pro radost ze zdraví

To je slogan značky VETO a zároveň motto celé společnosti VETO ECO s.r.o., která u nás již v roce 1992 začala vyrábět a propagovat tehdy neznámou sóju. Za použití moderní japonské technologie vyrábí tradičním japonským způsobem zavedené i inovativní výrobky ze sóji a zaměřuje se přitom na výrobu tofu a produktů z tofu, jako jsou pomazánky, karbanátky a salámy.

**Vybrané výrobky VETO zakoupíte v obchodě Maranatha v budově Brumlovka.**

**Téma  
čísla**



▷ cukrovka druhého typu ani žlučnické kameny. V důsledku toho, že konzumují více vlákniny a téměř žádný živočišný tuk, jsou méně ohroženi rakovinou tlustého střeva a konečníku.

### Inspirujme se jídelníčky našich předků

Nebudou nám chybět důležité živiny, když vyřadíme z jídelníčku maso? „Častým argumentem je to, že je nenahraditelné jako zdroj kvalitních živočišných bílkovin,“ říká Nelli Nehybová. „Ovšem když kombinujeme potraviny obsahující potřebné aminokyseliny, získáme dostatek plnohodnotných bílkovin i bez masa,“ upozorňuje. Při správně sestaveném jídelníčku může být i vegetariánská strava plnohodnotná. Zvláště u dětí a těhotných pak platí dvojnásob, že maso nestačí a běžného jídelníčku vyřadit. Jídelníček je třeba se-

stavit tak, aby matka i dítě dostávaly pravidelně veškeré živiny nutné pro vývoj. Je důležité dobře promyšlet kombinace potravin pro zajištění dostatečného přísunu vápníku, kvalitních bílkovin, železa, vitamínu B12 a omega-3 mastných kyselin. „Inspirujme se jídelníčkem našich předků, kteří neměli maso na talíři každý den, spíše to byla vzácnost spojená s významnými událostmi. Většinu živin získávali z plodů stromů nebo ze surovin, jako jsou brambory, luštěniny či obiloviny. Vysoký obsah proteinů je také napří-



## Nakupte si v drogerii dm na vegetariánské vaření

Zásobte se na bezmasé vaření v drogerii dm. Pořídíte tady jak suroviny na přípravu vegetariánských jídel, tak i polotovary, se kterými ušetříte v kuchyni čas.

### Bio směs na falafel

Tato směs značky dmBio k přípravě stálice arabské kuchyně nabízí kombinaci vybrané směsi bylinek a koření. Příprava je velmi rychlá a snadná. Stačí smíchat obsah sáčku s vroucí vodou a nechat 15 minut odpočinout. Z těsta se navlhčenými dlaněmi tvarují kuličky a smaží se dozlatova ze všech stran ve vyšší pánvi v dostatečném množství oleje při střední teplotě. Chutnají skvěle se salátem, pita chlebem nebo domácím hummusem.

### Bio veganský kořeněný plátek

dmBio veganský kořeněný plátek na bázi pšeničné a sójové bílkoviny je vhodný ke grilování i k osmažení na pánvi. Steak je ideální s kari omáčkou nebo opečený na pánvi s trochou oleje. Chutná výborně s bramborami, těstovinami nebo s grilovanou zeleninou.

### dmBio Jackfruit Natur

dmBio Jackfruit Natur je bohatým zdrojem vlákniny a neobsahuje lepek. Dužina má vláknitou strukturu, která svou texturou připomíná maso. Hodí se tak zejména jako alternativa masa k přípravě pokrmů na pánvi nebo do polévek. Pochutnáte si na něm se sezonní zeleninou, rýží, kuskusem, v burgeru nebo se salátem.



dm drogerie markt  
Budova Filadelfie  
dm.cz



klad v některých druzích ořechů, mléčných výrobcích, vejcích,“ vyjmenovává Nelli Nehybová.

