

FINEP

NOVINOVNÍK

Ojedinělé médium v ojedinělé době

LOKALITY

NOVINKY V NAŠICH
LOKALITÁCH



str. 3

RADY & TIPY

PRO SPOKOJENÝ ŽIVOT
BEZ POCITU OMEZENÍ



str. 4

VÝLETY

KAM V PRAZE
NA VÝLET?



str. 6

Laskavý průvodce
domácí pohodou

Milí sousedé a přátelé,

pravděpodobně každý z nás ve svém životě zažije alespoň jednu zásadní změnu, která se dotkne celé široké společnosti. Nyní jednu takovou změnu zrovna prožíváme.

Události posledních měsíců a týdnů nám přinesly hodně nového. Mnoho z nás může díky tomu trávit více času pohromadě se svou rodinou, ale zrovna tak musí někteří hledat rovnováhu mezi prací z domova a rodinným životem. A v důsledku toho, že velká část z nás teď tráví čas hlavně doma, prochází zátěžovou zkouškou také bydlení.

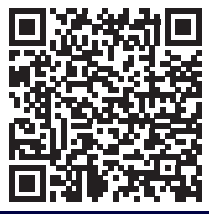
My ve FINEPu jsme výrazně pocítili, že se zvedl zájem o větší byty a rodinné domy. Vidíme také, jak jsou intenzivněji využívány veřejné prostory v našich lokalitách. Daleko větší roli hrají služby v místě a prostor pro volnočasové aktivity. Více a více nás toto dění ujišťuje, že jdeme správnou cestou. Že je správné mít v lokalitách komerční prostory s maximem služeb, že dává smysl budování veřejných prostorů s dětskými hřišti, posilovnami a odpočinkovými místy.

Stále věříme v sousedský život, a jakmile to okolnosti dovolí, navážeme na tradici sousedských setkání při různých příležitostech. Mezitím doufáme, že vám tento netradiční novinovník nabídne zajímavé tipy pro zpestření těchto dní. Užijte si je, jak nejlépe umíte.

Šťastný nový rok
vám přejí všichni zaměstnanci FINEPu

Chcete být v obraze, co se (nejen) kolem vás děje?
Neváhejte a zaregistrujte se do našeho nepravidelného e-mailového zpravodaje Novinek ze světa FINEPu.

PRO REGISTRACI
NAČTĚTE QR KÓD



Restaurace a kavárny v našich lokalitách

BRITSKÁ ČTVRŤ



Bistro TUTO
Pondělí–čtvrtek 8:00–15:00
Pátek 8:00–22:00
Sobota 10:00–22:00
Kuchyně: mezinárodní



Kavárna Red Café
pondělí–pátek 07:30–18:00
Kavárna



Restaurace Bartga
pondělí–pátek 10:30–21:00
sobota–neděle 11:00–21:00
Kuchyně: italská



Colosseum Luka
Rozvoz, výdejní okénko
pondělí–neděle
Kuchyně: italská



Restaurace Kolkovna
pondělí–neděle 10:00–20:00
Kuchyně: evropská



Restaurace Maják
pondělí–neděle 11:00–22:00
Kuchyně: italská



Cukrárna La Zmrzka
pondělí–neděle 10:00–18:00
Cukrárna



Restaurace Puzzle Salads
pondělí–pátek 10:30–16:00
Kuchyně: mezinárodní



Bistro Zen
pondělí–pátek 10:00–20:00
sobota–neděle 11:00–20:00
Kuchyně: asijská (vietnamská)



KASKÁDY BARRANDOV



Cik Cak Cafe bar-restaurant
pondělí–sobota 11:30–22:00
Kuchyně: mezinárodní



Pizzerie Kaskáda
pondělí–neděle 11:00–22:00
Kuchyně: italská



MALÝ HÁJ - ŠTĚRBOHOLY



TRIO Malý háj
pondělí–sobota 10:00–20:00
neděle 14:00–19:00
kavárna



**Cukrárna a kavárna
Hájek & Hájková**
pondělí–neděle 09:00–18:00
Cukrárna a kavárna

Novinky v našich lokalitách



Již více než 25 let se snažíme stavět nejen byty, ale také vytvářet pro obyvatele našich rezidenčních projektů co nejpříjemnější životní prostor v místě, kde žijí a bydlí. Od základních benefitů typu garáže pod domem, moderní infrastruktury až po dětská či jiná sportovní hřiště, městskou zeleň, parky nebo unikátní prostory s uměleckými díly.



ZDROJ: ROHLIK.CZ



Dbáme i na bezpečnost v lokalitě, proto naše domy mají kvalitní bezpečnostní dveře, a je pro nás důležité i to, aby lokalita žila. A to nejenom díky široké nabídce služeb, které jsou v našich lokalitách zastoupené, ale také díky akcím, které zde pro obyvatele pořádáme. Od dětských dní přes sousedská setkání nebo oslavy svatého Martina a jeho vína až po zahájení adventu a rozsvícení vánočního stromu přímo v jednotlivých lokalitách.

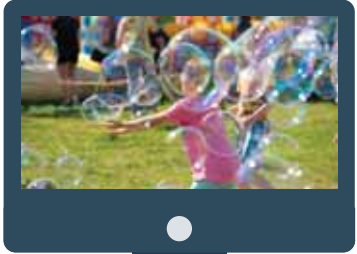
Záleží nám na službách pro místní obyvatele, a proto se snažíme být

aktivní i na poli technologických inovací. Nově jsme zřídili ve spolupráci se společností Zásilkovna boxy na zásilky pro obyvatele našich rezidenčních projektů Malý háj, Britská čtvrť, Harfa Park, Prosek Park a Kaskády Barrandov. Spolupráce se Zásilkovnou je první vlaštovkou a rádi bychom v tomto směru pokračovali v rozvoji našich lokalit i s dalšími partnery, jako je např. Alza a Rohlík.

Od září pro vás máme další technologickou novinku, tzv. chytré zrcadlo. Jeho pilotní provoz probíhá

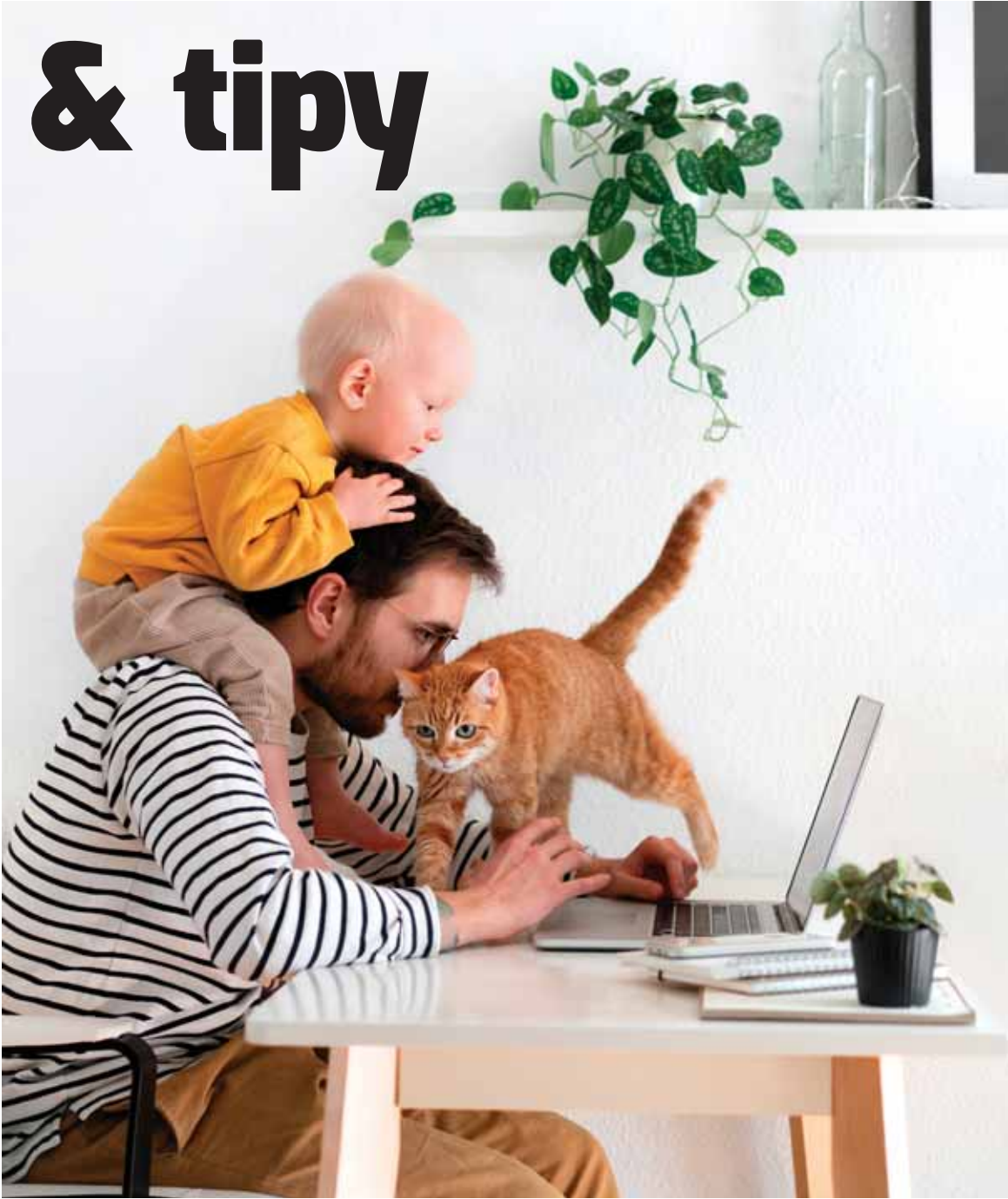
ve vestibulu nově dokončených domů na Barrandově v ulici Hugo Haase. Toto hi-tech moudré zrcadlo sice obyvatelům domu neprozradí, kdo je na světě nejkrásnější, ale nabídne jim a dalším návštěvníkům důležité informace o časech odjezdů jednotlivých spojů MHD z nejbližší zastávky. Dále také poskytne informace o aktuálním počasí a informační žurnál aktualit a novinek v lokalitě a blízkém okolí. Tuto technologii chceme postupně implementovat i do domů v dalších rezidenčních projektech.

