

BB CENTRUM



03  
2015

review

www.bbcentrum.cz | zdarma  
Oceněno v soutěži Zlatý středník 2014

Čtyři  
pohlednice  
z Evropy

Sportovat?  
Jedině  
s diagnostikou

Luboš  
Vlček:

ŠKODA AUTO  
není jen automobilka





balance  
club  
BRUMLOVKA

Refresh your  
body and mind

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





## Vážení čtenáři,

není to tak dávno, kdy jsem vám všem přála nádherné léto a máme tu v plné kráse podzim. Skončil i nabitý letní program v BB Centru, za kterým se můžeme už jen ohlédnout. Byl opravdu bohatý, proto bych chtěla vzpomenout alespoň na několik událostí.

Na konci června se tu konal už pravidelný koncert, tentokrát v režii kapely MIG21. V srpnu jsme v Baarově parku otevřeli veřejnou miniknihovnu, tzv. KnihoBudku, která vznikla ze staré telefonní budky a ze které si můžete knížky půjčovat či za výměnu brát. Po několika srpnových večerů jsme měli díky kinobusu možnost zajít si do kina pod širým nebem. A že nám letos počasí přálo! Jako úplnou novinku jste mohli vyzkoušet v Baarově parku také akupresurní masáž. Já osobně jsem tuto formu relaxace a uvolnění od stresu využívala docela často. Ve výčtu bych mohla pokračovat dál, ale na to by délka tohoto úvodníku bohužel nestačila.

Není ovšem nutné být zbytečně sentimentální. Také na další období pro vás máme nachystanou spoustu zajímavostí - stačí prolístovat toto číslo našeho časopisu a přesvědčíte se sami. Z jeho obsahu bych vás ráda upozornila také na velmi podnětný rozhovor s ředitelem prodejní organizace Škoda Auto Česká republika Lubošem Vlčkem.

Přeji vám příjemné a inspirativní čtení.

**Vendula Malochová,**  
šéfredaktorka  
vendula.malochova@passerinvest.cz

5



30

10



15



26



### Obsah

- |  |   |
|--|---|
| <b>04</b> Where Business Comes To Life / Noční hlídka, park Brumlovka, nový park | <b>19</b> Trend / Zaostřeno na muže                                       |
| <b>05</b> Stalo se v BB Centru   | <b>22</b> Balance Club Brumlovka / Sportovat? Jedině s diagnostikou       |
| <b>09</b> MARANATHA / Animované biblické příběhy                                 | <b>24</b> Zdraví / Pickles: Kvašená zelenina pro chuť i pro zdraví        |
| <b>10</b> Pracují mezi námi / Luboš Vlček: ŠKODA AUTO není jen automobilka       | <b>26</b> Zdraví / Firemní jídelny v BB Centru                            |
| <b>13</b> Představujeme  | <b>30</b> O čem se mluví / BanglaKids: Děti z Bangladéše se do školy těší |
| <b>15</b> Sport a zábava / Čtyři pohlednice z Evropy                             | <b>32</b> Kulturní tipy   |
|  | <b>33</b> Novinky v BB Centru   |

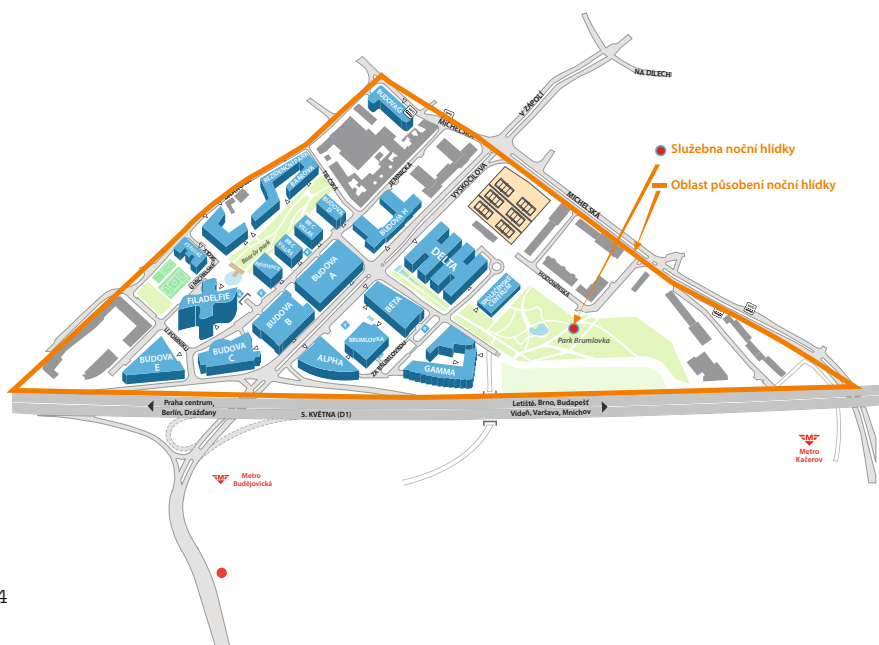
# Park Brumlovka: Nová relaxační zóna pro děti i dospělé

Společnost PASSERINVEST GROUP otevřela na začátku října v BB Centru nový park Brumlovka. Najdete ho za budovou Společenského centra BETHANY v blízkosti ulice Za Brumlovkou. Návštěvníky přivítá množstvím vzrostlé zeleně. Při jeho výstavbě zůstaly totiž zachovány původní stromy, které na místě vytvářejí příjemnou atmosféru.

Relaxační zóna je určena jak dospělým, tak hlavně dětem, které se mohou zabavit na krásném hřišti se spoustou netradičních atrakcí. Nechybí mezi nimi balanční bloky, skákací disky, pyramidové věže s tunely a skluz, dvoupatrový domek se schůdky, tabule na kreslení i se sedátky, kolotoče, různé typy skluzavek, houpaček a spousta dalších zábavních prvků. oo



## Od září funguje noční hlídka



O bezpečnost a klid se v nočních hodinách stará v areálu BB Centra a jeho nejbližším okolí hlídková služba. Dvoučlenné hlídky se pohybují v lokalitě ohraničené ulicemi Baarova, Michelská a 5. května už od začátku školního roku. Služba funguje každý den v roce od 19:00 až do 7:00.

Nenahrazuje práci policistů ani městských strážníků, její funkce je především preventivní. Na hlídku se lze obracet v případě potíží s bezdomovci či podnapilými lidmi, v případech rušení nočního klidu, poškozování či ničení majetku, můžete jí také hlásit znečištění veřejných prostor či zjištěné závady v oblasti, například nefungující osvětlení apod.

Hlídka naopak neřeší závažnou trestnou činnost, jakou je vloupání, zcizení věci apod. Tu je nutné hlásit na policejních službách. oo



**Kontakt na noční hlídku**  
Areál Autoservisu K+K,  
Hodonínská ulice, Praha 4  
Telefon: +420 241 404 956



# Fotbalový turnaj BB C CUP opět ovládl tým Balance Clubu Brumlovka

○ Každoroční fotbalový turnaj firem z BB Centra se v červnu odehrál znovu na hřišti FK Slavoj Vyšehrad. Letošní ročník byl už patnáctý a toto malé jubileum zpříjemnila silná účast týmů a vynikající výkony všech hráčů. Ovšem na sesazení fotbalových králů BB Centra to nestačilo – stejně jako v několika předešlých ročnících vyhrál šampionát celého multifunkčního areálu tým z Balance Clubu Brumlovka.

Vítězové za sebou nechali druhý Mars a třetí GE Money Bank. Pod stupně vítězů se pak seřadily týmy Microsoft, Gemalto, DAS, PASSERINVEST GROUP a Tchibo. Nejlepším kanonýrem turnaje byl Jan Drahorád z mužstva Mars, který nastřílel úctyhodných jedenáct branek. **Záznam z pohárového klání si můžete přehrát na facebookových stránkách BB Centra.** ∞



► Nejlepším střelcem turnaje byl Jan Drahorád z mužstva Mars



## Sedmý Brumlovka Tenis Cup se povedl

○ V BB Centru se sportovalo i v polovině prázdnin. Na konci července totiž Balance Club Brumlovka uspořádal už sedmý ročník tenisového turnaje dvojic. Zúčastnili se ho nejen členové klubu, ale i někteří z řad nájemců BB Centra.

O ceny od štědrých partnerů, mezi kterými byli Auto Steiger, časopis First Class, cestovní kancelář Vivea, Automyčka Brumlovka, značka Nike či společnost Brand Gifts, se za ideálních tenisových podmínek na antukových dvorcích ve Vyskočilově ulici v těsném sousedství klubu utkalo celkem 27 dvojic. Během dramatických bojů využili hráči jak občerstvení, tak často i příjemnou masáž. **Fotografie z akce si prohlédněte na facebookové stránce Balance Clubu Brumlovka.** ∞



# Kapela MIG 21 roztancovala Baarův park



► Kapela v čele s frontmanem Jiřím Macháčkem to v BB Centru rozjela



○ Skvělou zábavu připravila všem návštěvníkům kapela MIG 21 při svém červnovém koncertu v Baarově parku. Populární kapela v čele s frontmanem Jiřím Macháčkem zahrála v uvolněné atmosféře své hity a bez větších problémů se jí podařilo roztančovat dobře naladěné publikum. V roli předskokanů se výborně uvedla další svérázná česká kapela Děda Mládek Illegal Band.

Počasí bezvadně vyšlo, tak mohlo povedené odpoledne okořenit také grilování, které k letní atmosféře neodmyslitelně patří, stejně jako nejrůznější aktivity pro děti. Jsme rádi, že jste dorazili – ať už s rodinou či s kolegy z práce. **Fotky a video z celé akce najdete na facebookových stránkách BB Centra.** ∞



► Návštěvníky koncertu přivítal Radim Passer



△ Koncert přilákal řadu fanoušků, velkých i malých – a bavili se všichni

► V roli předskokanů vystoupila kapela Děda Mládek Illegal Band





# Kinobus zastavil v BB Centru

Po tři srpnové večery těšil filmové fanoušky v BB Centru před budovou Křesťanské základní školy Eliáš Kinobus, někdejší klasický linkový autobus proměněný v plnohodnotné pojízdné kino, které místo lidí převáží zážitky. Díky němu si mohli návštěvníci v kině pod širou oblohou kousek od Baarova parku vychutnat české filmy Hodinový manžel, 10 pravidel jak sbalit holku a Zejtra napořád – to vše na ojedinelém nafukovacím plátně s plochou 8 x 4 m. Součástí promítání bylo samozřejmě i nezbytné „filmové“ občerstvení, vstupné na všechna představení bylo zdarma. Akce měla velký úspěch a milovníci českého filmu zaplnili lavičky téměř do posledního místa. oo



△ KnihoBudku slavnostně otevřeli – zleva: Tomáš Chmel, ředitel občanského sdružení Maranatha, Vendula Malochová, marketingová manažerka PASSERINVEST GROUP a Petr Železný, spoluautor projektu KnihoBudka

## Začtete se v KnihoBudce

V BB Centru od srpna najdete i knihovnu. Je malá a útulná – vznikla totiž ze staré telefonní budky. V tzv. KnihoBudce v Baarově parku si mohou lidé knihy bezplatně vypůjčit, vyměnit nebo se do nich třeba jen na chvíli začíst při relaxaci v parku nebo čekání v některé z místních kaváren a restaurací. Podobných KnihoBudek, jejichž cílem je oživit veřejný prostor, dosud vzniklo od roku 2013 po celé republice jedenáct.

Fungování KnihoBudky je přitom jednoduché – knihy můžete přinášet i odnášet podle libosti, důležité je ale dodržovat pravidlo „kus za kus“. Jen tak zůstane zachován koloběh výměny knih a budka nezůstane prázdná. Pokud tedy máte doma knížky, které jste již přečetli a přebývají vám v knihovně, rozšířte o ně nabídku KnihoBudky. Sami si pak domů můžete na oplátku přinést jinou. oo

**MÁTE NÁPAD NA ZAJÍMAVOU AKTIVITU, KTERÁ BY BB CENTRU SLUŠELA? PŘIVÍTALI BYSTE DALŠÍ PROJEKTY, JAKO JSOU KINOBUS, KNIHO BUDKA A POD.? NAPIŠTE NÁM SVÉ TIPY A NÁPADY NA E-MAIL: INFO@PASSERINVEST.CZ**



# „Animované biblické příběhy“ přináší Knihu knih v novém provedení

Děti se rády odpoutají od reality a nechají se unášet dějem televizního příběhu nebo seriálu. Úkolem nás dospělých je dohlédnout na to, aby v příbězích, které sledují, dobro zvítězilo nad zlem, pravda nad lží a spravedlnost nad bezprávím. Tak, jak bychom si to sami přáli. Když je příběh opravdu povedený, zanecháme často rozdělanou práci, posadíme se k dětem a sledujeme spolu s nimi.

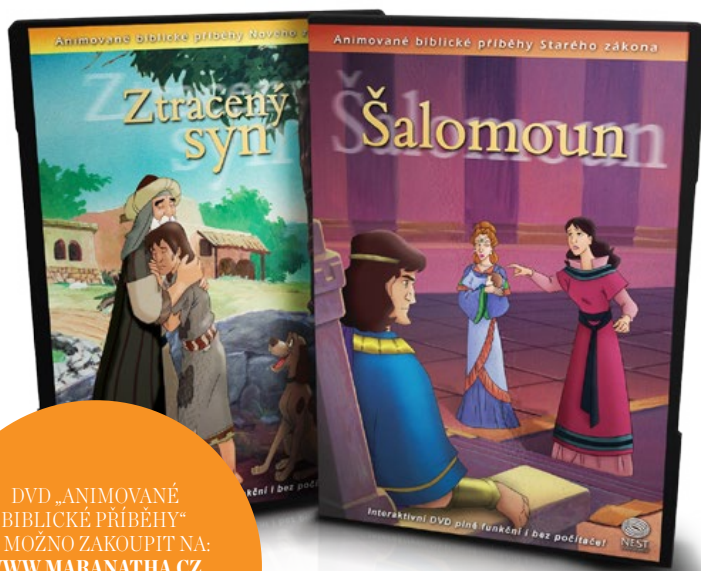
## **Sledujme a vyprávějme si**

Příběhy se vyprávějí od nepaměti a děti napříč dějinami i celým světem je milují. Nadšeně poslouchají vyprávění nebo čtení rodičů, ty větší si samy otevírají knihy nebo vybírají oblíbená DVD. Děj na plátně či na obrazovce prožívají obzvláště silně, protože propojení obrazu, hudby a mluveného slova prohlubuje dimenzi děje a dodává postavám na barvitosti. Příběhy nejsou ale jen zdrojem zábavy a napětí, ale také způsobem, jak se mohou děti naučit nově vnímat aspekty různých situací, jak řešit konflikty, jak rozeznávat dobro od zla. Když se nám podaří najít si po sledování pohádky chvíli času

na popovídání, můžeme s dětmi otevřít důležitá témata. Proč si myslíš, že jednal hrdina právě tímto způsobem? Co bys udělal na jeho místě ty? Historické nebo jinak tematicky zaměřené vyprávění navíc dětem zprostředkovává první kontakt s různými obory vědění. A ruku na srdce – kdo z nás dospělých si nepamatuje některá klíčová data nebo fakta právě ze zdařilých animovaných příběhů?