### Mnoho způsobů, jak si zpestřit jídelníček

„Naše výrobky jsou zdravé, chuťově zajímavé a velmi pestré, vhodné jak pro vegetariány a vegany, tak i pro všechny, kdo chtějí žít zdravěji a přitom si na jídle opravdu pochutnat nebo si zpestřit jídelníček,“ doporučuje Nelli Nehybová. Produkty VETO ECO se vyrábí ze sójové, pšeničné či hrachové bílkoviny, tofu či obilovin a dalších surovin, díky kterým jsou vhodným zdrojem proteinů a plnohodnotně doplňují makronutrienty. Společnost má na trhu tři brandy. Zprvce prémiové tofu paštiky Pâtifu, které mají díky sterilaci dlouhou trvanlivost bez nutnosti chlazení a jsou tak skvělou volbou pro rychlou a kvalitní svačinu. Dále VegiSteak, řadu výrobků nejen na grilování, které se vyznačují šťavnatostí a skvělou chutí typickou pro grilované masné výrobky. A žhavou novinkou jsou luštěninové pomazánky značky Veto. „V tomto no-



### Vyzkoušejte recept z restaurace Maranatha na vegetariánský gyros

Baví vás experimentovat s náhražkami masa? Zkuste řeckou specialitu gyros připravenou z pšeničného lepku seitan. O recept se s námi podělil Tomáš Hrdina, šéfkuchař vegetariánské restaurace Maranatha, kde tento pokrm patří mezi nejoblíbenější. Suroviny nakoupíte ve stejnojmenné prodejně zdravé výživy.

Doba přípravy 25 minut, 4 porce

#### Suroviny:

750 g seitan  
200 g cibule čerstvá  
200 ml panenský olivový olej  
oregano čerstvý (dle chuti)  
sůl mořská (dle chuti)  
paprika sladká (dle chuti)  
římský kmín celý (dle chuti)

#### Postup:

Seitan nakrájíme na hrubší nudličky a promícháme s nasekaným římským kmínem a čerstvým oreganem. Přidáme trochu mleté sladké papriky, osolíme a přidáme 50 ml olivového oleje. Oloupeme cibuli a nakrájíme ji na tenké měsíčky. Na rozpáleném oleji krátce orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme naložený seitan a směs cca 5 minut restujeme. Dochutíme solí a podáváme s pita chlebem, čerstvým pečivem nebo pečenými bramborami.

## Inspirujme se jídelníčkem našich předků, kteří neměli maso na talíři každý den, spíše to byla vzácnost spojená s významnými událostmi.

vém konceptu jsme upustili od sóji, ve složení jsme zvolili cestu celých zrn luštěnin a bezlepkových obilovin a používáme například hrách, fazole, jáhly, oves a pohanku," uzavírá Nelli Nehybová.

#### Zkoušejte a zkoumejte

Jak si vybrat v obchodě kvalitní náhražku masa? „Pokud jde o chuť a strukturu, tedy o senzorické vlastnosti, pak je třeba zkoušet tak dlouho, dokud

nenajdete to pravé. Pokud se bavíme o kvalitě ve smyslu použitých surovin, pak se neobejdeme bez prostudování složení a orientace na trhu. Měli bychom se kloubit k výrobkům bez glutamátu, chemických přísad, konzervantů nebo některých druhů aromat,“ radí Nelli Nehybová. \_



**Restaurace Maranatha**  
Budova Brumlovka  
restauracemaranatha.cz

# Kultura



Koncert

## Lewis Capaldi

O2 arena  
17. 2. 2023

Talentedý skotský zpěvák a textař Lewis Capaldi je jedním z nejuspěšnějších a kritickou nejocenovanějších umělců své generace. Překonává hudební rekordy a přepisuje historii toho, co je v hudební branži možné. Stačí zmínit, že vyprodal sto tisíc vstupenek během deseti minut ještě před vydáním debutového alba. Pro Lewise je typická rychlost, s jakou se jeho vystoupení vyprodávají po celém světě, stejně jako počty streamů, kterých dosahuje. Kromě hudebního zážitku čeká diváky O2 areny charakteristický skotský humor, kterým Lewis Capaldi baví své fanoušky nejen na sociálních sítích, ale i v hledišti na koncertech. \_