VÍCE O PROBĚHLÝCH AKCÍCH



Rady & tipy

V tomto souboru krátkých článků bychom vám rádi dali pár tipů a rad, jak do vašich dnů přinést klid a řád. Ukážeme si, že stačí změnit pár maličkostí a naše dny budou hned barevnější. Plánujme a užívejme si jak čas, kdy pracujeme, tak čas, který máme jen sami pro sebe a pro svoji rodinu. Zařadíme do svých dnů rituály, díky nimž se budeme cítit líp – jak na těle, tak na duši. Přejeme příjemné počtení!



EFEKTIVNÍ HOME OFFICE

Lidé mají často pocit, že by měli být na příjmu téměř NON STOP. Soukromý život se od toho pracovního se o to hůř odlišuje, když počítač leží pořád otevřený u nás doma. Je důležité si vytyčit čas, kdy pracujeme, a ostatní členové rodiny by to měli respektovat. Naopak my bychom měli respektovat čas trávený s rodinou před prací a po. V té době tedy neřešit nic pracovního – od mailů přes faktury až po telefonáty. Tzv. „time management“ je o to důležitější, je-li vaše rodina početnější, plánujte tedy dny společně. Nezapomínejte ale ani na své kolegy. Občas jim zavolejte, jak se mají. Vždyť ani v kanceláři neřešíte jenom pracovní věci. Dalším důležitým bodem jsou pravidelné přestávky, během nichž můžete trochu poklidit doma, protáhnout se a načerpat novou energii.

Jak dosáhnete efektivního home office:

- Plánujte si dny dopředu společně s celou rodinou.
- Dodržujte pracovní dobu.
- Oddělte si pracovní místo.
- Dělejte pravidelné přestávky.
- Protahujte se.
- Stanovte si čas „off-line“ pro svoji rodinu.

SPOLEČNÝ ČAS S RODINOU

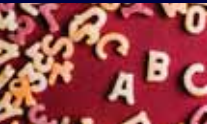
V této době žije většina rodin společně na jednom místě téměř nepřetržitě. Proto je teď více než jindy důležité myslet na to, abychom opravdu vědomě společně trávili čas a věnovali se sobě navzájem. Můžeme si třeba společně zahrát deskovou hru. A abychom se nehádali, domluvme se, že pokaždé program na daný večer vybírá jiný člen rodiny. Když je večer podle tatínka, celá rodina fandí oblíbenému tenistovi. Když je večer podle maminky, můžeme společně vyrábět sezónní dekorace. Večer v režii nejmladší dcery můžeme strávit v dětském pokojíčku hraním divadla s plyšáky a panenkami. A se synem si jako rodina společně zahrajme videohry pro více hráčů. A nezapomínejte občas zavolat i prarodičům a dalším blízkým lidem, řekněte jim, co je nového, a pošlete fotky (ať už mailem nebo v dopisu).

Jak můžete strávit společný čas:

- Společenské hry
- Společné sledování filmů, domácí čtenářský klub (hodnocení a diskuse)
- Procházka či výlet
- Společný úklid (zapojí se tak všichni členi rodiny a užijete si spoustu legrace)
- Tematické večery – laděné například dle světových kuchyní



VYROBTE SI SPOLEČNÉ MANDALU (strana 21)
NEBO NAPIŠTE NETRADIČNÍ VZKAZ (strana 12)





POTŘEBUJI ČAS SÁM PRO SEBE

Během běhání mezi prací (obývacím pokojem), dětmi (pokojíčkem), vařením (kuchyní) a úklidem (celým bytem) bychom neměli zapomínat na naši duševní pohodu. Každý z nás občas potřebuje vydechnout a odpočinout si od všeho a od všech. Každý na to má právo a my ostatní bychom to měli tolerovat. Důležitá je komunikace a správné plánování. Můžete si dát večer delší vanu plnou pěny. Nebo se můžete jít projít a vyčistit si hlavu na čerstvém vzduchu. A jestli jste ranní ptáče a nedělá vám problém si přivstat, užijte si svou klidnou chvilku před východem slunce.

Jak si můžete odpočinout:

- Poslouchání hudby či podcastů
- Čtení knih
- Procházky
- Aktivní pohyb – běh, cyklistika, cvičení
- Relaxace a meditace dle vašeho vkusu – vaření, koupel a další

PŘEČTĚTE SI VÍCE V RUBRICE: KAM V PRAZE



strana 6



Jak udržet pohyb v denním programu:

- Procházky
- Běh
- Cyklistika, in-line brusle, skate- a longboardy
- Protahování během práce
- Online kurzy – jóga, tanec, fitness
- Cvičení doma

PŘEČTĚTE SI VÍCE V RUBRICE: POHYB



strana 8

ZDRAVÉ TĚLO – ZDRAVÝ DUCH

Většina z nás tráví nyní spoustu času doma. Jógová studia a tenisová hřiště jsou zatím zavřená, ale ani přesto bychom neměli z našeho dne vyškrtnout veškerý pohyb. Budeme ho jen muset nahradit jiným. Můžeme si jít zaběhat, zacvičit si doma podle online kurzů a podpořit tak třeba i místní studia. Konečně oprašme kolo, na které doteď nebyl čas, nebo využijme slunečné dny a vyrazme na in-line brusle. Sportu zdar.



Jak se můžete dále rozvíjet:

- Čtení knih
- Poslouchání podcastů
- Sledování dokumentů
- Kvalifikace a certifikace nejrozumnějších druhů
- Online kurzy – jazykové a další

OSOBNOSTNÍ ROZVOJ

Každý bude určitě souhlasit, že vzdělávání nekončí posledním dnem našich školních let. Vzdělávání je celoživotním procesem a ten, kdo na sobě stále pracuje, dosáhne svých cílů. Je důležité si tedy cíle stanovit a pomocí postupných kroků se k nim přibližovat. Nebudte na sebe moc přísní, ale zároveň udržujte sebedisciplínu. Pro začátek například stačí 10 minut denně věnovat studiu pomocí online kurzů. Máte jedinečnou příležitost kvalifikovat se a získat další profesní certifikace. Klíčem k úspěchu je nastavení si rituálů, které vám pomůžou danou činnost přirozeně zařadit do programu vašeho dne. Uvidíte, že po pár dnech se na svých 10 minut s novými informacemi budete těšit.