## **Biblické příběhy pro malé i velké**

„Animované biblické příběhy“ vydané organizací Maranatha v sobě spojují vše podstatné, čím má kvalitní příběh pro děti disponovat. Nestárnoucí, dvěma tisíci lety prověřené příběhy plné napětí, morální zásady a poučení, které formují děti v jejich vývoji a především kvalitní práci špičkových tvůrců, kteří svými díly povyšují produkci pro děti na novou úroveň. Soubor 12 DVD, které zprostředkovávají Starý zákon a 24 DVD věnovaných Novému zákonu, zpracoval režisér a producent Richard Rich, který se podílel na přípravě příběhů z dílny Walt Disney® jako Pocahontas, Medvídek Pú nebo Liška a Pes. Bravurně a zároveň nesmírně citlivě propojuje různé biblické epizody do souvislostí a vytváří z nich dějovou linii, která zaujme i dospělé. Celkovou atmosféru každého příběhu dotváří píseň a k jedinečnému zážitku přispívá i dabing podle textu Českého ekumenického překladu provedený populárními herci. Na každém DVD je český i slovenský dabing a původní verze v angličtině. Pro diváky se sluchovým handicapem jsou k dispozici české a slovenské titulky. Zvědavé děti (i dospělí) si pak mohou ověřit své znalosti kvízem, který zde najdete hned ve třech úrovních obtížnosti. ∞



DVD „ANIMOVANÉ  
BIBLICKÉ PŘÍBĚHY“  
JE MOŽNO ZAKOUPIT NA:  
[WWW.MARANATHA.CZ](http://WWW.MARANATHA.CZ).  
UKÁZKY SI MŮŽETE  
PROHLÉDNOUT NA  
[WWW.BIBLICKEPRIBEHY.CZ](http://WWW.BIBLICKEPRIBEHY.CZ).

## MARANATHA

Maranatha o.s. je křesťansky orientovaná organizace založená v roce 2002, jejímž posláním je přinášet nadějně poselství evangelia. Slovo „maranatha“ pochází z aramejštiny a znamená „Pán přichází.“  
[www.maranatha.cz](http://www.maranatha.cz)



**Maranatha o.s.**  
Jemnická 887/4, Praha 4  
Tel.: +420 224 210 571  
e-mail: [info@maranatha.cz](mailto:info@maranatha.cz)  
[www.maranatha.cz](http://www.maranatha.cz)





# Luboš Vlček: ŠKODA AUTO není jen automobilka

Luboš Vlček začal pro společnost ŠKODA AUTO pracovat už v roce 1992. Během 23 let s ní prošel všemi změnami a od začátku loňského roku působí jako ředitel ŠKODA AUTO Česká republika. Se světoběžníkem, kterého okouzila Čína, ale pro kterého jsou Čechy pořád srdeční záležitostí, jsme se bavili o výzvách, které obohacují, a o tom, že ŠKODA není jen o autech.



# PRACUJÍ MEZI NÁMI

**Byla to pro vás ve vaší dosavadní kariéře ta největší výzva?**

Ta měla teprve přijít. Po svém působení v Německu jsem se vrátil zpátky do ŠKODA AUTO, kde jsem měl na starosti prodej do západní Evropy a později aftersales. V roce 2012 přišla nabídka jít do Číny. To je obrovský trh, obrovská odpovědnost, obrovská komplexita řízení. Navíc vyjednávání s čínskými partnery může být nesmírně složité. Musíte najít tu správnou rétoriku, umět svůj čínský protějšek pochopit, vyjednávat s ním, dojít ke společnému závěru – to trvá dost dlouho. Někdy je to dlouhé vyjednávání ubíjející, ale závěr je pak většinou hodně rychlý. Jakmile si někoho získáte, pak to funguje nadstandardně. Vztahový management je v Číně hodně důležitý.

**Jak na vás Čína zapůsobila celkově?**

Musím říct, že Čína celou naši rodinu hodně oslovila, hlavně lidsky. Čína je úžasná země s velkým potenciálem a Peking je velmi moderní a bezpečné město. Východ je hodně rozvinutý, zatímco západní Čína se teprve rozvíjí. Dynamika rozvoje je ohromná. Museli jsme se přizpůsobit kultuře a mentalitě a přeorientovali se z němčiny na angličtinu, která je v obchodě hlavním jazykem. Děti se dokonce naučily čínsky. Rodina tu zůstala ještě půl roku poté, co já jsem se vrátil zpátky do Čech, syn dokonce ještě další rok sám, aby dokončil britskou školu.

**S jakými plány jste přebíral pozici ředitele ŠKODA AUTO v České republice a daří se vám tyto cíle naplňovat?**

Naším hlavním cílem je vybudovat v příštích letech moderní prodejní organizaci, která bude fungovat jako stabilní a výkonná jednotka, bude zajišťovat i jiné záležitosti než jen prodej, např. prezentovat značku, spoluvytvářet její image, zajišťovat dobře fungující dealerskou organizaci apod. Po 15 letech měníme náš distribuční kanál. Jistých změn si už můžete u dealerů všimnout na vnější i vnitřní podobě prodejních a servisních míst. Pro značku ŠKODA je český trh srdeční záležitostí a zároveň hybatelem úspěchu. ▶



○ Ve společnosti ŠKODA AUTO, později Volkswagen Group, pracujete už od roku 1992. Za tu dobu se dramaticky proměnila vaše práce i celá firma. Jak se za celým tímto obdobím ohlížíte?

Nabídka ze Škodovky přišla v roce 1992, právě když jsem byl po vysoké škole na studijním pobytu v SRN. Vstoupil jsem do firmy, která byla v obrovském přerodu. Tehdy měla ŠKODA AUTO jednu modelovou řadu a několik málo trhů, na které dodávala. Prakticky všechno se budovalo od začátku – product management, product marketing, cenotvorba, prodej, odbytové kanály, dealerská organizace, prostě všechno. Také já začínal od píky jako referent odbytu. Ale celkem záhy, už v roce 1994, jsem byl povolán

do středního managementu. V roce 2001 jsem pak přijal první nabídku z koncernu Volkswagen a převzal odpovědnost za region zámoří. Pro kluka ze Škodovky, který se do té doby zabýval výhradně evropským trhem, to byl obrovský skok do velkého světa.

**A s ním asi přišlo i hodně cestování...**

Ano, hodně jsem cestoval, ačkoli hlavní kancelář byla v Německu. Když jsem se tehdy se svým budoucím šéfem sešel ve Frankfurtu na letišti, říkal mi: „Jestli to vezmeš, tak tohle bude tvůj domov.“ Tím myslel doslova ono letiště... Měl pravdu.

**Jak takovou změnu vzala rodina?**

Děti byly malé, musely se učit nový jazyk, začaly chodit do nových škol. Cel-

Pro značku ŠKODA je český trh srdeční záležitostí a zároveň hybatelem úspěchu.

kově to ale naši rodinu hodně semklo. Také pro mě to byla velká škola, musel jsem se prosadit a přesvědčit své podřízené, manažery u VW, že přichází mladý muž ze střední Evropy, který je hoden své pozice.



▷ Luboš Vlček  
s rodinou,  
Yangshuo,  
řeka Li



Tibet, průsmyk u jezera Namtso

▷ **V poslední době si opravdu nelze nevšimnout soustavné obměny modelů... Znamená to tedy, že se ŠKODA AUTO daří?**

Tržní podíl máme kolem 35 procent a to je opravdu razantní nárůst oproti minulým obdobím. Díky pestré modelové paletě jsme posílili pozici v privátním sektoru (dříve jsme byli velmi silní spíše v korporátním sektoru jako fletová značka), zlepšili jsme se v oblasti poprodejních služeb, spokojenost zákazníků roste, rozvíjíme obchod s ojetými vozy, pracujeme na CRM...

Co se inovace modelové palety týče, dnes dokážeme nabídnout klientům široký výběr vozů od Citigo a nové Fabie, která je tento rok doma i celosvětově skutečně výrazným tahounem prodeje (jen v ČR jsme zvedli její prodeje o 100 %), přes Rapid, Rapid Spaceback, evergreenovou Octavii, Yeti až po nový Superb, který pro nás skutečně znamená novou éru. To auto je tak progresivní a designově i technologicky povedené, že posunulo produkt i značku do úplně nových sfér. Příští rok budeme v této produktové ofenzivě pokračovat. Zákazníci mohou očekávat nový model Roomster, v blízké budoucnosti také chystáme výraznou SUV ofenzivu. U nás se pořád něco děje a další nové modely jsou na cestě.

**Co za tímto úspěchem ŠKODA AUTO podle vás stojí?**

Kromě již zmíněné soustavné inovace modelové palety jsou to ještě tři další hlavní oblasti. Našli jsme cestu k našim prodejčům, kteří

mají zájem o dlouhodobou spolupráci. Jsme výrazně inovativnější než kdy dříve – nabízíme např. operativní leasing pro fyzické osoby ŠKODA Bez starostí, unikátní Car Configurator Premium, což je digitální nástroj určený k detailní konfiguraci vozu dle požadavků klienta, unikátní službu Předplacený servis, která zákazníkům zajišťuje stoprocentní mobilitu bez dalších výdajů a mnoho dalších inovativních produktů. Například naše modely G-TEC s pohonem na stlačený zemní plyn výrazně akcelerovaly růst podílu prodeje CNG automobilů na celém trhu a razantně zvýšily zájem zákazníků o ekologickou mobilitu. Posledním, pro mě však jedním z nejdůležitějších faktorů našeho úspěchu, jsou lidé. Daří se nám úspěšně budovat tým. Máme spoustu mladých lidí, jejichž elán a talent se vhodně doplňují s výzrálostí zkušených členů týmu.

**Jak vnímáte coby zástupce velké automobilky a zaměstnavatel 25 000 lidí své postavení ve společnosti a v automobilovém sektoru jako takovém?**

ŠKODA AUTO v České republice nikdy nepůsobila a nebude působit pouze jako automobilka. Cítíme odpovědnost, která jde nad rámec naší primární činnosti. Máme odpovědnost z titulu zaměstnanosti – zaměstnáváme 25 000 lidí, ale v následných oborech a u dodavatelů je na ŠKODA AUTO navázáno dalších více než 100 000 lidí. Z našich četných dalších aktivit jmenujme například iniciativu v rozvoji technického vzdělávání, jehož nedostatky vnímáme jako mírně ri-

zиковé pro celou Českou republiku. Proto se snažíme restartovat programy učňovského vzdělávání, máme velice moderní učňovské středisko v Mladé Boleslavi, pro netechnické obory jsme založili ŠKODA AUTO Vysokou školu. Dalšími silnými tématy jsou pro nás bezpečnost silničního provozu nebo obnova vozového parku. Průměrné stáří osobního vozu je dnes u nás totiž 14,7 let oproti průměru 8,4 let v EU.

**Jak konkrétně v této oblasti pomáháte?**

Nesnažíme se situaci zlepšovat jen prodejem co nejvíce nových vozů. Nabízíme klientům různé programy na míru: například operativní leasing pro fyzické osoby, snažíme se kultivovat obchod s ojetými vozy, v našem programu ŠKODA Plus nabízíme stoprocentní bezpečnost produktu – za příznivou cenu prodáváme bezpečné, ekologické, prověřené vozy do pěti let stáří s nájездem do 120 000 km.

**Jak se ŠKODA AUTO cítí v BB Centru?**

BB Centrum je pro nás mladý dynamický tým v Praze velmi dobrým místem. Když pomenu jeho strategickou polohu, vnímám ho já osobně jako „malé městečko“, kde se dá smysluplně žít. Jsou tu obchody, sportovní vyžití, zajímavé a příjemné restaurace, veškeré potřebné zázemí. Není to zkrátka developerický projekt dělaný jen na metry čtvereční a parkovací stání. Těhle přidané hodnoty si spolu se snahou o budování zelených ploch velmi cením. oo





# kafe-kafe-kafe: Jedno prostě nestačí

Přízemí budovy FILADELFIE se od letošního listopadu rozvoní kávou s jedinečným příběhem. Až budete mít zase chuť na kafe-kafe-kafe, přijďte si do nového espresso baru stejného názvu dát výběrovou jednodruhovou Arabiku z celého světa!

○ Zní to jako začátek amerického snu - dvojice kamarádů, spolužáků z FAMU a nadšenců pro kvalitní kávu, otevírá v BB Centru espre-

so bar s velmi prostým konceptem. Koupit si budete moci kvalitní, světle a středně praženou kávu, kterou vám na místě připraví sami majitelé! Za-

stavte se pro nápoj s sebou, až půjdete okolo, přijďte postát a prohodit o ní několik slov, proniknout do tajů její alternativní přípravy, či jen v klidu posedět s přáteli, kolegy a obchodními partnery.

Příběh podávané kávy znají majitelé osobně - vědí, na jaké plantáži byla vypěstována, který farmář ji sklídl. Stejně tak osobně znají i profesionály v pražírnicích, kteří ji pro ně praží a od kterých ji v malých dávkách a vždy čerstvou odebírají.