Knihy

## Petra Soukupová: Nikdo není sám, Host

Vychází v prosinci 2022



Nikdo není sám, ale možná by někdy chtěl. Anebo jsme sami naopak všichni, bez ohledu na to, s kým nebo jak žijeme? Veronika má práci, která ji baví, manžela, který jí rozumí, dvě náctileté děti, s nimiž není žádný větší problém. Sice nemá příliš dobrý vztah s rodiči, ale udržuje si od nich bezpečný odstup. Jenže někdy tohle všechno nestačí. Křehkou rovnováhu náhle naruší smrt matky a Veronikina představa spokojeného života se začne rozpadat jako domeček z karet. \_

## Aj Wej-wej: Tisíc let radostí a smutků, Paseka

Vychází v březnu 2023



Kniha nejslavnějšího čínského umělce současnosti daleko přesahuje hranice běžného memoárového žánru. Vyprávění začíná dlouho předtím, než Aj Wej-wej přišel na svět. Příběh Ajova otce, Mao Ce-tungova blízkého spolupracovníka a ceněného lyrického básníka Aj Čchinga, a samotného Wej-weje se odehrává na širokém plátně čínské historie posledních sta let. Stejně jako otec odchází v mládí za uměleckou inspirací do Paříže, volí syn ve svých čtyřiaadvaceti letech únik před čínskou realitou do Spojených států, setkává se s Allenem Ginsbergem a objevuje Andyho Warhola. Autor rovněž líčí čínskou uměleckou scénu na přelomu milénia, poměry v Číně po potlačení demokratického hnutí i vlastní snahu o svobodné umělecké vyjádření. Zároveň čtenáře provází po vlastním díle zahrnujícím plastiky, fotografie, film i elektronická díla. \_



## Výstavy

## Sochy z hlíny: Terakoty italských mistrů 15.–18. století

Šternberský palác  
8. 11. 2022 – 26. 3. 2023



Komorní výstava, kterou připravila Národní galerie Praha ve spolupráci s Vysokou školou chemicko-technologickou v Praze a Archeologickým ústavem Akademie věd ČR, představí metody průzkumu uměleckých děl jak z pohledu umělecko-historického, tak z hlediska přírodovědných oborů. Návštěvník za pomoci techniky a nejnovějších neinvazivních analýz nahlédne pod povrch uměleckých děl, zjistí, jak se vyhodnocuje materiálový rozbor, a zejména se dozví, jak tyto průzkumy pomáhají při restaurování a každodenní péči o kulturní dědictví. \_

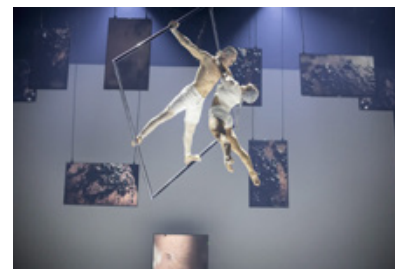
## Stanislav Kolíbal: Knihy a stavby

Museum Kampa  
5. 11. 2022 – 12. 2. 2023



Stanislav Kolíbal, sochař, scénograf, autor kreseb, ilustrací a instalací, prezentuje v Museu Kampa dva ikonické okruhy své tvorby. Ve vstupním sále jsou to kresby z Ostravska ze čtyřicátých let, nevystavené od doby vzniku, a ilustrace knih. Stanislava Kolíbala inspirovala literatura, vytvořil vizuální paralelu například k textům Marca Aurelia, A. P. Čechova nebo Jamese Joyce. Došel k novému typu ilustrace dětských knih, založené na jednoduchosti, jež dává prostor pro imaginaci. Druhou kapitolu tvorby představují stavby vznikající z půdorysu berlínských kreseb od roku 1988. Se zlomem epochy Kolíbalovo dílo přestalo být metaforické, obrátilo se k architektonce, růstu a stavebnosti. Dvojakord raně a současné tvorby završují reliéfy vytvořené v roce 2022 pro tuto expozici. \_