PŘEČTĚTE SI VÍCE V RUBRICE: OMEZENÍ NEMUSEJÍ BÝT OMEZUJÍCÍ



strana 9

DLOUHÉ ZIMNÍ VEČERY

V této době se domácnosti rozdělily na dvě skupiny. V některých domácnostech není skoro nikdy klid – děti si hrají, jídlo se vaří, prádlo se pere, rodiče pracují. Pak je tu ale druhá skupina – domácnosti, kde je občas až podezřele ticho. Je důležité neklesat na mysli a dělat, co vás baví. Určitě jsou věci, na které jste si nikdy předtím nenašli čas. Naučte se konečně šít, koukněte se na váš oblíbený seriál. Současně máte jedinečnou příležitost experimentovat v kuchyni. Chopte se příležitosti a vytěžte z této nestandardní situace maximum! Konečně třeba pochopíte, proč díla ruských autorů jsou tak dlouhá a popisná – a třeba si je konečně zamilujete.

Aktivita, díky níž si večery naplno užijete:

- Osvojení si nového umu – šití, vyšívání
- Experimentování v kuchyni
- Knihy, filmy, seriály – od klasik až po novinky na trhu
- Louskání ořechů a pečení

PŘEČTĚTE SI VÍCE V RUBRICE: RECEPTY



strana 14



Co všechno se dá dělat bez telefonu v ruce:

- Pročíst si tento Novinovník
- Hrát deskové a jiné společenské hry
- Cvičit a sportovat
- Číst knihy
- Malovat a tvořit
- Jen tak odpočívat a nic nedělat

PŘEČTĚTE SI VÍCE V RUBRICE: KNIHY



strana 13

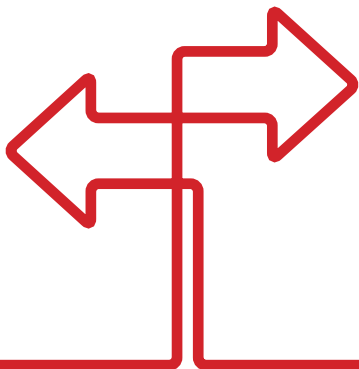
ČAS OFF-LINE

Technologie je už neomyšlitelnou součástí našich životů a jistě nám jej ulehčuje. Doma můžeme cvičit podle online kurzů, nákup objednáme na 3 kliknutí, k práci už nám většinou stačí jen notebook a telefon. Kdykoliv můžeme zavolat komukoliv na druhé straně zeměkoule, snadno se dostaneme k informacím, co se zrovna děje na jakémkoliv místě na světě. Ale je důležité naši prodlouženou ruku a vševědění světa občas odložit a věnovat se fyzickému, skutečnému světu a tomu, co se odehrává tady a teď. Stanovte si společně chvíle, kdy budete všichni „off-line“. Je důležité si to takto nastavit nejen kvůli práci, ale i proto, abychom si odpočinuli od těch všech blikajících upozornění, obrázků a informací, co nám technologie umí nabídnout. Soustředte se na sebe a na vaše nejbližší a užijte si tuto jistou formu svobody.

Nezapomeňme se radovat z každodenních maličkostí. Každý den je nový začátek, tak začněme ještě dnes! Dělejme radost svým blízkým a nezapomínejme ani na sebe. Měli bychom se soustředit i na to, jaké informace k sobě pouštíme a jak se jimi necháme ovlivňovat. Občas je lepší na chvíli ten svět venku vypustit a věnovat se jenom tomu, co je tady a teď – nekoukat tak často na zprávy, netrávit tolik času na sociálních sítích – a uvidíte, že se vám i vašim nejbližším uleví. 😊

Kam v Praze na výlet?

Možností, kam vyrazit, je mnoho, ale někdy nám prostě dochází nápady. Zkusíme vás navnadit na několik zajímavých míst v našem krásném městě a okolí. Víte, kde je v Praze nejužší ulice? A že chůzi touto uličkou řídí semafor, protože se v ní nevyhnou dva proti sobě jdoucí lidé?



Víte, kde byste našli Senný trh, Koňský trh a Tržiště velké nebo Dobytčí trh? ❶

Kam byste šli, kdybyste chtěli vidět nejmenší pražský dům, nejvyšší pražskou stavbu nebo největší pražskou jezdeckou sochu? ❷

Podpoříte nákupem na cestu nejstarší pražskou kavárnu nebo dokonce nejstarší pražskou hospodu a pivovar? ❸



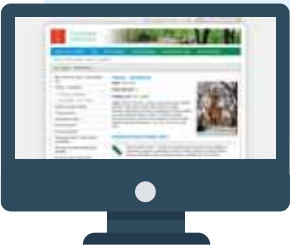
Pokud jste někdy jeli linkou C na Kobylisy, jistě si vybavujete, že to z Nádraží Holešovice do Kobylis trvá celou věčnost, vlak zde musí urazit mezi stanicemi přes 2,5 km. Zatímco mezi Muzeem a Hlavním nádražím neurazí vzdálenost ani 500 metrů. Zkusíte si změřit stopkami, jak dlouho to metru potrvá? Že jsme vám neřekli nic nového? A Mapamátky znáte? My si myslíme, že trocha zajímavostí o architektuře vám zpříjemní procházky zimní Prahou. www.mapamatky.cz (FB @Mapamatky)

Projekt vznikl na katedře Arts managementu a přinese vám spoustu informací! Máte rádi spíše brutální architekturu? Všímate si prázdných domů v centru? Nebo jste milovníky filmu či literatury? Netradiční tematické trasy na www.mapamatky.cz.



VÍTE, ŽE...

Co by kamenem dohodil od Malého háje, se nachází naučná stezka, která vás provede přírodním bludištěm přes vyhlídku na Panskou zahradu, přírodní památku Rohožník až například k jelenům? Více informací najdete níže pod odkazem, kde si můžete stáhnout i mapku celé trasy.



VÍCE INFORMACÍ:

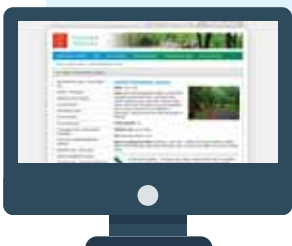


MAPA TRASY:



VÍTE, ŽE...

Údolí Dalejského potoka nacházející se mezi projekty Britská čtvrť a Kaskády Barrandov patří mezi chráněné přírodovědecky cenné ekosystémy. Věděli jste, že v přírodním parku Dalejské – Prokopské údolí byly nalezeny kosterní pozůstatky pravěkého lovce mamutů? Více informací k naučné cestě a mapce najdete v odkazu.

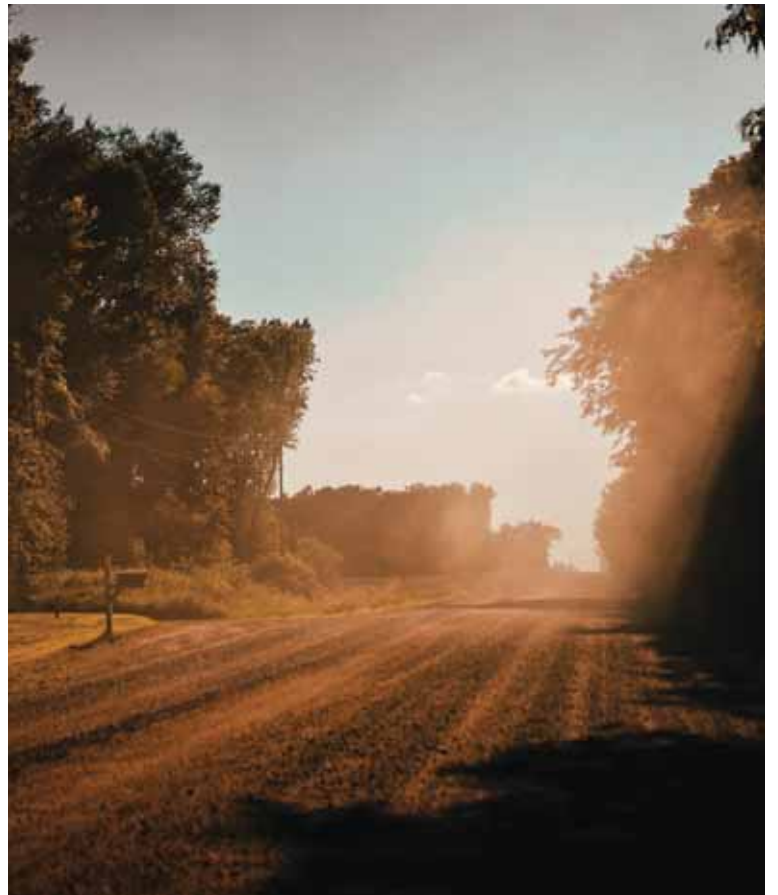


VÍCE INFORMACÍ:



MAPA TRASY:





POKUD VÁM CHYBÍ ZELEŇ NEBO JE TA V BLÍZKOSTI VAŠEHO BYDLIŠTĚ UŽ OKOUKANÁ, URČITĚ SI VYBERETE Z NÁSLEDUJÍCÍCH TIPŮ:

Co takhle vyrazit na Petřín? Věděli jste, že vrch Petřín tvoří sedm zahrad? Z Petřína je vidět na Letenské sady a Vítkov. Které z těchto míst vás láká tento týden? Z Vyšehradu je krásný výhled do okolí, ale už jste byli na vyhlídce naproti přes řeku? Najdete tam park Santoška a Paví vrch.