Hlavním lákadlem v nabídce podniku kafe-kafe-kafe bude zejména espresso a mléčné a ledové nápoje z něj připravené. Budou se tu také snažit

vylepšit pověst filtrované kávy, protože filtrace je jedním z nejšetrnějších a nejchutnějších způsobů její přípravy a obsahuje také více kofeinu než espresso. Nakonec budete moci vyzkoušet i další alternativní způsoby přípravy, jako jsou frenchpress, drip, aeropress a další.

V doplňkovém sortimentu najdete i váženou zrnkovou kávu a potřeby nezbytné pro její domácí přípravu (ruční mlýnky, frenchpressy, designové dripy apod.), čerstvé domácí pečivo a koláče.

Káva kafe-kafe-kafe není jen hnědá hmota, která vás nakopne. Je to impulz zkoušet neustále nové věci. ○○



**kafe-kafe-kafe**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po-pá 7:00-19:00 hod.  
Tel.: +420 605 484 681  
[www.kafekafekafe.cz](http://www.kafekafekafe.cz)



# Moje BUBLINKY: Jiný dětský koutek

Pracovní a jiné povinnosti nás prostě občas donutí „odložit“ děti do dětského koutku. Kolikrát z toho vůbec nemáme ten nejlepší pocit. V BB Centru si ale nic vyčítat nemusíte! Naopak. Pro nově otevřený dětský koutek Moje BUBLINKY v budově BRUMLOVKA je nejdůležitější dobrý pocit dítěte a jeho rozvoj.

„Na začátku jsme byli také pouze nespokojení rodiče. Školky, koutky a jiná zařízení pro děti nefungují tak, jak by měly. Smysl věci jako by se z nich vytratil,“ říká zakladatel koncepce Jan Petr Nekovář. Smyslem věci je pro něj přitom rozvoj dítěte, a proto dětský koutek Moje BUBLINKY používá řadu edukativních prvků.

Proč by ostatně dětský koutek nemohl přispět k rozvoji předškoláka? Každé pondělí a pátek je proto na programu výuka angličtiny (15.00–17.00) a na každý týden se připravuje tematický program. Na prvním místě je vždy hra! Děti v koutku na rodiče nečekají, zažívají tu opravdová dobrodružství.

V tomto věku děti přirozeně a velmi intenzivně vnímají okolí, které je pro ně zdrojem poznávání a které napodobují. Dětský koutek Moje BUBLINKY dokáže pro tento účel zajistit ty nejvhodnější průvodce. Jan Petr Nekovář ve své praxi zjistil, že k tomu, aby byl pedagog vnímavým průvodcem na cestě dítěte, musí znát hlavně sám sebe. Přirozeně pak využívá svých znalostí a zkušeností a poskytuje dítěti dostatečný prostor pro svobodnou hru a výuku. Výběrová kritéria pro hlídací tety do dětského koutku jsou proto náročná. Tety musí práce s dětmi bavit a být pro ně smysluplná. Nástup do koutku je pro ně jen začátek – na pravidelných schůzkách se probírá to, co s dětmi zažily a jak se cítily, což jim pomáhá pochopit více o dětech a hlavně o sobě samých.

Je to vlastně jednoduché. Přijďte se podívat, koutek vyzkoušejte a sami zjistíte, jak se budete cítit. Moje BUBLINKY nevěří v návody, věří v radost ze života a ve smysl věci. oo



## HODNOTY, NA KTERÝCH STAVÍME



**PARTNERSTVÍ A RESPEKT**  
Přirozený a zdravý vztah  
s dítětem a rodiči



**HODNOTA A SMYSL VĚCI**  
Dítě a jeho rozvoj je  
smyslem věci



**OTEVŘENOST A POROZUMĚNÍ**  
Citlivý průvodce, který  
zná sám sebe



**DOSTUPNOST A PODPORA**  
Být tam, kde to situace  
potřebuje



**Moje BUBLINKY**  
Budova BRUMLOVKA, 1. patro  
Otevírací doba: po–pá 8:00–12:00, 14:00–17:00 [na objednání kdykoliv 7:00–20:30]  
Tel.: +420 724 384 441  
www.mojebublinky.cz





Skleněná manufaktura  
Volkswagen

# Čtyři pohlednice z Evropy

Rádi byste vyrazili na eurovíkend, ale nechce se vám nikam daleko? Navštivte čtyři zajímavá města, která máme doslova za humny: rakouský Linec, německé Drážďany, polský Krakov a slovenskou metropoli Bratislavu.

## ○ Drážďany

Pokud vyrazíte do Drážďan, začněte tentokrát v umělecké a studentské čtvrti Neustadt, plné originálních bister, extravagantních obchodů a příjemných hospůdek. Nově zrekonstruované domy hýří barvami a střídají se se starými budovami v původním hávu. Díky tomu mají zdejší úzké uličky své nezapomenutelné kouzlo.

Neustadt vyrostl na konci 19. století a na sklonku NDR měl namále. Zchátralá čtvrť byla tehdy doslova na odstřel, naštěstí se jí ale podařilo místním nadšencům zachránit. V současnosti patří alternativnímu umění, studentům a všem těm, kteří jsou stále v duchu mladí.

Nejzábavnější částí Neustadtu je prostor mezi ulicemi Alaunstrasse a Louisienstrasse a až sem můžete dorazit vlakem. Stačí vystoupit ve stanici Dresden-Neustadt. Jinak byste se sem museli tři čtvrtě hodiny trmáčet pěšky z hlavního drážďanského nádraží. Hlavní dvě třídy celé čtvrti sice praskají ve švech, pokud se ale uklidíte do okolních uliček a prozkoumáte nabídku hudebních klubů, galerií, prodejen i kaváren, užijete si i trochu intimity.

Právě v Neustadtu se každoročně koná uliční festival Bunte Republik Neustadt, který trvá tři dny a tři noci. První díl této letní party se uskutečnil už v roce 1990. Zpočátku to bývala divoká akce, v současnosti už jde ovšem o klasický,

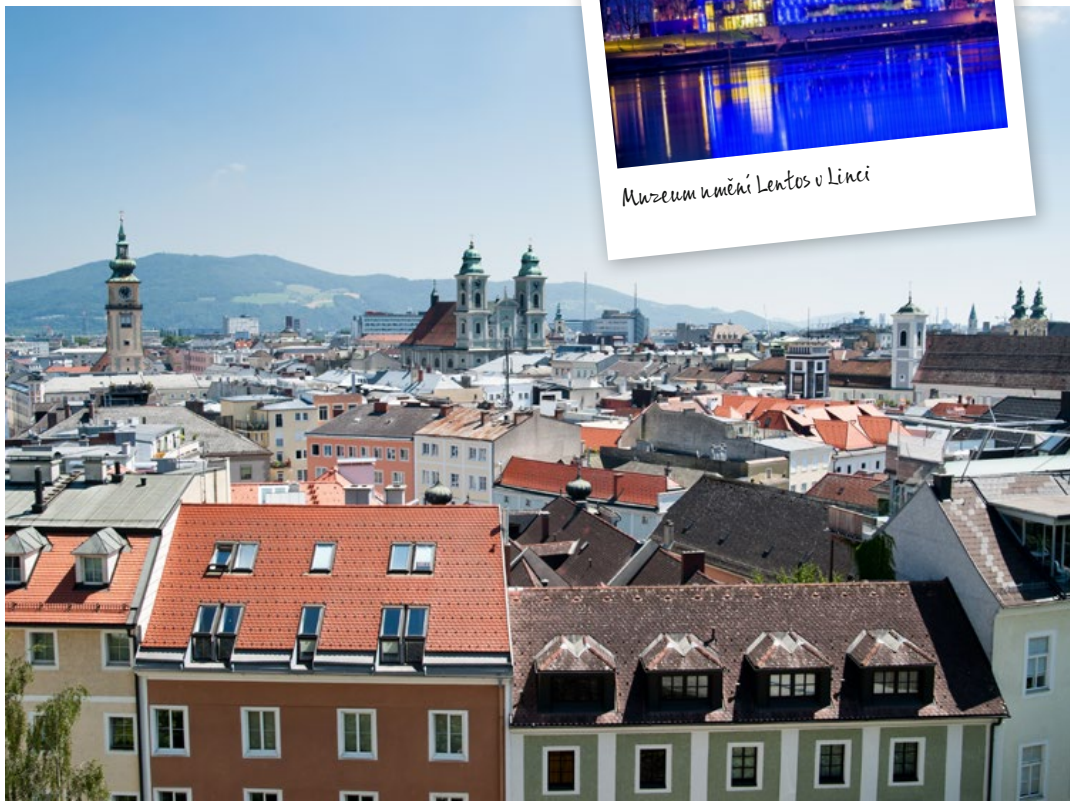
ale zato pořádně zábavný festival, který byste si neměli nechat ujít, když budete ve městě. A můžete na něj i s dětmi.

Z Neustadtu vyrazte do Yenidze – někdejší továrny z počátku minulého století. Nyní je z Yenidze administrativní budova, v kupoli pak najdete příjemnou restauraci.

Když už jsme u jídla, nevynechejte jednu z nejlepších restaurací v celém Německu: Luisen Hof z roku 1894 je noblesním místem pro labužníky. Milovníci sladkého si mohou dopřát i zdejší vyhlášené cukrářské lahůdky. Především za krásného počasí je odsud nádherný výhled – ať už z teras nebo ze zasklených vnitřních prostor. ▶



Muzeum umění Lentos v Linci



► Milovníci aut by pak měli stihnout ještě návštěvu skleněné manufaktury Volkswagenu v rohu městského parku Velká zahrada v centru Drážďan, kde přímo před vámi kompletují luxusní Phaetony. Majestátní budova s více než 27 tisíci čtverečních metrů prosklených ploch budí spíše dojem galerie či nákupního domu. Prohlídku tu nabízí i v češtině, návštěva zabere zhruba hodinu a půl (rezervujte si prohlídku předem na e-mailu [infoservice@glaesernemanufaktur.de](mailto:infoservice@glaesernemanufaktur.de)).

Drážďany jsou oblíbenou destinací řady autobusových linek. Cesta přitom zabere jen dvě hodiny, takže můžete nechat auto doma. Tím to totiž zvládnete jen o několik minut rychleji. Také vlak je poměrně rychlý, v Drážďanech je za dvě a půl hodiny.

## Lincec

Dunaj se Lincem kroutí jako had a výrazně v něm mění svůj směr i charakter. Stejně tak v posledních letech zcela změnil svůj charakter i samotný Lincec. Někdejší průmyslové středisko se díky řadě báječných staveb proměnilo v město plné moderní architektury. V Linci se rozhodně nebojí riskovat a měnit image.

Uhranou vás budovy Muzea umění Lentos, centrum technologií a budoucnosti Ars Electronica, koncertní dům Brucknerhaus nebo divadlo Musiktheater. Tradici a modernu spojuje také Linecký zámek, jenž směrem k Dunaji ukazuje svou historickou tvář, ale na druhé straně se přitom skrývá prosklená ocelová konstrukce.

Jestliže vás zajímá umění, nemusíte ani do muzeí. Stačí zajít k Dunaji, kde pod širým nebem vystavují své ocelové sochy umělci jako David Rabinowitch, Mathias Goeritz nebo Herbert Bayer a odkazují právě na velkolepou proměnu města. Řeka byla kdysi spíše stokou, která se ani zdaleka neblížila textu o „krásném modrém Dunaji“ ze Straussova valčíku. Nyní je Dunaj nejen modrý, ale i pestrobarevný, když na něj v noci dopadají světla z nových budov.

Kromě klasického kolečka po nejslavnějších budovách si zajděte i do Muzea dějin zubního lékařství. Uvidíte tu první nohou poháněnou vrtačku a další nástroje, z nichž vás možná rozbolí zuby.

Nakoupit pak můžete v lineckém Starém Městě, na jeho hlavní ulici Landstrasse, která je po vídeňské Mariahilfer Strasse druhou největší nákupní třídou v Rakousku. Značkové obchody tu doplňují tradiční malé krámký.

## CESTUJTE A VYBÍREJTE ZDARMA KDEKOLI V ZAHRANIČÍ S U KONTEM OD UNICREDIT BANK



S U kontem od UniCredit Bank se nemusíte bát používat bankomaty ani v zahraničí. Kdekoli na celém světě si totiž můžete vybrat peníze zcela bez poplatku a jakýchkoli omezení. Stačí splnit jedinou jednoduchou podmínku, zasílat si na účet alespoň 12 000 měsíčně, třeba výplatu.

„Ať už vyrazíte za nákupy do Drážďan, na trhy do Lincec nebo na prodloužený víkend do Bratislavy či Krakova, nemusíte s sebou nosit zbytečně vysokou hotovost. S U kontem si jednoduše vyberete peníze z prvního bankomatu, který ve městě potkáte. To platí, i když budete chtít vyrazit na delší dovolenou třeba do Dubaje nebo do Thajska,“ vysvětluje Petr Ploček z UniCredit Bank.

Češi si na takové pohodlí zvykli rychle a čím dál častěji také v zahraničí platí přímo kartou. Například ve Vídni loni průměrně utratili zhruba 7100 Kč. Z bankomatů si k tomu navíc vybrali eura v hodnotě dalších 2200 Kč. Ve vánočními trhy proslavených Drážďanech či Norimberku pak platí kartou průměrně přes pět tisícovek.

Ve spolupráci s pojišťovnou Generali vám navíc UniCredit Bank nabídne výhodné cestovní pojištění TRAVEL. Platí na celém světě, má vysoké limity a širokou škálu pojistných situací. Zahnuje nejen léčebné výlohy a úrazové pojištění, ale také pojištění osobních věcí, zavazadel a domácích mazlíčků cestujících s vámi. Zajistí vám i asistenční a právní služby, pokryje vaši odpovědnost za škodu i zrušení či přerušení cesty. Můžete si ho navíc sjednat pro celou rodinu.