## Divadlo



## Krajina těla

Laterna magika – Nová scéna ND  
Premiéra 10. 11. 2022

Inscenace propojující moderní filmové technologie, klasický a současný tanec, fyzické divadlo a pozemní a vzdušnou akrobacii se zabývá otázkou, co je to krása a podle jakých norem je posuzována. Zda vůbec ještě existuje něco takového jako „ideál krásy“ nebo zda je tento tradiční koncept již překonán. Pohybově-vizuální báseň opěvuje lidský život a v těle nachází metaforu krajiny. S oporou v mytologii, rituálu a lidové tradici nahlíží na proměny přírody a člověka. Poodhaluje niterný dialog stáří a mládí, ale nepodléhá realistickému času ani prostředí. Oslavuje krásu, živelnost a křehkost, stejně jako nachází zranitelnost v tělesném projevu. \_

## Film

## Amerika

Česká premiéra 8. 12. 2022

Po úspěchu filmu Cukrář přichází režisér Ofir Raul Graizer se snímkem, jenž skládá láskyplnou poctu kinematografii 60. a 70. let. Drama vzniklé v koprodukcí Izraele, Německa a České republiky vypráví příběh Eliho, který pracuje jako plavecký trenér v Chicagu. Zpráva o smrti otce jej donutí vrátit se do rodného Izraele. Zdá se, že si od své minulosti udržuje odstup, ale přesto se rozhodne kontaktovat kamaráda z dětství Jotama. Ten teď vede malé květinářství společně se svou snoubenkou Iris. Obnovení starého přátelství spustí sérii událostí, které všem zúčastněným navzdý změní život... \_

ANTHONY'S  
/ LONDON

# Dokonale padnoucí košile

pro každého muže

[anthonys.cz](http://anthonys.cz)



SPACE

Teplé drinky

Lab Svařák

Punch Punč

Horký Cider

Budíček

Penicilin

Alkoholický

Čaj

Šampaňské

Slončík

Čokoládový

Čaj

KV

Čokoládový

Zázrak

Čokoládový



## **ronin<sub>sl</sub>**

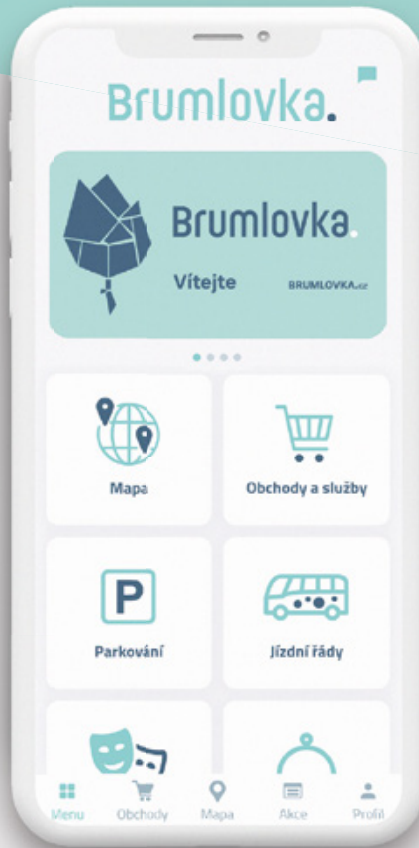
Rám triple butted chromoly REYNOLDS, vidlice AUTHOR karbon 1.5" tapered, SHIMANO GRX (2x11), hydraulické brzdy SHIMANO GRX, zapletená kola MAVIC Allroad Disc CL UST, hmotnost 10,2kg/54cm.

AUTHOR.CZ



**AUTHOR**  
BICYCLES

# Brumlovka.



# Aplikace Brumlovka

Objevte svět naší vlastní mobilní aplikace, kde naleznete aktuální novinky, přehled akcí, denní menu, mapu s navigací a další důležité informace, co vám přijdou vhod, ať už tady bydlíte, pracujete nebo toto místo navštěvujete.

**Ke stažení ZDE:**



App Store link



Google Play link

**Passerinvest**