Nesmíme zapomenout na krásně revitalizovaný park Grébovka a Stromovku, která byla původně královskou oborou.

Máte pocit, že je v Praze málo zeleně? V krajních oblastech najdete rozsáhlé parky a lesy a neopustíte přitom území hlavního města Prahy, například Prokopské údolí, park Košíře-Motol, Oboru Hvězda a Divokou Šárku a na východě Klánovický les, park Botič-Milíčov a mnoho dalších.

A pokud se nechcete procházet jen tak, můžete využít aplikace Geocaching, která vás navede na více než 7 000 kešek.

Pro trochu svižnější pohyb vám určitě přijde vhod některá z pražských cyklotras, cyklostezek nebo in-line drah. My máme pro in-line brusle nejraději Ladronku nebo cestu z Troji do Roztok.

Najděte pražské póly

Se zajímavým nápadem přišla parta kolem Janka Rubeše. Pánové si říkají „Kluci z Prahy“ a provádějí věci, které by vás zaručeně nenapadly. Na YouTube můžete sledovat například jak rybaří s magnetem a tahají z Vltavy věci, které byste tak docela nečekali. Nicméně jejich posledním dílem je umístění monumentů na pražské póly. Nově tak můžete podniknout výlet za severním, jižním, západním i východním pólem.

O co přesně jde, se můžete dočíst zde:



A jak to celé vznikalo, se dozvíte z tohoto videa:



Cvičení

Cítíte, že potřebujete protáhnout svaly, ale nechce se vám ven do sychravého počasí? Ukážeme vám pár cviků, které můžete dělat v pohodlí domova a nebudete přitom dupat sousedům nad hlavou.

Před každým cvičením je dobré se mírně zahřát a svaly jemně rozhýbat. Zejména po ránu, kdy je tělo celé ztuhlé, se hodí pár cviků, které vás pomalu probudí. Můžete zkusit Pět tibetaňů, cvik, kterému se říká akrobat nebo se podívat na youtube a najít si například jógu pro začátečníky, případně si ráno zajděte na krátkou vycházku.

Nezapomeňte, že byste při cvičení nikdy neměli jít přes bolest, a pokud

máte slabší střed těla, oslabené zádové svalstvo nebo jste po úrazu, musíte tomu přizpůsobit cvičení, poslouchejte, co vám říká vaše tělo.

Níže už najdete pár cviků, které jsme pro vás připravili již v minulosti s **Jakubem Bínou**, fitness trenérem, který měl své pořady na televizi seznam a založil online projekt Transformesr42, kde spojuje cvičení s jídelníčkem.



VÝPADY NA ŽIDLÍ

Nohu dejte v pravém úhlu na židli a pomalu se zvedejte za pomoci stojné nohy (ruce jsou ve vzduchu). Na konci cviku je stojná noha zcela propnutá a druhá noha je v pravém úhlu ve vzduchu, směřuje k hlavě. Můžete střídát jednu nohu po druhé nebo udělat nejdřív patnáct opakování na jednu nohu a patnáct na druhou. Opakujte opět v deseti sériích. Pokud je na vás židle vysoká, bude vám stačit libovolný pevný stupínek.



ZVEDÁNÍ NOHOU VE VZPĚRU

Stoupněte si k rohu linky (nebo jinému rohu) a vzepřete se na rukách. Poté přitahujte skrčené nohy k hrudníku a opět je natahujte směrem k podlaze. Dejte si pozor, abyste nohy zvedali tahem, nešvihajte jimi a nohy nepokládejte. Snažte se je přitáhnout tolikrát, kolikrát je to jen možné.



VÉČKO NA KOBERCI

Sedněte si na koberec na bederní část – nohy a ruce zvedněte, aby vaše tělo připomínalo písmeno V. Nyní velice pomalu, jednu po druhé střídavě natahujte nohy a vračejte je zase zpět. Dejte si pozor, aby záda nepřejímala činnost břicha. Jakmile začnete cítit záda, břišní svalstvo nadále nedokáže provést cvik správně, proto přestaňte. Jelikož bederní část zad je přetížena u 90 procent lidí, dále ji nezatěžujte.



TRICEPSOVÉ KLIKY NA LINCE

Využijte opět kuchyňskou linku nebo třeba dvě židle naproti sobě. Nohy opřete o jednu stranu a na druhé straně se vzepřete na rukách. Ramenní kloub zůstává fixovaný a neprovádí pohyb. Záda držte rovná a břicho zpevněné. Poté se pohybujte pomalu směrem dolů (pohyb v loketním kloubu) a vzpěr opět nahoru do základní pozice.

Víte, jak udělat správně dřep?



Podívejte se na internet na správnou techniku a zkuste si s dětmi dřepovací výzvu.



Není v našem zájmu udělat z vás profesionální sportovce, proto nezapomínejte na regeneraci v podobě volných dnů a především si nevyčítejte, pokud jste se několik dnů moc nehýbali. Zajděte si na procházku, nadýchejte se čerstvého vzduchu, a když budete mít vhodnou obuv, možná se sami od sebe přimějete ke zrychlení kroku.

Omezení nemusí být omezující

Současná omezení mohou být příležitostí k uskutečnění plánů, na které si nacházíme čas až v poslední řadě. Mnohdy zbytečně. Mohou to být například kreativní aktivity, jež jsou cestou k odpočinku a znovuobjevení zapomenutých zájmů, které v nás kdysi dokázaly vzbudit příjemné pocity radosti a uvolnění. Máme na mysli především aktivity z oblasti výtvarného umění a hudby.

Na následujících stránkách si představíme několik těchto aktivit, k jejichž uskutečnění není zapotřebí být talentovaným výtvarníkem ani nadaným hudebníkem. Podstatou úspěchu je pouze ochota nalézt pro sebe samého pár volných minut v jinak nabitém dni.

MANDALY: umění meditovat ve víru barev

Když se řekne mandala, většina z nás si představí kruhový ornament plný obdivuhodných geometrických obrazců nejrůznějších barev. Tak nějak tušíme, že se jedná o spirituální symbol, málokdo však ví, k čemu přesně mandala slouží.

V sanskrtu toto slovo znamená kruh či magický oblouk. V náboženské sféře a v oblasti psychologie označuje kruhové obrazy v libovolném ztvárnění. Obsah kruhu pak představuje vesmír jako takový i vesmír ve smyslu našeho vnitřního světa,

tedy vědomí i podvědomí. Vyjadřuje nekonečno, podstatu, jednotu, celistvost, touhu po seberealizaci a nastolení řádu v možném chaosu. Mandalám se obecně přisuzuje léčivá moc a terapeutické účinky. V současnosti se výtvarné techniky

tvoření individuálních mandal využívají nejen jako relaxační aktivita, ale i v rámci tzv. arteterapie čili léčby uměním nebo též umělecké terapie, která je přínosem zejména v oblasti sebepoznání, osobního rozvoje a samozřejmě pozitivní mysli.