**UniCredit Bank**  
 Budova FILADELFIE  
 Otevírací doba: po, út, čt 8:30–17:00 hod., st 8:30–18:00 hod., pá 8:30–14:00 hod.  
 Infolinka +420 800 144 441  
[www.unicreditbank.cz](http://www.unicreditbank.cz)



▽ Krakov, největší náměstí ve střední Evropě – Rynek Główny



Výborné jsou také linecké festivaly. Třeba zářijový Ars Electronica Festival, který má dlouhou historii už od roku 1979 a jehož letošním tématem byl měnění se život v 21. století, kdy je vše propojeno, lidskou práci stále častěji nahrazují automaty, auta už dokážou jezdit sama a poštu doručují drony. Na přelomu září a října pak v Brucknerhausu pořádají Brucknerfest s desítkami nejrůznějších koncertů a představení interpretů z různých koutů světa. Téměř ve stejnou dobu se koná i největší a nejstarší rakouský jarmark Urfaehrenmarkt, který přitahuje návštěvníky už přes 190 let – čekají vás na něm atrakce, pивní stany, zábavné programy, nákupní haly a spousta kulinářských lahůdek.

Přenocování si sežeňte stylové, ideálně v rámci projektu Pixel Hotel třeba v kontejneru na Dunaji nebo ve věži. K dispozici byla dřívě i výživnější místa, například bývalá pracovní loď, někdejší výřařovna pro chudé nebo textilní galerie. Ta už bohužel vypadla z nabídky nadobro.

Z Prahy do Lince se dá jet autem, cesta trvá zhruba tři a půl hodiny. Autobusové linky nabízí mnoho firem, cestu zvládnou autobusy za necelé čtyři hodiny. Nejpomalejší je vlak, jenž dorazí do Lince až za pět hodin.

## Krakov

Středověký Krakov obdivuhodně přestál války i různé režimy a zůstal jednou z nejcennějších evropských perel. Při návštěvě Krakova samozřejmě nemůžete vynechat spoustu míst. Rozhodně je třeba vidět největší evropské středověké náměstí Rynek Główny, sídlo polských králů Wawelu či útroby solného dolu Wieliczka jen několik kilometrů za městem, který fungoval dlouhých 700 let.

Až vás památky omrzí a budete se chtít dobře pobavit, vyrazte do Kazimierze. Tato čtvrť byla dlouhá staletí centrem polské židovské komunity, jenže vše změnila druhá

světová válka. Z téměř šedesáti tisíc Židů jich přežily jen tři tisícovky a celá oblast chátrala. To se v posledních letech změnilo – bary, kluby a kavárny tu začaly růst jako houby po dešti a téměř každý večer ulice naplno ožívají. Na drink si zajděte do barů Mleczarnia nebo Miejsce, na večírek pak do klubu Alchemia.

Po některém z večírků se vydejte zpět proti proudu času. Ale ne až do středověku, kterým je krakovské Staré Město načichlé, ale „jen“ do období socialismu. Právě v Krakově totiž najdete někdejší modelové socialistické město a chloubu tehdejších plánovačů – čtvrt



◀ Solný důl Wieliczka

Nowa Huta, tedy Nová Huť, která vyrostla doslova na zelené louce v hlízkosti rozlehlých oceláren.

Největší sídliště v zemi s dvěma sty padesáti tisíci obyvateli je pravým opakem prastarého Krakova. Kdysi to byl jakýsi polský Bronx s vysokou kriminalitou, později paradoxně bašta odporu proti komunistům. Nyní se tu konají potrhle turistické výpravy ([www.crazyguides.com](http://www.crazyguides.com)) – sednete si do trabantu, projedete se kolem železáren, dáte si jídlo v socialistické restauraci... Jak se do Nové Huti dostanete? Sedněte u krakovského nádraží na tramvaj a vydejte se na zastávku Plac Centralny. Za 20 minut se ocitnete v jiném světě.

Pak se vraťte do Kazimierze a užijte si šálek kávy v pohodovém Singer Café. Podle místních zažijete právě tady ten pravý Krakov – přes den tu jen srkají cappuccino, zato po setmění začíná zábava. Muzika a tanec jedou až do kuropeční. Polskou kuchyni v moderním hávu si dopřejte v restauraci Nostalgia, do historie nahlédnete v restauraci Wentzl, kde se jídlo servíruje od 17. století.

Na noc zamiřte do stylového hotýlku Klezmer-Hois s pomyšlými deseti pokoji, který současný majitel rekonstruoval do předválečné podoby a jehož součástí je dobrá židovská restaurace. Renovovaný je i Hotel Pod Wawelem, z jehož střešní kavárny je hezký výhled na řeku i na hrad. Anebo si zamluvte pokoj v prvním krakovském butikovém hotelu Pugetów. Své kouzlo má i Hotel Stary, sídlící v aristokratické rezidenci z 18. století.

Do Krakova se vydejte třeba vlakem – za šest a čtvrt hodiny zvládá dvakrát denně trať Leo Express. Další ▶

## Na cesty se zdravou svačinou

Ať už vyrazíte kamkoliv, na cestách oceníte zdravé a chutné občerstvení. V BB Centru můžete takovou svačinku koupit třeba v obchodě Maranatha. Najdete tu výběr kvalitních energetických tyčinek – například bezlepkové Lifebar (vyrábí Lifefood) či RAW Energy (od DMHERMES) v bio a raw kvalitě, případně tyčinky od Nutrendu. Zkuste rozmarýnové vita placky, mrkvánky, olivový nepečený chléb a spoustu dalších bezlepkových potravin od firmy Lifefood. Příjemnou svačinou jsou také sušenky REJ, u nichž oceníte, že každá je zabalena zvlášť. Na cestách si pochutnáte i na křehkém špaldovém chlebičku od PRO-BIO.



**Obchod MARANATHA**  
Budova BRUMLOVKA  
Otevírací doba: po–čt 7:30–19:00 hod., pá 7:30–17:00 hod.  
(říjen – březen do 15:00 hod.)  
[www.obchodmaranatha.cz](http://www.obchodmaranatha.cz)





△ Bratislava

▷ možností je vyrazit pendolinem Českých drah do Ostravy a odtud autobusem, spojení vlaku s autobusem nabízí i RegioJet. Cesta přitom zabere také asi šest hodin. Nejrychlejší cesta autem je po D1 do Brna a dále přes Ostravu a Katovice, trvá pět a půl hodiny, do pěti hodin bez provozu.

### Bratislava

Slovenská metropole se v letech po rozdělení republiky výrazně proměnila. Pokud jste ji ještě nenavštívili, měli byste to napravit. Navzdory tomu, že si sami Slováci ze svého hlavního města utahují. „Videň,“ vypálí se smíchem odpověď na otázku, co by návštěvníkům Bratislavy doporučili vidět jako první.

Bratislava je jen hodinu od Vídně a leží trochu v jejím stínu. Koneckončů kdysi sem jezdila z Vídně tramvaj. Přesto má i Bratislava svou kouzelnou atmosféru, okořeněnou navíc tím, že se tu netísnete s davy turistů. A to ani v nádherných uličkách Starého Města. Místo toho se v centru města baví místní, kteří procházejí zdejšími bary, kavárnami a hospůdkami a v létě mění ulice na jednu velkou restaurační zahrádku.

Vynechte dominantu města v podobě Bratislavského hradu, raději si prohlédněte někdejší židovské město a podhradí se středověkou atmosférou - třeba Vydricu. V penzionu s restaurací Chez David si můžete navíc dopřát i košer jídla. Nejhezčí bratislavský park najdete u prezidentského paláce na Hodžově náměstí.

Pokud byste si chtěli v Bratislavě nakoupit, nedělejte to. Vyjedte si spolu s místními do rakouského Parndorfu. Je to jen několik kilometrů od města a v tomto obrovském outletu najdete stovky různých obchodů. Suvenýry si ale z Bratislavy přivezt



Bronzová socha Napoleona



Bratislava – malebná ulička Starého Města

můžete - klasikou je ÚLUV (Ústredie ľudovej umeleckej výroby), jehož prodejen je po městě více, například na Obchodní ulici.

Cesta do Bratislavy vám i po rozbité dálnici D1 zabere maximálně tři hodiny. A když se do slovenské metropole vydáte vlakem, který jezdí zhruba

každé dvě hodiny z pražského hlavního nádraží, zabere vám cesta něco málo přes čtyři hodiny. ○○



### TIPY Z DM DROGERIE

Vezměte si na cestu několik malých praktických pomocníků, které vám nezaberou příliš mnoho místa v kufříku.

- 1 Sprchový gel Balea, limetka & aloe vera, 50 ml
- 2 Antibakteriální gel na ruce Balea, 50 ml
- 3 Čisticí gel na pleť Nivea, 2 druhy, 150 ml
- 4 DAS gesunde PLUS, Sportness proteinová tyčinka v čokoládě, více druhů, 45 g



dm drogerie  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po–pá 8:00–19:00 hod., so 8:00–13:00 hod.  
[www.dm-drogeriemarkt.cz](http://www.dm-drogeriemarkt.cz)



# Zaostřeno na muže

Pánská móda, trendy a styly, ale i kosmetická anebo dokonce i estetická péče byly vždy tak trochu ve stínu té dámské. Trendy se však v několika posledních letech velmi výrazně změnil, takže se v této oblasti ke slovu konečně dostávají i muži.

○ Ne snad že by dnešní estetické normy nutily muže stát dlouhé fronty před salony krásy, ale poměr pánské klientely se ve dřívě převážně dámských salonech výrazně zvyšuje. Pěstěný zevnějšek je pro muže normou a čím dál tím víc jim na něm záleží. Vzhled a úspěch jdou totiž ruku v ruce! U nás to možná ještě tolik neplatí, ale v zahraničí je pěstěný vzhled už dlouhou dobu jednou z nejdůležitějších podmínek úspěchu.

Těžko říct, jak by dnes vypadali čeští muži nebýt doby, která všechny nutila, aby vypa-

dali úplně stejně. Jakékoli módní výstřelky nebyly možné, uniformita se cítila možná víc než uniforma... Devadesátá léta pak byla z pohledu mužské úpravy zevnějšku snad ještě horší. Nekontrolovaně se totiž kopírovalo vše, co se považovalo za západní a tedy moderní. Následky byly často katastrofální. Nosila se fialová zmačkaná saka, bílé ponožky v polobotkách, účes zvaný mullet, tj. po stranách nakrátko, vzadu vlasy na ramena.

Svět se však naštěstí změnil. Současní muži, tedy alespoň někteří, dobře vědí, ▶



## „NOSÍ SE SPÍŠE KRATŠÍ VLASY,“ ŘÍKÁ DAVID VANĚK ZE STUDIA BOMTON BRUMLOVKA



David Vaněk,  
kadeřník, Bomton

Pánské vlasové trendy se neustále mění, co je nyní v pánských střizích „in“? Hodně mužů nyní své vlasy zkracuje. Culíky a dlouhé vršky už jsou na ústupu, nosí se spíše kratší vlasy, mohou být i s ofinou.

Pánská móda velí, že v současnosti čím dál víc mužů vypadá jako hipsteři, mají tedy plnovousy, kníry a další kreace. Bude tento trend pokračovat i nadále?

Je pravda, že stále dost mužů nosí vousy, ale velká část z nich už své vousy oholila.

Tento trend je u nás příliš „profláknutý“ a lidé už nedočkavě čekají na to, co přijde jako další.

Jak velké je procento pánské klientely ve vašem salonu a co nejčastěji muži chtějí?

Řekl bych, že poměr mužů a žen je tak padesát na padesát. Vzhledem k množství kancelářů v okolí není o pány nouze. Nejčastěji muži požadují kratší, dobře vypadající a lehce upravitelný účes.



**BOMTON**  
beauty is what we do

**Bomton Brumlovka**  
Budova BRUMLOVKA  
Otevírací doba: po–pá 8:00–21:00 hod., so 10:00–18:00 hod.  
[www.bomton.cz](http://www.bomton.cz)

► že péče o zevnějšek přináší výhody nejen v lepším pocitu ze sebe sama, ale také při styku s druhými.

### Vlasy jako ze žurnálu

Vlasové trendy pánských střihů se na rozdíl od dámských nijak drasticky nemění, tak nemají muži s vlasy díky kratším střihům tolik starostí jako ženy. Rok 2016 bude, podobně jako letošní rok, ve znamení především přirozených střihů. „Optimální jsou krátké strany, s upravenou konturou kolem obličeje. Vynikne tak čistota účesu, která se k obleku určitě hodí. Na vršku hlavy pak nosíte nejlépe vlasy sčesané ke straně anebo nějaký kratší decentní rozcuch,“ vysvětluje David Vaněk ze studia Bomton Brumlovka.

Alfou a omegou je co nejmenší chemické či jiné zasahování do jejich struktury či obsahu, muži by se měli vyvarovat melírů, barvení či jiných „vylepšení“. Nemusejí se stydět za své šediny či dokonce ustupující vlasový porost. Díky rafinovanému střihu umí schopná kadeřnice z těchto nevýhod vykouzlit pravý opak!

Jedinou oblastí, kde je u pánské vlasové péče místo pro „chemii“, je nejrůznější vlasová kosmetika. Ta dnes díky nejnovějším technologiím umí hotové zázraky a ani muži by se jí neměli vyhýbat. Za společenské faux pas se dnes považují lupy i padající vlasy, naštěstí existuje řada přípravků, které se s nimi vypořádají.

### Co přijde po hipsterech?

Sledování pánské módy v posledních několika letech přineslo jeden důležitý poznatek, a to, že muži opět začali věřit ve vlastní vousy! Móda hipsterů přinesla i do Čech tisíce nejrůznějších kreací od plnovousů přes kníry, bíbry až po licousy. Žádný z těchto módních trendů se přirozeně nevyhnul ani nejmladší generaci mužů, přesto, nebo právě proto, že zmíněné výstřelky dokázaly nositelům výrazně přidat na věku. Muži střední věkové skupiny chytře vyčkávali a stran vousů se neunáhli, neboť dobře věděli, že u mužů jde především o styling a že žádná změna image by neměla být drastická.