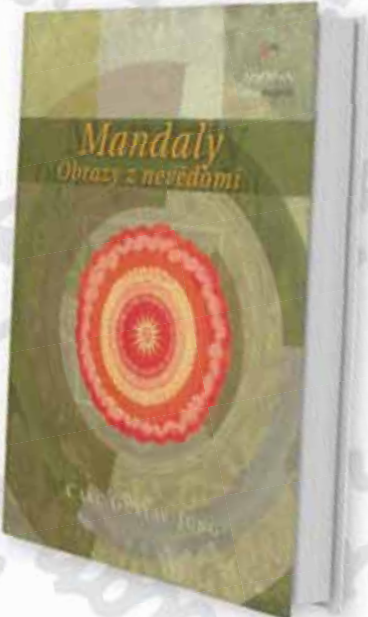
VĚDĚLI JSTE, ŽE...

Arteterapii využíval i Carl Gustav Jung, významný švýcarský lékař a psychoterapeut, jenž je považován za zakladatele analytické psychologie a jednoho z nejvýznamnějších představitelů hlubinné psychologie. Fenoménu podvědomí se věnoval i prostřednictvím metody aktivní imaginace, která se využívá při snaze o pochopení nevědomých obsahů mysli. Během této terapie zpracovávali jeho klienti své vize do obrazů po vzoru mandal, jež vyobrazují psychickou celost osobnosti. Byl to právě on, kdo do západního slovníku začlenil výraz „mandala“.

Jung ve své knize Mandalý, Obrazy z nevědomí uvedl: „Je empiricky zjištělné a snadno pochopitelné, že takové obrazy mají podle okolností značný terapeutický účinek na své zhotovitele, protože často představují velmi smělé pokusy o souhrnný přehled a složení na pohled patrně neslučitelných protikladů a o překlenutí zdánlivě beznadějných oddělení. Již pouhý pokus v tomto směru mívá léčivé účinky, ovšem jen tehdy, když se děje spontánně. Od umělého opakování nebo záměrné imitace takových obrazů nesmíme nic očekávat.“

V této knize Jung popisuje rovněž svůj pohled na princip fungování mandal v případě psychické disonance a dezorientace u člověka: „V takových případech jasně vidíme, jak přísný řád takového kruhového obrazu kompenzuje chaos a zmatek psychického stavu, a to tím, že konstruuje nějaký střed,

směrem k němuž je všechno seřazeno, nebo nějaké koncentrické uspořádání neuspořádaného násobku,



protichůdnosti a neslučitelnosti. Jde přitom zjevně o sebeléčebný pokus přírody, který nepramení

z vědomého uvažování, nýbrž z instinktivního impulsu. Přitom je, jak ukazuje srovnávací výzkum, používáno základní schéma, takzvaný archetyp, který se vyskytuje takřka všude a za svou individuální existenci vděčí tradici právě tak málo, jak takové zprostředkovávání vyžadují instinkty.“

Zuzana Řezáčová Lukášková z Centra Mandala shrnuje sedm benefitů, které tvoření mandaly člověku přináší:

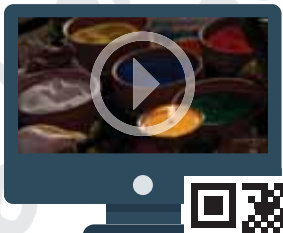
- 1. ZPRACOVÁNÍ EMOCÍ**
Mandala umožňuje dostat se do kontaktu s vlastními pocity a emocemi a dává tedy prostor pro jejich zpracování.
- 2. ZKLIDNĚNÍ**
Kruhový obrazec s harmonicky uspořádanými prvky je předlohou pro duši, která se během kreslení snaží zaujmout stejně harmonický tvar, a proto se zklidňuje.
- 3. ZÍSKÁNÍ ENERGIE**
Čas strávený sama se sebou ve vlastním rytmu je léčivý sám o sobě, a pokud si dovolíte ponořit se do tvoření mandal, dostanete se do prožitku přítomnosti, čas plyne zdánlivě rychleji a tělo nabírá sílu a energii.

4. ZÍSKÁNÍ VHLEDU
Zachycením pocitu do mandaly a možnost jeho prohlédnutí si jako něco „mimo mě“ poskytuje možnost změnit to, co mi nevyhovuje (nejprve na papíře a následně i v životě).

5. ZPRACOVÁNÍ ŠAMANSKÉ ZKUŠENOSTI
Někdy pochopíme význam symbolů (a často to bývají symboly kruhové) a pocitů až po jejich zachycení na papír.

6. ZVÝŠENÍ SEBEVĚDOMÍ
Po vytvoření mandaly často přichází pocit seberealizace, sebeocení a spokojení sama se sebou.

7. SEBELÉČENÍ
Do mandaly lze vložit energii, kterou právě potřebujete (už to může být léčivé samo o sobě) a výsledek pak můžete na sebe nechat působit jako léčivý obrázek.



Pokud hovoříme o samotném zpracování mandal, někdo si vybaví tibetské budhistické mandaly vysypávané barevnými písky, někdo jiný si zase představí mandalu malovanou na kameni či hedvábí. Pravdou je, že v kreativitě a technikách jejího zpracování se meze nekladou. Na následujících řádcích se vás pokusíme inspirovat v technikách pro vlastní domácí rituál tvoření mandal.

Meditace mandalou v pohodlí domova

Běžně je možné se přihlásit na meditační kurzy, na lekce ve výtvarném ateliéru či terapie pomocí mandal. V poslední době jsme však tuto možnost obvykle neměli, a proto chceme ukázat, že ne vždy to pro nás musí být limitující. Navíc to s sebou přináší benefit pohodlí a soukromí vlastního domova.

Pískování mandal

Jinak také malování pískem je v domácím prostředí technikou nejbližší podobnou té tradiční, tibetské. Mandala se tvoří soustředěným sypáním jemného barevného písku, který si můžete pořídit jednoduše přes internet. Písky jsou zpravidla součástí výtvarné sady, kde mj. najdete set nástrojů na tečkování a šablony pro ty, kteří by si tuto techniku rádi vyzkoušeli nejdříve na „neostro“.



(zdroj: barevnypisek.cz)

Mandaly pomocí barev na sklo

Máte na výběr ze dvou typů barev: 1) SLUPOVACÍ BARVY NA SKLO

První metoda malby mandal na sklo je vhodnější pro děti a malbu je možné ze skla snadno odstranit. Slupovací barvy na sklo bývají dostupné v plastových tubách, což umožňuje snadnou manipulaci. V balení jsou zpravidla přiložené šablony, díky kterým si mohou děti procvičit své motorické dovednosti.

Jak na to? Nakreslete si šablonu mandaly. Tu následně překryjte průhlednou fólií (součástí balení). Vezměte konturovací barvu a začněte jí obkreslovat hlavní rysy vaší mandaly. Nechte konturu chvíli zaschnout. Poté můžete začít mandalu vyplňovat pomocí barevných tub. Po dokončení nechte barvy opět zaschnout. Že se tak stalo, poznáte tak, že barvy zprůhlední. V ten okamžik je možné mandalu z fólie sloupnout a nalepit např. na okno, kde bude velmi krásnou dekorací nejen, když skrze ni bude prosvítat slunce.



(zdroj: kreativnisvet.cz)

TIP!

Mandalu tvořenou pomocí slupovacích barev na sklo je také možné vymalovat přímo na tvrdý papír (klasický papír by se kvůli obsahu vody nepěkně zkroutil) a ten následně vložit do rámečku. Vznikne vám tak zajímavá plastická malba vhodná na zavěšení kdekoli ve vašem bytě.



2) ZAPÉKACÍ BARVY NA SKLO

Druhá metoda malby na sklo je trvalá a umožňuje aplikaci na téměř jakýkoli skleněný, porcelánový, keramický či terakotový povrch odolný vyšším teplotám. Takovým ideálním povrchem mohou být vitráže, skleněné dózy, skleničky, stojánky na svíčky, lahve od vína ad.

Jak na to? Zde záleží na tom, jaký druh zapékacích barev zvolíte. U některých, podobně jako u slupovacích barev, je zapotřebí aplikovat nejprve konturovací barvu a až následně barvy klasické. Jiné zase umožňují přímou aplikaci bez nutnosti konturování. Proto doporučujeme pečlivě číst návod na obalu konkrétních barev. Po aplikaci motivu se barvy nechávají zaschnout cca 4 hodiny před tím, než je je možné dát k tvrzení do kuchyňské trouby. „Zapékání“ trvá cca 90 min. při teplotě 160 °C nebo dle doporučení v návodu.

TIP!

Rozhodnete-li se zvolit malbu na lahev, zkuste do ní po dokončení mandaly vložit řetěz ultratenkých LED světýlek. Věříme, že takový kousek vlastnoručně vyrobené dekorace vnese do vašeho domova příjemně pokojnou atmosféru.



(Zdroj: Pinterest.com)

Akvarelové mandaly

Kreslení mandal pomocí akvarelových pastelek je pravděpodobně tou nejdostupnější a na přípravu nejsnazší technikou v našem přehledu. K vykouzlení vlastního ornamentu potřebujete mimo to papír (opět čím silnější, tím lepší), skleničku s kohoutkovou vodou a štětec. Proč akvarelové? Jednotlivé ornamenty mandaly můžete kdykoli v průběhu kresby „rozpíjet“ štětcem namočeným ve vodě a vytvořit tak jakýsi „snový“ efekt. Nemáte-li akvarelové pastelky, postačí i pastelky běžné. Podstatná je samotná malba, méně pak už nástroj.

Květinová mandala

Velmi unikátní technikou je tvoření mandal pomocí květů, okvětních lístků a listů. Tento způsob může být

do jisté míry limitován ročním obdobím nebo finančním rozpočtem na tzv. „radosti“, ale výsledek je opravdu nevšední. Jak už jsme uvedli, jediné, co budete potřebovat, jsou vaše oblíbené květiny, spontánnost a fantazie.



(zdroj: Facebook LOTUSWEI)

Jak na to? I v tomto případě máte dvě možnosti. Ta první je více meditační, je totiž spojena s vycházkou do přírody. Druhá možnost je více odpočinková v tom smyslu, že můžete zůstat v pohodlí domova a květiny si objednat nebo si pro ně jen zaskočit do nejbližšího květinářství. V případě, že se rozhodnete pro první možnost, udělejte si nejprve chvilku a napište si pár slov, která

vystihují váš aktuální stav mysli. Nechte svůj mobil doma a vyběhněte ven, do nejbližšího parku, lesa, zahrady, ..., prostě se na hodinku projděte za zelení. Během procházky či odpočinku na pařezu se kolem sebe rozhlížejte. Jaké barvy vás zaujaly? Jaké tvary vás přitahují? Sbírejte vše, co vás láká. Vše, co by se mohlo hodit pro vaši mandalu: květiny, lístky, kousek kůry, klidně i kamínky. Po hodině si zkuste všimnout, jak se cítíte.

Až nashromáždíte dostatek zajímavého přírodního materiálu, můžete se vydat zpět domů nebo prostě zůstat v přírodě a najít si klidné místo, kde se budete cítit příjemně. Je čas začít tvořit. Začněte nasbírané poklady pokládat od středu směrem ven. Libovolně. Bez pravidel. Jen tak, jak to cítíte. Vytvářejte libovolné obrazce, se kterými budete zcela spokojeni.

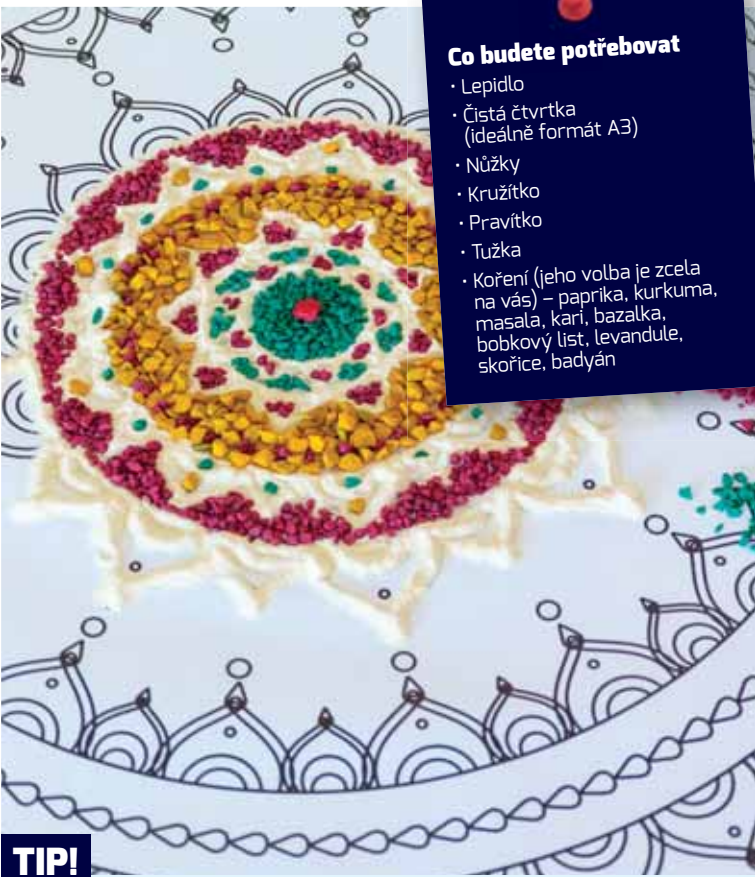
Pokud jste si vybrali tvořit mandalu doma, ponechtejte ji sobě i ostatním k radosti. V případě, že jste si zvolili strávit delší čas v přírodě, můžete mandalu ponechat pro radost náhodným kolemjdoucím. Třeba je inspirovat k vlastní květinové mandale!



(zdroj: lotuswei.com)

Mandaly z koření

Čtvrtku ustříhněte tak, aby vytvořila čtverec. Doprostřed zapíchněte kružítko a udělejte co největší kružnici. Pomocí pravítka můžete kruh rozdělit na (ne)pravidelné výseky. Sami se rozhodněte, zdali chcete mandalu pravidelnou nebo ne. Naneste lepidlo a po malých vrstvách nanášejte jednotlivá koření. Využijte jejich barevnost i strukturu.



TIP!

Zkuste si mandalu vytvořit i na černý papír, barevnost pak vynikne úplně jinak a můžete například využít i hrubou mouku pro zvýraznění kontrastu.

DOMÁCÍ HUDEBNÍ LÁZNĚ: balzám pro ucho, duši i mysl

V každé domácnosti, i v té opravdu malé, existuje místo, o kterém zatím ještě nemusíte vědět, přesto čeká, až jej přeměníte v prostor, kde všechno utichne a čas se zastaví. Třeba ve své vlastní hudební lázně. Koutek, kde budete po dni plném hlasitých, otravných a jinak nepříjemných zvuků moci v klidu usednout do pohodlného křesla nebo jen tak na měkký koberec a zahrát si na nejrůznější nástroje, jejichž melodie mají harmonizující účinky na lidskou mysl, a tak i pozitivní vliv na duševní stav.



Jsme tu, abychom vás inspirovali a pomohli vám nalézt vytoužený klid. Proto přinášíme několik zajímavých doporučení, kterými léčivými hudebními nástroji si můžete takový zvukomalebný koutek vybavit. Všechny naše tipy jsou prostorově úsporné a představují velmi originální interiérovou dekoraci. Co je však nejpodstatnější – nemusíte ovládat hru na žádný hudební nástroj, abyste si mohli zahrát na tyto léčivé nástroje. Buďte spontánní a jen se jimi nechte vést...

Zvonkohra Koshi

Koshi je bambusová zvonkohra ručně vyráběná na úpatí pyrenejských hor. Její harmonicky vyladěné tóny dokážou navodit okamžitý klid a vnitřní pohodu. Vyrábí se ve čtyřech variantách, symbolicky pojmenovaných podle 4 elementů: oheň – voda – vzduch – země.



Zvonkohru můžete zavěsit jen tak do prostoru: na balkon či verandu, kde bude hrát sama ve větru, nebo kdekoli v interiéru jako dekorativní prvek, kterého se můžete letmo dotknout a rozeznít jej vždy, když budete procházet kolem. Pověsit ji můžete také na originální bambusový stojánek určený pro všechny čtyři zvonkohry, neboť je velmi pravděpodobné, že pokud si zamilujete jeden element, budete nakonec použít po všech čtyřech, které přirozeně dohromady krásně ladí. Ovšem nejlepším způsobem, jak na Koshi hrát, je pohodlně se usadit ve svých hudebních lázních, přiložit oblíbený element k uchu a nechat jej krouživými pohyby ruky rozeznít. Nabídne se vám tak úplně nová paleta tónů. Než si budete moci poslechnout Koshi naživo, nabízíme vám alespoň poslech zvonkoher online:

Oheň

(G, B, D, G, B, D, G, A)



Voda

(A, D, F, G, A, D, F, A)



Vzduch

(A, C, E, A, B, C, E, B)



Země

(G, C, E, F, G, C, E, G)



Buben štěstí

Buben štěstí je ideálním nástrojem k aktivní meditaci a relaxaci. Jeho rezonanční síla a mimořádně uklidňující zvuk harmonizuje tělo pomocí vibrací, zklidňuje nervový systém, navozuje příjemnou atmosféru a pocit spokojenosti. V kontextu lázeňských procedur je tak určitou alternativou k masáží těla. Jen s tím rozdílem, že v tomto případě poskytnete masáž především svému nitru.