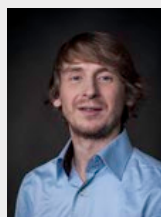
Hipsterská vlna je, zdá se, za námi. Nyní se očekává další nejnovější trend v péči o vousy. Pokud už je muž má, anebo chce mít, platí totéž co u vlasů. Ani vousy se nevyhnu pravidelné péči, ovšem na rozdíl od minulosti, kde se mužům o jejich brady postarali holiči, dnes je třeba navštívit specializovaný barber shop. Kadeřnické salony se dnes věnují ve většině případů pouze vlasům. oo

## Kráska leží v detailu

Na rozdíl od žen jsou muži omezeni i v otázce zdobení, právě proto je třeba doplňkům pánské módy věnovat mnohem více pozornosti než ostatním atributům. Doplňkem číslo jedna jsou hodinky, které si muži pořizují se stejnou měrou vášně, jako si kupují auta. Hodinky by měly vyjadřovat individualitu svého nositele, ale na druhé straně by neměly přitahovat příliš velkou pozornost. Kouzlo těch nejdražších tkví v tom, že jsou nenápadné, o jejich hodnotě ví pouze jejich majitel. Stejně je to i s nejdražšími šperky. Hodnota rovná se rafinovanost.



## DUŠAN MLYNARČÍK, ŘEDITEL JK JITKA KUDLACKOVA JEWELS: „MUŽE PROVÁZÍME PO CELÝ ŽIVOT“



Dušan Mlynarčík,  
ředitel JK Jitka  
Kudlackova Jewels

### Co u vás muži nejčastěji kupují?

Muži u nás nejčastěji nakupují pro ženy, to je takový osud mužů. Šperk je investice do vztahu, často celoživotního, muži kupují šperky dcerám, maminkám, kolegyním anebo přítelkyním... Pro sebe kupují nejčastěji hodinky. Většina našich zákazníků jich vlastní hned několik, k různým příležitostem. Hodinkami muži vyjadřují i svoji povahu, například automatické a mechanické hodinky kupují výhradně muži, kteří ocení klasické hodinářské řemeslo.

### Pánskými šperky se myslí většinou hodinky, co dalšího můžete mužům nabídnout?

Kromě hodinek jsou to především snubní prsteny, které designově vycházejí většinou z těch dámských a doplňují je. Dále manžetové knoflíčky, kravatové spony (momentálně hodně na ústupu), řetízků a přívěsků. Trendem současného pánského klenotu je spojení drahého kovu s netradičními materiály, jako jsou třeba kaučuk či guma. Aktuálně připravujeme ucelenou kolekci náramků se zlatým motivem na koženém základě, kterou bychom rádi představili na podzim.

### Jak vypadá váš typický mužský zákazník?

Nejčastěji je to mladý muž, který k nám přijde vybrat zásnubní prsten, mnohdy ho kromě prstenů osloví výběr značek a modelů hodinek. Poté se k nám často vrací a nakupuje pro rodinu, děti. V podstatě ho provázíme celým životem, když vybírá hodnotný dárek pro manželku k narození miminka, k výročí, k narozeninám či jiným příležitostem.

JK  
JITKA KUDLACKOVA  
JEWELS

JK Jitka Kudlackova Jewels

Budova FILADELFIE

Otevírací doba: po–pá 9:00–19:00 hod., ne 10:00–18:00 hod.  
www.jk.cz



## LUCIE PAVLÍKOVÁ, LOUIS PURPLE: „TRENDY JSOU NÁPADITÉ KAPESNÍČKY A MOTÝLCI“



Lucie Pavlíková,  
store manažerka Louis  
Purple

Odborníkem na nejrůznější doplňky je také značkový salon Louis Purple, sídlící v budově FILADELFIE. Přestože jsou jeho hlavním sortimentem pánské obleky šité na míru, muži zde rovněž najdou širokou nabídku originálních módních detailů. „Z doplňků nabízí značka Louis Purple především manžetové knoflíčky z chirurgické oceli doplněné kameny Swarovski, kravaty Louis Purple a Breuer, hedvábné kapesníčky,“ představuje nabídku salonu store manažerka Lucie Pavlíková. „Dále nabízíme neviditelná trička pod košile a samozřejmě na přání klienta ušijeme přímo z vybraných materiálů motýlka, svatební regaty aj. Sortiment Louis Purple se brzy bude rozšiřovat o pásky a rádi bychom začali nabízet i boty.“

A jaké jsou podle Lucie Pavlíkové z Louis Purple aktuální módní trendy? „Tím, že se business móda uvolňuje a čím dál častěji se nosí tzv. casual style, jsou dnes trendy nápadité kapesníčky a motýlci. Samozřejmě rovněž vládne klasika. V business pozicích jasně vede kravata, která vždy podtrhne celkově perfektně upravený vzhled.“



  
LOUIS PURPLE

**Louis Purple**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po–pá 9:00–18:00 hod.  
[www.louispurple.cz](http://www.louispurple.cz)



## MANIKÚRA JE URČENA I MUŽŮM



Radka Chválová,  
majitelka, NAIL  
STUDIO

„Poměr mužské klientely v našem salonu tvoří přibližně pět procent,“ říká Radka Chválová, majitelka NAIL STUDIO v budově FILADELFIE. „Přítom pedikúra i manikúra nejsou jen estetické, ale zejména ozdravné a očištné procedury a jsou určeny jak ženám, tak i mužům,“ vysvětluje dále. Z tohoto pohledu je patrné, že se bohužel profesionální péče o ruce u pánů ještě úplně nezařadila k ostatním atributům moderního životního stylu. Muži mají podle Radky Chválové nejčastěji zájem o pedikúru, ačkoliv, kdo už přece jednou přijde a „zkusí“ i pánskou manikúru, zjistí, že je to velmi pohodlné a příjemné. Co se týče trendů v péči o nehty, ty se nemění tak jako móda anebo péče o vlasy. Důležité jsou krátké hezky upravené nehty a odstraněné kůžičky v okolí nehtového lůžka.“

**Radka Chválová.**  
Nail  
Studio.

**Radka Chválová NAIL STUDIO**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po–pá 9:00–18:00 hod.,  
so – dle domluvy  
Objednání na tel.: +420 603 155 922



## TIPY DM DROGERIE: PÉČE PRO MUŽE

- 1 Nivea For Men Pure – šampon proti lupům
- 2 Nivea Men Creme – krém na obličej, ruce a tělo
- 3 Balea Men ultrasensitive – jemná pěna na holení pro citlivou pokožku
- 4 Balea Men Precision 5 power – vibrační holicí strojek
- 5 Playboy Play it wild – toaletní voda

  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

**dm drogerie**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po–pá 8:00–19:00 hod.,  
so 8:00–13:00 hod.  
[www.dm-drogeriemarkt.cz](http://www.dm-drogeriemarkt.cz)

# Sportovat? Jedině s diagnostikou

Aniž si to uvědomujeme, fyzická aktivita, prováděná v různých podobách, nás provází po celý život. Jen si vzpomeňte, kolik pohybů každý den vykonáte.

Při všech zapojujete nejrůznější svaly. Zvedáte děti, běháte s nimi, pracujete na zahradě... Ostatně i sedět nebo stát můžete správně, nebo špatně. Ať děláte cokoli, správné cvičení to může zlepšit.

○ Abyste ale cvičili správně, musíte mít o těle také ucelené informace. V Balance Clubu Brumlovka to vědí a novým členům automaticky nabízejí bezplatnou vstupní diagnostiku. Jde o komplexní vyšetření, na jehož základě pak mohou trenéři pracovat s klientem v rámci osobního tréninku nebo mu pomohou ušít tréninkový plán na míru. V České republice není podobný přístup dosud příliš obvyklý.

Těžko si lze přitom představit, že byste přijeli se svým autem do servisu s nějakým problémem a nijak by vás neznepokojilo, kdyby mechanici vůz vůbec neprohlédli a začali rovnou opravovat. Jen tak – naslepo. Právě to ale řada lidí ve fitness centrech a posilovnách dělá.

„Vstupní diagnostika je klíčová. Bez informací o vlastním těle vždy hrozí riziko zranění. Když nemáte z čeho vycházet, nemůžete vědět, jak správně cvičit. Diagnostika dokáže odhalit svalové dysbalance, problémy v držení těla, ale třeba i případné potíže se srdcem. Jejím cílem je zajistit komplet-

## Jak správně sedět u počítače

Důležité je řídit se pravidlem pravých úhlů. Nohy by tedy měly být pokrčeny v kolennou do pravého úhlu, chodidla pak položena celou plochou na podlaze, a to na šířku pánve. Spodní část zad v bederní oblasti by se měla jemně opírat. Jestliže nemáte anatomicky tvarované opěradlo, hodí se jako podložka pro bedra malý nafouknutý míček.

Při vzpřímeném držení těla by měl trup se stehenní kostí rovněž svírat pravý úhel. To samé platí o předlokti a paži. Brada by měla být zasunutá vzad, hlavu držte rovně, horní lišta monitoru by přitom měla být v úrovni očí. Důležité je držet ramena dozadu a směrem od uší dolů, ruce by pak měly uvolněně spočívat na stole či klávesnici. Jestliže používáte myš, hodí se pro snížení napětí v rukou podložka pod zápěstí.

Čas od času je vhodné práci na chvíli přerušit, uvolnit se několika cviky, případně se projít. Špatné nastavení židle, pracovního stolu či monitoru může negativně ovlivnit držení těla. Nevhodné držení těla přitom způsobuje bolesti zad a krční páteře a prohlubuje svalové dysbalance.



ni obrázek, abychom ke klientovi mohli přistupovat individuálně na základě jeho zdravotního stavu. Pro něj je to pak informace, jakou má kondici a jak si stojí při porovnání se zbytkem populace," říká osobní trenér a diagnostický specialista Maroš Bačík z Balance Clubu Brumlovka.





### Zabere to hodinu

Dodává, že diagnostika zabere zhruba hodinu a připomíná vyšetření u lékaře. Začíná vyplněním dotazníku o zdravotním stavu, zjištěním životního stylu klienta, jeho historie cvičení a pomocí s nastavením realistických a dosažitelných cílů.

Jestliže je například hlavní metou zhubnutí o dvacet kilo, je dlouhodobý cíl rozvržen do několika menších kroků. „Samozřejmě je to individuální, ale za tři měsíce je realistické shodit zhruba šest kilo váhy a těch dvacet je pak úkol na celý rok. V rámci krátkodobých cílů ale nastavíme třeba i cvičení na zlepšení flexibility, držení těla apod.,“ říká Maroš Bačika.

Poté následuje řada vyšetření. Experti se při něm zaměřují na držení těla a odhalují svalové dysbalance. „Při kineziologickém rozboru se díváme na klienta ze všech stran, zjišťujeme, jestli se jednotlivé části těla výrazně nevychylují od osy těla, sledujeme symetrii mezi levou a pravou stranou, zda není na páteři lordóza, skolióza či kyfóza, dále funkčními testy prověřujeme flexibilitu a sílu jednotlivých svalů. Testujeme, jak silné jsou jednotlivé části břišních svalů, zda funguje hluboký stabilizační systém, jak se aktivují mezilopatkové svaly, jestli nejsou zkrácené prsní svaly, hamstringy a další svaly,“ dodává.

V případě svalových dysbalancí je možné udělat dodatečně další testy, které nejsou součástí vstupní diagnostiky. S unikátní spinální myší, která je podobná té počítačové, přejíždí expert po páteři a zjišťuje zakřivení jednotlivých obratlů, velikost zakřivení hrudní kyfózy či bederní lordózy, jaké jsou úhly mezi jednotlivými obratli apod. K dispozici je i 3D obraz páteře. Díky tomuto měření lze sledovat vývoj páteře v rámci cvičení. Tzv. Back Check zase zjišťuje nejslabší místa v těle, funkčnost svalů a to, jak velké jsou dysbalance. Také ty je možné dále monitorovat a sledovat jejich vývoj.

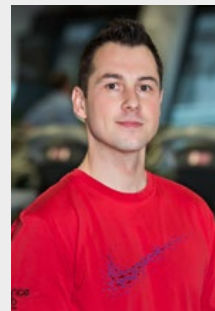
Následně v rámci vstupní diagnostiky změří krevní tlak. „Hodně lidí s nadváhou či obezitou má krevní tlak zvýšený. Pak by ale neměli některá cvičení dělat – především tlaková s velkými váhami. Díváme se také na klidovou tepovou frekvenci. Pokud je vyšší než sto, doporučil bych kontrolu u lékaře, protože srdce je příliš namáhané,“ říká trenér.

V Balance Clubu Brumlovka dělají i vyšetření na přístroji Cardioscan, což je druh EKG, jenž dokáže odhalit anomálie či deviace na srdci. Měří rovněž stresovou hladinu, v níž srdce pracuje. Dále prověřují tzv. fitness level, který ukáže, v jaké kondici klient je.

Dalším přístrojem vstupní diagnostiky je In Body S20, který je unikátní v tom, že dokáže přesně změřit, kolik je celkově tuku v těle i tuku mezi orgány – ten se nazývá viscerální tuk a je nebezpečnější než podkožní, protože se rychleji dostává do krevního oběhu, ucpává cévy a tepny a zvyšuje riziko kardiovaskulárních chorob. „Umí rovněž změřit vodu v těle i v jednotlivých jeho částech a odhalí případné otoky či to, jestli organismus není dehydratovaný. Odměří množství svalové hmoty, minerály v kostech a díky tomu odhalí artrózu nebo osteoporózu kostí,“ vysvětluje Maroš Bačika.

Na závěr pak změří obvody těla (hrudník, pás, boky, ruce a nohy). Pokud se klient zaměřuje na redukci váhy nebo

## Zeptali jsme se Maroše Bačika, osobního trenéra a diagnostického specialisty:



### Jaké nejčastější problémy řešíte?

Chodí k nám hlavně lidé se sedavým zaměstnáním, kteří mají podobné potíže v držení těla. Většinou mají předsunutou hlavu, což zapříčiňuje bolesti hlavy nebo blokáci v krční části páteře, a ramena vpředu. Tím, že mají ruce stále vpředu na klávesnici, často se zkracuje prsní sval, mezilopatkové svaly jsou oslabené a může se to projevit bolestmi mezi lopatkami. Kvůli nadměrnému stresu a špatnému dýchání do hrudníku tahají ramena nahoru, zkracuje se horní trapéz, hluboký stabilizační systém je oslabený. Navíc často špatně sedí a více prohýbají záda, kvůli čemuž může vznikat bederní lordóza a s tím spojené bolesti v bederní části páteře. A tak by se dalo pokračovat.