Buben je vhodný i pro děti, které dokáže zabavit na celé hodiny. V případě tradičních nástrojů či zvukových hraček by pro vás byla tato věta varovným signálem, ale v případě bubnu štěstí je to naopak. Jeho hluboké tóny se nepodepíší na nervech ani když vaše drahá ratolest popustí uzdu svému metalovému nadání. Buben vyžaduje pouze určitý cit při dotyku paličkami, což si během krátké doby osvojí každý.



Už tušíte, která z melodií se k vám hodí nejvíce?

Tibetské mísy

Buben štěstí vzešel z poněkud tradičnějšího muzikoterapeutického nástroje – z tibetské mísy, jejíž léčivá síla taktéž spočívá v rezonování. Tibetská mísa je meditační nástroj, který se po tisíce let vyrábí ručně v Nepálu, odkud se rozšířil do dalších východních zemí. Jak se můžeme dočíst na stránkách Zpívajícího obchodu, „tradiční příběh říká, že se pravá tibetská mísa tradičně vyrábí ze sedmi kovů – zlata, stříbra, mědi, cínu, železa, olova a sedmého kovu ,tok-cha‘ (čti: tok ča) neboli v překladu z tibetštiny ,nebeského kovu‘. Tento ,nebeský kov‘ je dle příběhu jen velmi těžce dostupný a ne mnoho lidí ví, kde a jak ho hledat. Dá se prý ,sklízet‘ po bouřkách kdesi vysoko v Himaláji. Ryzost tok-cha se potom pozná tak, že když vedle ní nasypeme hrst nevařeného rýže, bude k sobě pravá tok-cha rýži přitahovat jako magnet přitahuje železné piliny.“



Abyste mísu rozezněli, položte si ji na rozevřenou dlaň ruky tak, aby byla opravdu stabilní. Do druhé ruky, té, kterou jste zvyklí psát, vezměte dřevěnou paličku (běžně se dodává spolu s mísou) a přiložte ji k okraji vnější strany mísy. Pomalu začněte kroužit po celém jejím obvodu. Aby začala mísa rezonovat, je třeba vyvinout přiměřený tlak, tedy takový, abyste na ni tlačili, ale zároveň ji nepřevrhli. Čím menší mísa je, tím těžší je ji rozeznít. Ale neklesejte na mysli, pokud stále necítíte ani neslyšíte, jak začíná mísa rezonovat, pomozte si lehkým úderem paličky o její vnější stranu. Toto je druhý způsob, jak mísu rozeznít a hrát na ni. Dokud mísa ještě rezonuje a zvučí, přiložte opět paličku k jejímu vnějšímu okraji a začněte kroužit.



Dešťový sloup

Možná jste se už setkali s takzvanou dešťovou hůlkou – 30 až 60 cm dlouhou bambusovou tyčí, jež obsahuje semínka a kuličky, které se při otáčení hůlky přesypají a vytváří tak zvuk připomínající déšť. Dešťový sloup je něco podobného, jen trochu většího! Představte si metr dlouhou a 12 cm širokou dešťovou hůlku z nejrůznějších druhů dřeva. Díky těmto proporcím je dešťový sloup jako jediný z uvedených meditačních nástrojů ideální pro pasivní meditaci, resp. k jeho rozzvučení není

třeba soustavná hra. Stačí, když jej jednou otočíte jako přesýpací hodiny, lehnete si v jeho blízkosti a zavřete oči. Rázem se přenesete do tropického lesa, kde neuslyšíte nic než šumění listů, šum tekoucího potoku či jemný déšť. Tento moment může trvat 15–60 min., podle toho, jakou velikost dešťového sloupu zvolíte. Harmonizační dešťový sloup si je možné nechat vyrobiť na zakázku. V takovém případě volte velmi pečlivě druh dřeva a přesýpací náplň, neboť právě ty ovlivňují výslednou autenticitu zvuku.



(zdroj: harmonizacni-nastroje.cz)

Závěrem bychom chtěli říci, že kouzlo domácích hudebních lázní nespočívá jen v jejich léčivé podstatě muzikoterapie, ale také v umění nacházet čas pro sebe samého, umění stmelovat rodinu a vytvářet ojedinelý prostor s atmosférou ve vašem každodenním útočišti. Třešničkou na dortu je pak skutečnost, že žádný z doporučovaných nástrojů by neměl rušit vaše sousedy, jako se to může stát, když se učíme hře na tradiční hudební nástroje.

Ne tak ledajaký vzkaz

Pojďme společně udělat radost vašim blízkým, které nemůžeme navštívit osobně. Vymyslete krátký vzkaz, kterým byste rádi potěšili třeba babičku s dědou nebo vaše kamarády ze školy. Najděte potřebná písmenka a vzkaz si předpřipravte. Naneste tenkou vrstvu lepidla, jako byste tvořili řádek, a písmenko po písmenku na tento řádek vkládejte. Nezapomeňte se podepsat a třeba dokreslit malý obrázek. Teď už stačí jen počkat, až lepidlo zaschne. Dejte dopis do obálky, napište adresu, nalepte známku a dopis pošlete, ať dělá radost! A teď hurá do kuchyně a připravte si výbornou písmenkovou polívku. Dobrou chuť.

Knihy,

které jsme četli a můžeme vám je s radostí doporučit

PRO DĚTI

4.-6. třída



Jiří Wolker Procházka a Klára Smolíková
Zločin mezi dinosaury



Petra Soukupová
Kdo zabil Snížka

4.-7. třída



Patrick Ness
Volání netvora

5.-7. třída



Astrid Lindgrenová
Bratři Lvi srdce

5.-8. třída



Vojtěch Matocha
Prašina



Betty McDonalldová
Paní Láryfáry

PRO STŘEDOŠKOLÁKY A DOSPÍVAJÍCÍ



John Wyndham
Den Trifidů



Jack Kerouac
Mag



J.D. Sallinger
Kdo chytá v žitě



Radek John
Memento



Christiane V. Felscherinow
My děti ze stanice ZOO



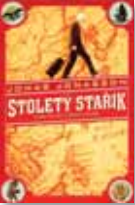
Ken Kesey
Vyhodme ho z kola ven



Ernest Hemingway
Sbohem armádo



Erich Maria Remarque
Na západní frontě klid

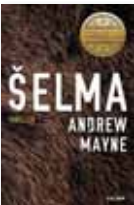


Jonas Jonasson
Stoletý stařík, který vylezl z okna a zmizel

PRO DOSPĚLÉ



Lars Kepler
Písečný muž; Svědkyně ohně; Stalker



Andrew Mayne
Selma



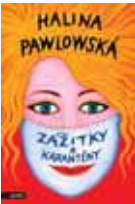
Evžen Boček
Poslední aristokratka; Aristokratka ve varu; Aristokratka na koni



Patrik Hartl
Malý pražský erotikon; Prvok, Šampón, Tečka a Karel



Zdeněk Jirotka
Saturnin



Halina Pawlowska
Zážitky z karantény



Michal Viewegh
Báječná léta pod psa



Leo Rosten
Pan Kaplan má stále třídu rád



James Herriot
Zvěrolékař a jeho přátelé



Sir Arthur Conan Doyle
Pes Baskervillský



Stephen King
Pytel kostí; Beznaděj



George Orwell
Farma zvířat; 1984



Bohumil Hrabal
Ostře sledované vlaky; Obsluhoval jsem anglického krále



Robert Fulghum
Všechno, co opravdu potřebuju znát, jsem se naučil v mateřské školce

POPULÁRNĚ-NAUČNÉ



Hans Rosling a kol.
Faktomluva



Petr Ludvig
Konec prokrastinace



Jan Vojáček
Umění být zdravý



Miranda Gray
Cyklická žena



Philip Zimbardo
Odpojený muž



Don Thompson
Oranžový balonkový pejsek; Bublíny, vřava a hrabivost na trhu se současným uměním

Recepty

Nechte se inspirovat a uvařte si s námi a @m.art.is podle několika nových receptů. Martina je grafička, fotografka a jogínka, která propadla vaření zdravých jídel a vymýšlení receptů, ráda se vzdělává v oblasti zdravého životního stylu. Pokud se vám její recepty líbí, neváhejte a navštivte její instagramový účet @m.art.is, kde najdete další inspiraci nejen v oblasti vaření.