### Proč cvičit s trenérem?

Trenér naučí cvičit správně technicky a nastaví vhodnou intenzitu cvičení. Tak je možné dosáhnout fitness cíle o hodně rychleji a navíc přitom člověk předejde zranění. Trenér donutí klienta dostat ze sebe maximum, když je to třeba, cvičení je zábavnější a efektivnější. Výsledky jsou zkrátka vidět dřív. Cvičení musí mít zkrátka nějakou logiku a trenér mu jí dá.

nabraní svalové hmoty, dokáže to graficky porovnat s výsledky dalšího měření.

### Motivace ke cvičení

V Balance Clubu Brumlovka mají jen ty nejmodernější přístroje, které umožňují opravdu komplexní vyšetření. Výsledek diagnostiky je díky nim hodně podrobný. Kompletní zprávu s doporučením pak dostane na stůl některý z trenérů, který se klientovi do deseti dnů ozve a domluví si s ním první hodinu, tzv. intro.

„Intro s trenérem je v rámci členství také zdarma. Trenér při něm klientovi ukáže a doporučí cviky. Nemusí to přitom být vždy cvičení na budování svalů, ale třeba i cviky na odstranění zjištěných svalových dysbalancí, a tím zlepšení držení těla,“ říká Maroš Bačika. „Vždy dbáme na to, že nejdůležitější je věnovat se zdraví, a pak až dalším cílům, jako je hubnutí či nabírání svalové hmoty,“ konstatuje dále.

Po zhruba dvou měsících doporučuje diagnostiku podstoupit znovu, aby klient zjistil, jak se změnila jeho kondice a zdravotní stav. Zároveň je to skvělá motivace, neboť vidí, že námaha při cvičení se promítá do stavu těla. oo



**Balance Club Brumlovka**  
Budova BRUMLOVKA  
Otevírací doba: po–pá 6:30–23:00 hod,  
so, ne [svátky]: 8:00–22:00 hod  
www.balanceclub.cz

# Pickles: Kvašená zelenina pro chuť i pro zdraví

Pojem „pickles“ u nás není příliš známý, ale kysané zelí ochutnal snad každý. Jde přitom o totéž, totiž o mléčně kvašenou zeleninu, jejíž blahodárné účinky objevili naši předkové již před mnoha tisíci let.

○ Poprvé se zřejmě takto upravená zelenina objevila kolem roku 2400 př. n. l. v oblasti Mezopotámie, souběžně s tím i v Egyptě, Číně a dalších zemích. Protože obsahuje množství vitamínu C, měla velký význam v období zámořských objevů pro námořníky, kteří často trpěli kurdějemi. V našich zeměpisných šířkách se nejčastěji touto metodou zpracovávalo zelí a okurky jako krajové speciality. Zkuste si i vy připravit svou sklenici kvašené zeleniny a užívejte pickles během chladnějšího období na chuť i na podporu imunity.

## Místo octa mléčné kvašení

Konzervování zeleniny na zimní období má u nás dlouhou tradici. Rozdíl mezi zeleninou naloženou do octové-



TIP: POKUD NĚKOMU VADÍ VÝRAZNÁ SLANÁ CHUŤ PICKLES, MŮŽE SLANOST ZMÍRNIŤ TÍM, ŽE NECHÁ ZELENINU PŘED KONZUMACÍ MÁČET PŮL HODINY VE STUDENÉ VODĚ.



## KIMCHI – PICKLES PO KOREJSKU

Vyzkoušejte variaci na korejské pickles podle Jitky Adamové, průkopnice veganského stravování a zakladatelky konceptu „Raw for life“. Kimchi je tradiční korejská příloha, která se podává téměř ke každému jídlu. Existuje spousta různých receptů, které se v Koreji předávají po celé generace. Základní receptura obsahuje čínské zelí, bílou ředkev, chilli papričky, sůl, případně okurky. Zeleninu určenou ke kvašení uchovávají Korejci v kameninových nádobách, které se při nižších teplotách zakopávají do země. Tímto způsobem se zelenina konzervuje na zimní období. Po zbytek roku se připravuje rychle kvašené kimchi ze sezonních surovin, které procházejí fermentací jen několik dní.

**Suroviny (1 střední zavařovačka raw kimchi):** 1/2 salátové okurky, 1 malá mrkev, 1 malá červená řepa, lístky máty, 2 čajové lžičky miso pasty, 1 stroužek česneku, kousek (sušené) chilli papričky, loupaná sezamová semínka (na suché pánvičce opražená), 1 čajová lžička medu, malý kousek křenu, kapka citronové šťávy

### Postup:

Okurku nakrájejte na malé kousky. Mrkev oloupejte a nastrouhejte na hrubém struhadle, řepu oloupejte a nakrájejte na tenké proužky. Zeleninu dejte do misky a nechte uležet v lednici. Mezitím si nachystejte kvasnou pastu: V menší misce smíchejte miso pastu, prolisovaný česnek, nadrobno nasekanou chilli papričku, sezamová semínka, med, nastrouhaný křen a citronovou šťávu. Pastu dobře promíchejte, aby se všechny ingredience spojily a přidejte do mísy k zelenině. Vše promíchejte tak, aby se každý kousek zeleniny obalil pastou. Zeleninu s pastou dejte do vymyté a vysušené zavařovačky a zašroubujte víčko (to musí být také dobře vymyté a osušené). Nechte uležet v lednici nejméně šest hodin, poté můžete podávat. Kimchi vydrží přibližně dva týdny.

**TIP:** Přizpůsobte kimchi svým chutím. Můžete si připravit složité nebo jednoduché jen ze dvou až tří druhů zeleniny a dochutit více na kyselo či použít ostřejší koření, jako je chilli, kurkuma, pepř či zázvor, které vás krásně zahřeje.



ho roztoku a zeleninou, která projde mléčným kvašením, je ovšem z hlediska zdravotního přínosu propastný. Během kvašení zelenina nejen neztrácí cenné živiny, je navíc obohacena o bakterie, které jsou v mnoha ohledech zdraví prospěšné. Takto upravená zelenina, které se říká „pickles“ (angl. „naložená zelenina“), obsahuje kromě bakterií kyseliny mléčné velké množství dalších cenných aktivních látek, jako jsou vitaminy skupiny B, vitamin C a K, minerály a stopové prvky a enzymy.

### Zdraví ve sklenici

Pickles aktivuje obranyschopnost organismu, snižuje krevní tlak, podporuje funkci střev a látkovou výměnu. Vzhledem k tomu, že látky v něm obsažené napomáhají při hojení sliznic, doporučuje lidové lékařství konzumaci pickles při žaludečních vředech a onemocněních dvanácterníku. Jeho užívání se doporučuje též pro obnovu správné funkce štítné žlázy.

Průkopník makrobiotického životního stylu Michio Kushi doporučuje kvašenou zeleninu konzumovat po jídle na podporu trávení i při nechutenstvích na zvýšení chuti k jídlu.

### Zeleninu vybírejte podle chuti

Příprava pickles není složitá, zvládnete ji i v domácích podmínkách. Jakou vybrat zeleninu? Jedinou podmínkou je, aby zelenina vybraná ke kvašení obsahovala dostatek cukru a nebyla příliš měkká. Jako základ lze použít bílé a červené zelí, vhodná je např. brokolice, ředkev, mrkev, celer, dýně, kedlubna, květák, červená řepa a další. Kromě soli lze chuť zeleniny doladit také kmínem, křenem nebo česnekem, k zelenině můžete přidat i mořskou řasu.

### Jak na to?

Zeleninu nakrájejte na kousky nebo nastrouhtejte a promíchejte v hlubší míse se solí, případně i s kořením dle chuti; na 1 kg zeleniny použijte 15–20 g mořské soli. Když začne zelenina pouštět šťávu, naplňte ji do sklenice a dobře upěchujte. Obsah sklenice je třeba před zavíčováním zatížit, např. lahví s vodou, a to tak, aby se k zelenině dostalo co nejméně vzduchu. Takto připravenou sklenici nechte při stálé pokojové teplotě tři až pět dní kvasit. Jakmile se začne tvořit v tekutině jemný bílý zákal, je kvašená zelenina připravená ke konzumaci. Uzavřete sklenici víčkem a uložte do chladničky. ∞∞

## JIŽ HOTOVÉ PICKLES OD FIRMY SUNFOOD DOBRUŠKA NAJDETE V OBCHODĚ MARANATHA



**Obchod Maranatha**  
Budova BRUMLOVKA  
Otevírací doba: po–čt 7:30–19:00 hod.,  
pá 7:30–17:00 hod. (říjen–březen do 15:00 hod.)  
[www.obchodmaranatha.cz](http://www.obchodmaranatha.cz)

### Přečtěte si

Jste příznivci zdravého životního stylu? Inspirujte se novou knihou Jitky Adamové o raw food, která přináší řadu jednoduchých receptů na polévky, hlavní jídla, dezerty a nápoje, které neprošly varem, ale přesto, nebo právě proto, jsou výtečné a především zdraví prospěšné. Vyzkoušejte jedinečné recepty, k jejichž přípravě potřebujete pouze otevřenou mysl, mixér a „hrstku“ suroviny.

**Více na:** <http://rawforlife.cz>



ZATÍMCO PŘI  
ZAVAŘOVÁNÍ POUŽÍVÁME  
OCET, KTERÝ DRÁŽDÍ  
ŽALUDEK, KVAŠENÍ SI  
VYSTAČÍ JEN SE SOLÍ,  
NEJLÉPE  
MOŘSKOU.

# Dobrou chuť po celý den přejí firemní jidelny v BB Centru

○ Ať máme práce sebevíc, během dne potřebujeme načerpat energii. Protože času není nikdy nazbyt, oceníme firemní restaurace poblíž pracoviště, které mívají otevřeno již od brzkých ranních hodin. Dříve se jim přezdívalo „závodní“, možná i proto, že cílem jejich návštěvy bylo najíst se závodním tempem, příliš nevnímát složení pokrmů a rychle se vrátit do pracovního procesu. Jidelny, které lze využít v rámci BB Centra, mají ovšem k tomuto konceptu daleko. Sledují trend rostoucí kvality, která staví na čerstvých lokálních surovinách a nabídce ušité na míru zákazníkovi. Na své si přijdou příznivci české i světové kuchyně, ti, kteří počítají kilojouly, i ti, kteří si rádi pochutnají třeba na domácích koláčcích.

## HONEST FOOD – TO JSOU POCTIVÉ OBĚDY

V jídelně Honest Food si můžete vybrat z obědového menu. Polévku (k hlavnímu jídlu za zvýhodněnou cenu) a šest hlavních jídel. Jeden z pokrmů je vždy bezmasý, dále tu najdete tři klasická hotová jídla a dvě minutky. Strávníci si mohou vybrat ze čtyř druhů salátů. Nápoj z denní nabídky je vždy ke každému jídlu zdarma, platit lze hotově i stravenkami. Svůj výběr jídla si můžete dopředu naplánovat na stránkách [www.gastromerret.cz](http://www.gastromerret.cz) v sekci menu.

honest  
FOOD

### HONEST FOOD

Budova H  
Otevírací doba: po–pá 10:45–13:30 hod.  
[www.gastromerret.cz](http://www.gastromerret.cz)



## RESTAURACE MOMENTO MÁ JISKRU

Nová restaurace MOMENTO v budově DELTA se veřejnosti otevřela sice relativně nedávno, ale i tak si již rychle našla věrnou klientelu. Specialitou šéfkuchaře Martina Jiskry, který získal zkušenosti ve špičkových hotelech u nás i v zahraničí, je česká kuchyně a čerstvé ryby. Do svých receptů s oblibou vnáší nové prvky, třeba v podobě neobvyklých surovin.

Velkým přínosem restaurace jsou pokrmy sestavované nikoliv centralizovaně, ale naopak individuálně, na míru přáním a potřebám zákazníků. Přestože jde o firemní stravování, kladou v MOMENTU velký důraz na kvalitu surovin a nápaditost výběru pokrmů, na kterou jsou zákazníci zvyklí z à la carte podniků. Snídaně na vidličku, slané i sladké, k obědu tři kompletní menu a několik hotových jídel, v průběhu celého dne salátový bar a doplňkový sortiment včetně sekce BIO. Další výhodou je interaktivní webová stránka s aktuálními fotografiemi jídel, nutričními hodnotami a pohodlným přístupem i z mobilních telefonů.

MOMENTO  
RESTAURACE DELTA

### MOMENTO

Budova DELTA  
Otevírací doba: po–pá 7:30–17:00 hod.  
[www.momentodelta.cz](http://www.momentodelta.cz)







## JÍDELNA GTH CATERING V BUDOVĚ BETA NABÍZÍ DOMÁCÍ KUCHYNI

## „BUĎ FIT“ V JÍDELNĚ GTH CATERING V BUDOVĚ FILADELFIE

Zákazníci jídelny GTH v budově FILADELFIE mají na výběr z osmi obědových menu. Mezi teplými jídly jsou čtyři klasická (z toho vždy jedno bezmasé), tři minutky a samoobslužný teplý pult. Pro odlehčení jídelníčku mají strážníci k dispozici v rámci konceptu „Buď FIT!“ zeleninový talíř a jako doplněk salátový bar, kde si zákazník může namíchat salát podle vlastní chuti. Denně od 7:30 hod. je připravena široká škála snídaní (párky, klobásy, vejce, opečená sekaná, pečivo aj.), každý den se připravují také produkty vlastní výroby, jako jsou domácí koláče, obložené chleby, fit chleby, tmavé rohlíky, housky, bagety, chlebičky, nakládaný hermelín, majonézové saláty nebo jogurtové pohárky s ovocem. Jídla se zakládá na využití čerstvých surovin a naprosté minimalizaci použití polotovarů. Její snahou je dosahovat vysoké kvality a domácí chuti jídel za příznivou cenu.

Restaurace je přístupná také veřejnosti, na recepci budovy FILADELFIE je pouze nutné zapůjčit si kartičku oproti vratné záloze 100 Kč.

**GTH**  
multicatering

**GTH CATERING**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po–čt 7:30–16:00 hod., pá 7:30–15:30 hod.  
výdej obědů po–pá 11:00–14:30 hod.  
[www.gth.cz/bbc-filadelfie](http://www.gth.cz/bbc-filadelfie)

**GTH**  
multicatering

**GTH CATERING**  
Budova BETA  
Otevírací doba: po–pá 8:00–15:00 hod.  
výdej obědů 11:00–14:00 hod.  
[www.gth.cz/bbc-beta](http://www.gth.cz/bbc-beta)

## SODEXO SÁZÍ NA VLASTNÍ VÝROBU

Mottem jídelny Sodexo je důraz na českou kuchyni a používání lokálních surovin. Připravují se zde pokrmy, na kterých si strážníci nejen pochutnají, ale které jim zároveň dodají energii potřebnou pro celodenní práci. Od rozmanitých snídaní přes velký výběr hlavních jídel až po možnost výběru teplých jídel ze samoobslužného bufetu v odpoledních hodinách. Podávání obědů již od 11:30 skýtá možnost výběru z osmi druhů pokrmů, z nichž jeden, označený jako „balance“, je vždy odlehčený. Strážníci mají na výběr ze dvou různých polévek. V minulých měsících prošla kuchyně kompletní výměnou varné technologie, aby mohla ještě lépe reagovat na potřeby strážníků a kvalitněji připravovat jejich nejoblíbenější jídla, například domácí hamburger nebo kuřecí gyros. Nově přibyl koncept čerstvých balených výrobků vlastní výroby pod značkou „Simply to go“. Jde o klasické bagety, ale i balené saláty (těstovinové, ovocné, zeleninové, luštěninové), wrapy, bagely či zákusky.

**sodexo**  
SLUŽBY PRO KVALITNÍ ŽIVOT

**SODEXO**  
Budova C  
Otevírací doba: po–čt 7:30–18:00 hod., pá 7:30–17:00 hod.  
<http://bbcc.portal.sodexo.cz/cs/jidelni-listek-na-cely-tyden>







## PERFECT CANTEEN V AKCI S FILIPEM SAJLEREM

Společnost Perfect Canteen, s. r. o., působí na českém trhu od roku 2007. Spolu se svou sesterskou společností Perfect Catering, s. r. o., se zabývá firemním stravováním a cateringovým servisem po celé České republice a Evropě. Ve svých prozdech klade důraz na skutečný gastronomický zážitek a úplnost poskytovaných služeb. Speciálními nabídkami na jídelníčku potěší Perfect Canteen náročnější klientelu, ale dokáže vyhovět i zákazníkům se specifickými dietními nároky. Zcela samozřejmý je profesionální servis a vysoký standard kulinářského zážitku. Nabídku pestrého menu v Perfect Canteen pravidelně oživují tematickými akcemi – například v říjnu to bude pravidelné čtvrtletní Rízkobraní, v listopadu pak každé úterý představení originálních burgerů místních šéfkuchařů v akci Perfect Burger Project.

Hlavním garantem kvality poskytovaných gastronomických služeb je Filip Sajler, spoluzakladatel společnosti Perfect Canteen, s. r. o., šéfkuchař, zkušený odborník s pracovními zkušenostmi ze zahraničí a protagonista pořadu České televize Kluci v akci, který pro zákazníky připravuje zajímavé workshopy, diskuse a kurzy vaření.



### PERFECT CANTEEN

Budova B

Otevírací doba: po–čt 7:30–17:30 hod., pá 7:30–16:00 hod.

Týdenní menu: [http://www.perfectcanteen.cz/images/PDF/Menu\\_GE-MONEY-BANK.pdf](http://www.perfectcanteen.cz/images/PDF/Menu_GE-MONEY-BANK.pdf)

## ARAMARK V NOVÉM I PRO VEŘEJNOST

Společnost Aramark, s. r. o., provozuje restauraci v Budově A již od roku 2010. Nyní, přesně po pěti letech, se prostory jídelny otevřely i veřejnosti. Klienti zde najdou českou i mezinárodní kuchyni, mezi strážníky jsou velice populární gastronomické dny, kdy na pobočce vaří etnickí specialisté. Zákazníci si tak mohou pochutnat například na japonských či mexických pokrmech.

Na jídelním lístku je pravidelnou položkou také bezmasé jídlo a tzv. „vitalfood“, tedy menu připravené zvláště pro ty, kteří si hlídají příjem kilojoulů. Tento důležitý údaj naleznou strážníci ostatně i u všech ostatních jídel. Novinkou je také příprava čerstvé pizzy v nové pizza peci a rozšíření jídel teplého a salátového baru.



### ARAMARK

Budova A

Otevírací doba: po–pá 7:30–17:00 hod.

výdej obědů: 11:00–14:00 hod.

menu.aramark.cz/02praha





**AUTHOR**  
BICYCLES



**SLEVY**  
2015

**GRAND** cross

model od AUTHOR

Více informací o nových modelech na [www.author.eu](http://www.author.eu).  
Sledujte nás také na facebooku Author a Author AG Lab.



# BanglaKids:

## Děti z Bangladéše se do školy těší

Co pro vás znamená 550 Kč? Večeři pro dva v restauraci, nové tričko nebo dvě vstupenky do kina? Pro vesnické dítě zařazené do programu BanglaKids je to možnost chodit měsíc do školy a získat školní pomůcky, základní lékařskou péči a jedno výživné teplé jídlo denně. Pro chudou bangladéšskou rodinu pět slepic a vajíčka, které jí zlepší životní poměry.

Právě dětem a chudým rodinám v Bangladéši pomáhá humanitární organizace ADRA prostřednictvím dlouhodobého rozvojového programu BanglaKids. Formou adresné podpory (tzv. dálkové adopce) poskytuje vzdělání dětem a mladým lidem v jedné z nejchudších zemí světa.

O dětech i životě v Bangladéši jsme si povídali s Kamilem Kreutzigerem, vedoucím programu BanglaKids.

### Jak tento program vznikl?

Program vznikl spontánně před 16 lety, kdy v Bangladéši pracující český zubní lékař nemohl přenést přes srdce, že na ulici pobíhají žebrající, hladové malé děti bez domova. Zprvu jim sháněl a rozdával jídlo. Chápal však, že má-li být jeho pomoc účinná, musí být dlouhodobá a vést děti k samostatné-

mu životu. Shodou okolností se dostal do kontaktu s lidmi působícími v síti křesťanských škol, na kterých již adresná podpora vzdělávání dětí probíhala. Následovalo hledání dárců v České republice, vznik programu a podpora vzdělávání dětí na vesnických, internátních a slumových školách.

### Proč pomáhat právě v Bangladéši?

Bangladéš je krásná, lidnatá a chudá země. Na území o rozloze bývalého Československa žije 166 milionů lidí, z nichž více než 40 procent žije za méně než 1,25 USD na den, tedy pod hranici chudoby stanovené OSN. Číst a psát umí jen něco málo přes polovinu dospělých. Negramotní lidé mívají nízký anebo nestálý příjem. Děti z chudých rodin jsou od malička nuceny tvrdě pracovat a přispívat do rodinného rozpočtu. Pracují na poli, v cihelnách, v obchodech, žebrají a některé i hladoví. Přicházejí tak o své dětství a bez vzdělání se v dospělosti stávají levnou pracovní silou. Chudoba tak přechází

z generace na generaci. Poskytováním vzdělání můžeme zlepšit jejich pozici na pracovním trhu a tento začarovaný kruh chudoby přerušit.

### Co vše se děti na školách učí?

Děti se díky programu BanglaKids učí číst a psát v bengálském a anglickém jazyce, matematice, zeměpisu a dalším všeobecně vzdělávacím předmětům. Získávají správné návyky v oblasti hygieny, zdraví, prevence nemocí, etiky a mezilidského soužití. Osvojují si i praktické manuální a řemeslné dovednosti každodenního života. Na našich školách mohou získat základní, střední i vysoké vzdělání.

▷ Děti o přestávce, vesnická škola Ambari



▷ Výuka ve vesnické škole Tallapara



▷▷ BanglaKids tým: Kamil Kreutziger, Anna Krejčí, těhotná Šárka Hejnková, Jan Hádek







◁ Děti z vesnické školy Khujura



## Čeho ADRA ve spolupráci s dárci v programu BanglaKids za 15 let dosáhla?

- Pomohla 6500 dětem a mladým lidem chodit do školy na 43 vesnických, 15 slumových, sedmi internátních a jedné městské škole v Bangladéši
- Zrekonstruovala a vybavila 42 školních budov
- Postavila jednu novou vesnickou školu
- Zavedla elektřinu do pěti vesnických škol pomocí solární energie
- Postavila čistírnu vody a studnu s cisternou na vodu na dvou internátních školách
- Zrekonstruovala studny na devíti vesnických školách
- Výchovila 848 učitelů

### Podle jakých kritérií vybíráte děti do programu BanglaKids?

Děti do programu BanglaKids zařazují naši kolegové v Bangladéši. Je to skupinová práce, které se účastní zástupci naší partnerské organizace BCSS, zástupci školy, církve a zástupce rodičů. Hlavními kritérii jsou výše příjmu, množství majetku, celková životní situace rodiny a zájem dítěte o studium. Děti jsou do programu BanglaKids zařazovány bez ohledu na jejich původ, náboženství nebo pohlaví. Zvláštní péče je věnována dětem z rozvrácených rodin a sirotkům.

### V čem je podle vás účinnější adresné dárcovství než anonymní dárcovství?

Výhodou je právě jeho adresnost. Víte, že podporujete konkrétní dítě, které můžete navíc i poznávat. To zasahuje srdce. Pro dítě i pro vás to má smysl. Tím ovšem nechci říct, že anonymní dárcovství smysl nemá, nebo je méně účinné. Každá pomoc je cenná a hodnota daru se neměří jeho adresností, ale spíše včasností a pohnutkami, které k daru vedou. Další výhodou adresného dárcovství je dlouhodobost. Někteří dárci podporují děti v průběhu celé je-

jich školní docházky. Měli jsme i případ, kdy starší pán zařídil, aby v případě jeho smrti mohly jeho tři podporované děti dostudovat.

### Program BanglaKids umožňuje osobní setkání dárce s dítětem. Doporučujete to?

To záleží na osobnosti dárce i dítěte. Naše zkušenosti ze setkání dárců a dětí jsou velmi pozitivní. Pro dítě je to splnění snu, dobrá motivace ke studiu a někdy i takřka „kotva“ života, zvláště u sirotků. Pro dárce neopakovatelná událost, která ho vnitřně poznamená. Před lety jsme s manželkou v Bangladéši začali podporovat sirotka, Ronjon se jmenuje. Dostávali jsme dopisy a fotky a viděli, jak kluk roste. Tehdy jsem netušil, že budu mít program na starosti a že se setkáme. Ale znáte to, život je nepředvídatelné dobrodružství. Loni jsme se s Ronjonem viděli poprvé. Hráli jsme spolu fotbal, pili kokosové mléko, učil jsem ho fotografovat, zazpíval mi. Komunikovali jsme přes tlumočnicka. Letos ho již nebylo potřeba. Setkání v Ronjonovi podnítilo snahu dělat vše nejlépe a za rok se jazyk naučil. Jsme si opět blíží a mám z něj opravdovou radost. ∞



◁ Dívka z internátní školy Gopalgonj

◁ Starší pomáhají mladším – oběd ve vesnické škole Beldanga

## POMOZTE I VY

Na stránkách [www.banglakids.cz](http://www.banglakids.cz) naleznete informace o dětech hledajících dárce, kteří by pravidelnými dary podporovali jejich studium. Stanete-li se dárce, dostanete od dítěte 2× ročně dopis, máte možnost dítěti psát, zajistit dárek nebo se s ním v Bangladéši setkat.

Chudým rodinám můžete prostřednictvím e-shopu [www.banglakids.cz/cz/kategorie/darby/](http://www.banglakids.cz/cz/kategorie/darby/) poskytnout přímou materiální pomoc a tak naplnit jejich základní potřeby. Darovat lze např. 50 kg rýže, kozu, tele, kuřata, domácí potřeby nebo prostředky obživy jako jsou rybářská síť, šicí stroj, člun a rikša.

Jak jinak pomoci? Uspořádejte běžecký závod, sportovní turnaj, koncert nebo jinou akci a výtěžkem pomozte dětem v Bangladéši. Více se dozvíte na [www.banglakids.cz](http://www.banglakids.cz) v sekcích „Podpořte dítě“ a „Pomozte jinak“.



**Kancelář BanglaKids**  
ADRA, o. p. s.  
Klíkář 1238/90c, 158 00 PRAHA 5  
[www.banglakids.cz](http://www.banglakids.cz)

# Kulturní tipy

## Divadlo



Martin Hruška  
v roli Josefa Stalina

Ondřej Volejník  
jako Michail Bulgakov

**Co?** John Hodge: **Spolupracovníci**

**Kdy?** Česká premiéra 2. října 2015

**Kde?** Divadlo pod Palmovkou, Zenklova 34, Praha 8

Divadelní hra Johna Hodge, mj. scenáristy kultovních filmů *Trainspotting*, *Mělký hrob* a *Pláž*, je ironickou komedií o odpovědnosti za své činy i o nejruznějších nástrahách, které čekají na člověka v každé době. Hodgeho dráždivé moderní „faustiáda“ napsaná v roce 2011 se důmyslně dotýká události ze závěru života velkého sovětského spisovatele Michaila Bulgakova čelícího perzekuci ze strany sovětského režimu. Hra plná chytrého britského humoru spojuje skutečné události s momenty zcela fiktivními. Inscenace měla velký úspěch při svém prvním londýnském uvedení a byla oceněna prestižní Cenou Laurence Oliviera za nejlepší novou hru. V představení, kterým se otevírá po dvou letech nově zrekonstruované divadlo, hrají pod režijní taktovkou Michala Langa kromě dalších Ondřej Volejník v roli Michaila Bulgakova, Martin Hruška v roli Josefa Stalina nebo Tereza Dočkalová v roli herečky Anny.

**Více na:** [www.divadlopodpalmovkou.cz](http://www.divadlopodpalmovkou.cz)

## Výstava

**Co?** **Skrytá řeč rostlin**

**Kdy?** 12. června 2015–3. ledna 2016

**Kde?** Palác Kinských, Staroměstské náměstí 12, Praha 1

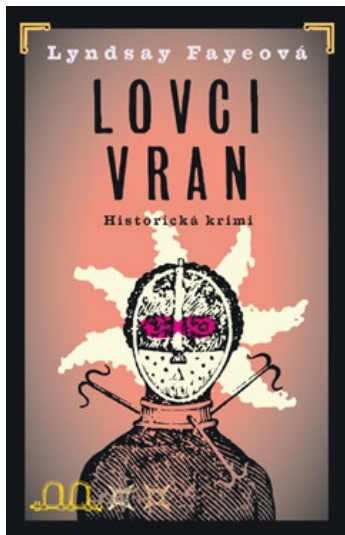
Vzácné poklady staré Asie, současné umění, design a vůně květin. To vše nabízí palác Kinských Národní galerie v Praze v rámci výstavního projektu *Skrytá řeč rostlin*. Jednotlivým tématem, které propojuje napříč časem i formou, je rostlinná symbolika a florální motivy v klasickém asijském umění. Tradiční rostlinné motivy a jejich nejrůznější podoby můžeme sledovat na široké škále materiálů – od textilu, laku, kovu a porcelánu k papíru. Převažují dekorativní a užitékové předměty, na jejichž ploše se rozehrává bohatá a mnohvrstevnatá rostlinná symbolika. Zastoupena jsou zde nejrůznější média od video artu, animované tvorby přes instalace, fotografie až po malbu. Tradiční umělecká díla jsou také konfrontována se současnou tvorbou mladých oděvních designérů a předních designérů z oblasti autorského šperku.

**Více na:** [www.ngprague.cz/vystavy](http://www.ngprague.cz/vystavy)





# Knihy



**Co?** Lovci vran, Lyndsay Fayeová, Paseka

**Kdy?** vyšla 30. září 2015

Píše se počátek roku 1846 a Timothy Wilde je posilou nově vzniklého newyorského policejního sboru, kde se specializuje na řešení zdánlivě nevysvětlitelných případů. Jednoho dne k němu vtrhne půvabná míšenka Lucy a usilovně prosí o pomoc.

Lovci uprchlých otroků si podle ní občas přivydělávají únosem svobodných občanů, kteří jsou poté odvečeni na Jih a tam znovu zotročeni. Lucy se obává, že právě takový osud potkal i její nejbližší rodinu. Autorka vykresluje v této historické detektivce fascinující a autentický obraz americké metropole poloviny 19. století a dokazuje, že je vypravěčkou strhujících příběhů s tajemstvím.

# Film

**Co?** Marťan

**Kdy?** Premiéra 1. října 2015

Astronaut Mark Watney (Matt Damon) během mise na Mars málem zahynul v prашné bouři. Zbytek jeho posádky planetu opustil v domněnii, že je jejich kolega mrtvý. Ale Watney přežil a ocitne se tak omylem sám na nepřátelské planetě. Má k dispozici jen omezené zásoby, a tak musí využít veškerý důvtip, invenci a technické znalosti, aby nejen přežil, ale také našel způsob, jak vyslat signál na Zemi, že je naživu. Zdolává jednu překážku za druhou a začíná věřit, že by na cizí planetě přece jen mohl obstát. Jenže Mars mu přichystá nejedno překvapení. Dobrodružný film natočil Ridley Scott podle stejnojmenné knížky Andyho Weira z roku 2011.



# Akce

**Co?** Cyklus přednášek Proč nezkusit cestu víry

**Kdy?** 1. listopadu 2015–26. listopadu 2015

Přednášky a životní příběhy těch, kteří zkusili jít cestou víry, můžete v průběhu celého listopadu navštěvovat ve Společenském centru v rámci BB Centra. Přehled všech šestnácti setkání, která začínají vždy v 18:30 a na něž je vstup volný, najdete na webu [www.zkusitviru.cz](http://www.zkusitviru.cz). Tam budete moci sledovat rovněž on-line přenosy.

**Více na:** [www.zkusitviru.cz](http://www.zkusitviru.cz)

# Hudba



Kontratenorista  
Philipp Jaroussky

**Co?** Struny podzimu – 20. ročník mezinárodního hudebního festivalu

**Kdy?** 5. října 2015–19. listopadu 2015

**Kde?** Státní opera, České muzeum hudby, Dvořákova síň Rudolfinum, FORUM Karlín, Lucerna – Velký sál, Španělský sál Pražského hradu, Národní památník na Vítkově

Oblíbený festival Struny podzimu nabídnou další výpravou cestu za nevšedními hudebními zážitky. Na hudební podzimní pražský festival každoročně přijíždějí osobnosti současné mezinárodní hudební scény nejrůznějších žánrů od klasické hudby přes jazz, crossover a starou hudbu až po world music. Letošní jubilejní Struny podzimu vzdají hold geniálnímu českému filmovému skladateli Zdeňku Liškovii: soubory Baborák Ensemble a Martinů Voices provedou suitu k Marketě Lazarové. Festivalové publikum se letos setká osobně s komponistou Davidem Langem spolu s Paulem Hillierem a jeho Theatre of Voices, klavíristou Jasonem Moranem, houslistou Gilem Shahamem či kontratenoristou Philippem Jarousským.

**Více na:** [www.strunypodzimu.cz](http://www.strunypodzimu.cz)



# OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU



## RESTAURACE

- 1 Ristorante Pizzeria Grosseto
- 2 Express Sandwich
- 3 Baifu – sushi bar
- 4 Maranatha – vegetariánská restaurace
- 5 Mango – čínská restaurace
- 6 Kiindi – thajská restaurace
- 7 Dhaba Beas – indická restaurace
- 8 Puzzle Salads
- 9 Ugo – fresh & salad bar
- 10 Aramark – jídelna
- 11 GTH – jídelna
- 12 GTH – jídelna
- 13 Honest Food – jídelna
- 14 Memento – jídelna
- 15 Perfect Canteen – jídelna
- 16 Sodexo – jídelna



## OBCHODY

- 1 Louis Purple – pánské krejčovství
- 2 dm drogerie
- 3 Albert – supermarket
- 4 Albert – supermarket
- 5 JK Jitka Kudlackova Jewels
- 6 Sommellerie – víno, káva, delikatesy
- 7 O2 Prodejna
- 8 Teď&Hned – trafika, dárky
- 9 Maranatha – zdravá výživa
- 10 Don Pealo – trafika
- 11 Nivosport – sportovní oblečení
- 12 Bianco & Rosso – italské delikatesy
- 13 GolfProfi Store Praha – golfové potřeby
- 14 Květiny Romantika
- 15 Květiny Romantika
- 16 Just Trading – novinový stánek
- 17 Novus Optik



## BANKOVNICTVÍ

- 1 Česká spořitelna
- 2 UniCredit Bank
- 3 GE Money Bank



### Bankomat

Budova FILADELFIE (UniCredit Bank)  
Budova B (GE Money Bank)  
Budova BRUMLOVKA (Česká spořitelna)  
Budova BETA (ČSOB)



## SPORT A RELAXACE

- 1 Balance Club Brumlovka – fitness a wellness
- 2 Baarův park
- 3 Dětské hřiště
- 4 Víceúčelové hřiště
- 5 Tenisové kurty
- 6 Park Brumlovka



## KAVÁRNY

- 1 Office Café
- 2 O2 Café
- 3 Cupucino
- 4 Costa Coffee
- 5 Cukrárna Hájek & Hájková
- 6 Kafe {} kafe {} kafe



## SLUŽBY

- 1 Česká pošta/Czech POINT
- 2 Automyčka Brumlovka
- 3 Bomton – vlasové a kosmetické centrum
- 4 Net čistírny & prádelny
- 5 Radka Chvalova Nail Studio
- 6 Elliot activity – cestovní agentura
- 7 Moje bublinky – dětský koutek



## ZDRAVOTNICTVÍ

- 1 Urosanté – urologické a andrologické centrum
- 2 Lékárna Benu
- 3 Santé – soukr. zdravotnická síť
- 4 MUDr. Denis Krupka – zubní lékař, dentální hygiena



## VZDĚLÁVÁNÍ

- 1 Křesťanská mateřská škola Elijáš
- 2 Křesťanská základní škola Elijáš
- 3 Biblické hodiny
- 4 Společenské centrum Bethany
- 5 Ranní zamyšlení
- 6 NeuroLeadership Group – vzdělávání, koučink





# VEŘEJNÉ PARKOVÁNÍ V BB CENTRU

## VEŘEJNÝ PARKING

- 1** **P** Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Za Brumlovkou)  
Kapacita: 117 parkovacích stání
- 2** **P** Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Vyskočilova)  
Kapacita: 40 parkovacích stání
- 3** **P** Veřejné podzemní parkoviště (Budova BRUMLOVKA)  
Kapacita: 59 parkovacích stání
- 4** **P** Veřejné podzemní parkoviště (Budova FILADELFIE)  
Kapacita: 102 parkovacích stání
- 5** **P** Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Želetavská)  
Kapacita: 36 parkovacích stání
- 6** **P** Veřejné podzemní parkoviště (Budova G)  
Kapacita: 16 parkovacích stání
- 7** **P** Veřejné placené parkoviště (Budova DELTA)  
Kapacita: 70 parkovacích stání

Otevírací doba  
všech parkovišť:  
NONSTOP

## DLOUHODOBÝ PARKING

- 3** Budova BRUMLOVKA  
Kapacita: 30 parkovacích stání
- 4** Budova FILADELFIE  
Kapacita: 100 parkovacích stání
- 8** Rezidenční park Baarova  
Kapacita: 96 parkovacích stání

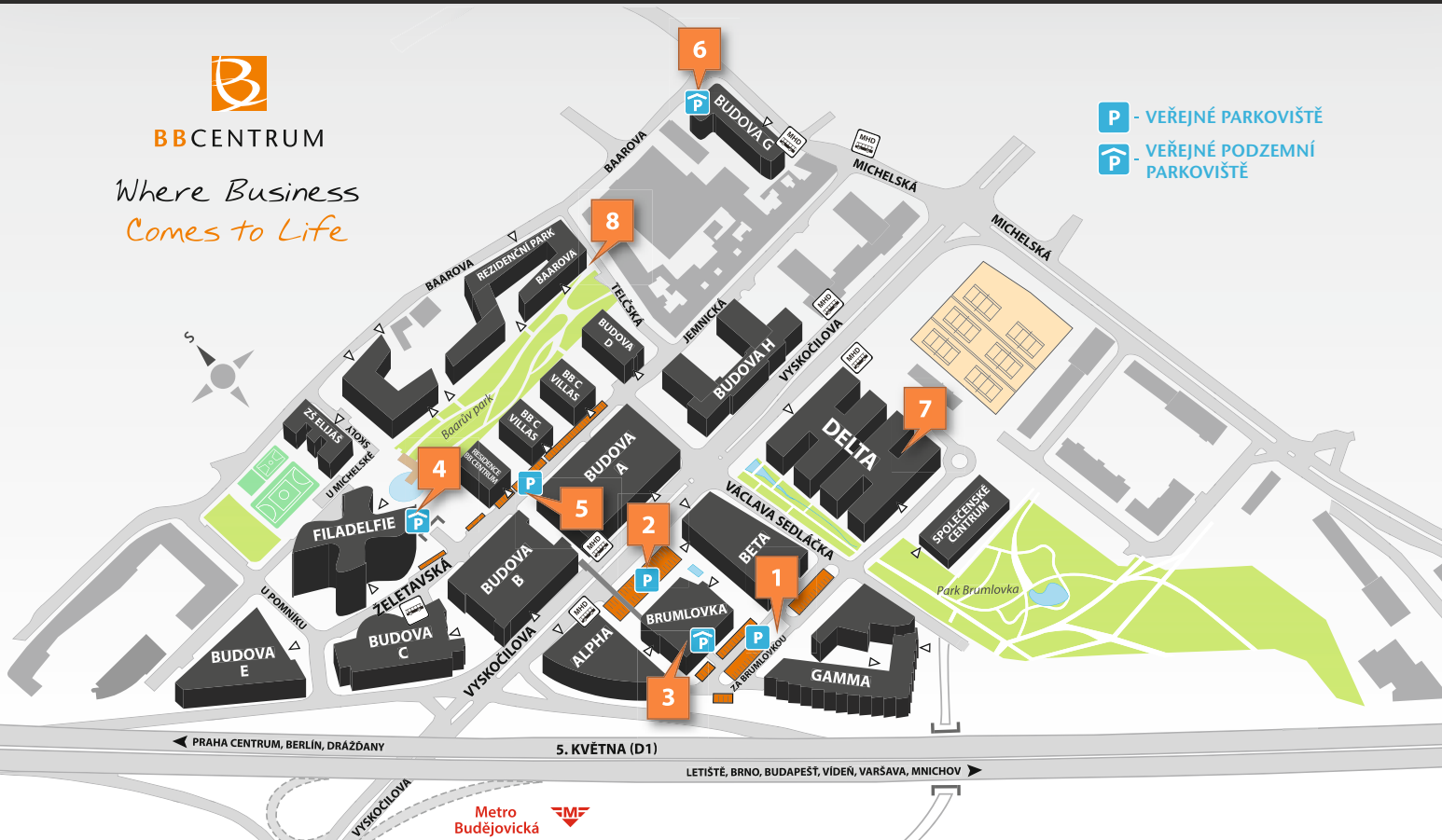
V případě zájmu o dlouhodobý  
parking volejte: **724 607 209**



**Venkovní parkoviště: hodinová sazba 40 Kč\***  
(pracovní dny 7.30 – 19.00 hod., po ostatní dobu zdarma)  
\*na venkovních veřejných parkovištích prvních 15 minut zdarma



**Podzemní parkoviště: hodinová sazba 40 Kč**







**BBCENTRUM**

*Where Business  
Comes to Life*



# PŘIVÍTEJTE PODZIM V NOVÉM PARKU BRUMLOVKA

ZA SPOLEČENSKÝM CENTREM BETHANY (UL. ZA BRUMLOVKOU, PRAHA 4)

[WWW.BBCENTRUM.CZ](http://WWW.BBCENTRUM.CZ)