Brownie bublanina s malinami

V jedné míse vyšleháme žloutky společně s kokosovým mlékem, olejem (kokosový je třeba nechat rozehřát) a rozehřátou čokoládou. V druhé míse smícháme mleté mandle, kokos, kakao a prášek do pečiva. Poté vyšleháme sníh z bílků. Nejprve zamícháme sypkou s tekutou částí a následně opatrně vmícháme sníh. Těsto je díky čokoládě hutnější, lze jej naředit ještě trochou mléka. Těsto vylijeme do vymazané formy a ozdobíme malinami. Pečeme na 175 °C přibližně 25–30 minut. Bublanina na fotografii byla upečena v pekáčku o rozměru 23 × 16 cm.

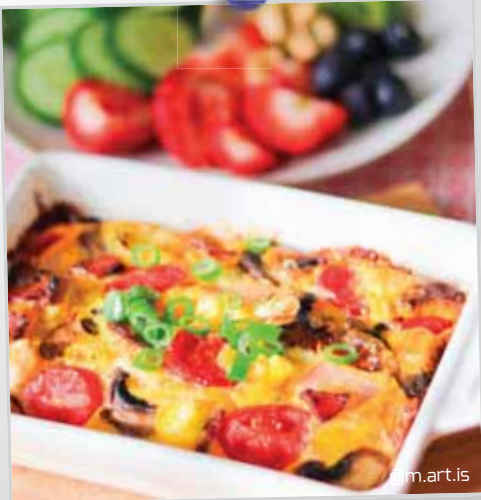


Batátové šišky s mákem pečené v troubě

- 2 střední batáty
 - 2 vejce
 - 2 lžíce kokosové mouky
- kokosový olej / přepuštěné máslo
na ozdobu – mák, jablíčka, kokosové chipsy, skořice, mleté mandle, ...

CHUTNĚJŠÍ VERZE ŠKOLNÍ KLASIKY

Batáty oloupeme a uvaříme do měkka, vodu slijeme a vychladlé batáty rozmačkáme vidličkou a smícháme s vajíčky. Vzniklou hmotu zahustíme 2 lžícemi kokosové mouky, necháme odstát a tvarujeme šištičky. Pečeme v troubě na pečicím papíře na 180 °C cca 20 min, že jsou hotové, poznáme tak, že se nepřichytávají na papír a jdou krásně odlepit. Podáváme se strouhaným jablíčkem se skořicí, posypané mletým mákem, mletými mandlemi, kokosovými chipsy a polité kokosovým olejem nebo přepuštěným máslem.



Snídaně od oka z jednoho pekáčku

- cibule
- slanina
- vejce
- rajčata, žampiony, olivy, pórek, šunka, strouhaný sýr, ...

Na pánvi zpěníme cibulku se slaninou a necháme vychladnout. V míse si vyšleháme vajíčka – cca 2 na osobu, osolíme, opepříme a přelijeme do máslem vymazaného pekáčku, promícháme se slaninou a cibulkou a poklademe libovolně rajčátky, žampiony apod. Pečeme na 180 °C přibližně 25 minut, dokud povrch nebude zlatavý.

TRADICE VE ZDRAVĚJŠÍ ÚPRAVĚ



Pečené kuřecí paličky s kari, citronem a koriandrem s květákovou kaší

- kuřecí paličky
- květák
- kokosové mléko
- přepuštěné máslo
- citron
- koriandr
- koření – sůl, pepř, kari

Kuřecí paličky omyjeme a osušíme, osolíme je a posypeme kari kořením. Na pánvi rozehřejeme lžici oleje a paličky na něm rychle opečeme, aby nám zezlátla kůže. Poté je i s olejem z pánve přesuneme do pekáčku, zalijeme asi 1 dl vody a 1 dl tučného kokosového mléka. Nakrájíme asi 5 plátků citronu, přepůlíme, aby z paliček napadaly. Nakonec každou paličku pokapeme přepuštěným máslem. Pekaček dáme do předem vyhřáté trouby a pečeme na tři čtvrtě hodiny na 180 stupňů a poté hodinu na 150 stupňů. Průběžně kuřátko poléváme výpekem, aby se nepřipálilo a dělala se ještě krásnější kůrka. Dvacet minut před dokončením pečení přidáme hrst nasekaného čerstvého koriandru.

Květáková kaše

Květák uvaříme do měkka v osolené vodě, slijeme vodu a společně se lžičkou kokosového oleje a trochou kokosového mléka rozmixujeme tyčovým mixérem.

PORTFOLIO
— ୨ —
restaurant





FINEP a jeho kalendárium v roce 2020

LEDEN

V lednu jsme odprezentovali nově připravovaný projekt Nový Opatov. Na současném brownfieldu okolo stanice metra Opatov vznikne zcela nové centrum Prahy 11 s 8 400 m² veřejné vybavenosti. Přinese do lokality unikátní řešení nakládání s vodou: bude zde nový potok, vodopád a přírodní vodní plochy s rostlinami a živočichy. Součástí projektu je i výstavba 414 nových bytů v osobním i družstevním vlastnictví. Stejně tak zde připravujeme bytové jednotky v novém konceptu nájemního bydlení hotelového typu. Vedle bytů zde postavíme moderní kancelářské prosto-

ry s plochou 34 900 m². Více informací o projektu, který intenzivně připravujeme, najdete na webových stránkách www.novy-opatov.cz.



ÚNOR

V roce 2011 jsme na trh uvedli novou formu družstevního vlastnictví v novostavbách. Za tu dobu jsme předali již přes 1 500 bytů novým družstevníkům a další stovky bytů se nyní

staví v téměř každé lokalitě, kde působíme. Více informací o družstevním bydlení najdete jak na našem webu www.finep.cz, tak i na www.druzstevnibydleni.cz.



V letošním roce jsme se zařadili mezi první developery, kteří již začali s výstavbou domů ve zmiňovaném konceptu nájemního bydlení hotelového typu. Věříme totiž, že se takovýto způsob bydlení stane fenoménem bu-

doucího vývoje rezidenčního trhu u nás, minimálně v Praze. První takový nájemní dům stavíme na pražském Barrandově v rezidenčním projektu Kaskády Barrandov. Byty od počátku připravujeme pro nájemní bydlení 21. století, jejich interiéry budou plně vybaveny a připraveny k okamžitému nastěhování nájemníků. A to včetně elektrospotřebičů a dalšího bytového vybavení a doplňků. A protože dům projektujeme a vymýšlíme od počátku jako nájemní projekt, tak součástí domu budou i velké sdílené prostory, stejně tak jako i například prostory určené pro správce a správu budovy. Samozřejmě budou i parkovací stání (včetně přípravy pro nabíjení elektromobilů), místnost pro kola nebo kočárky.

BŘEZEN

Jako všechny i nás zasáhla aktuální pandemie koronaviru, trh prodeje bytů se v březnu zpomalil, ale u nás se rozhodně nezastavil. Fungovali jsme, nadále připravovali nové projekty, podepisovali smlouvy o díla a také získávali potřebná potvrzení a razítka pro naše projekty. Vše jsme zvládali jak z našich kanceláří, tak i „online“ v rámci home office. Po vypuknutí pandemie a vyhlášení nouzového stavu v ČR jsme ve velmi krátké době vyvinuli a uvedli novou službu e-Setkání. Ta je plnohodnotnou alter-





**NOVÝ
OPATOV**
MÍSTO, KDE JSTE DOMA

nativou osobního setkání, která prostřednictvím online aplikace umožňuje sdílet informace, prezentace, vizualizace, plány, stejně jako kdybyste seděli s obchodníkem u nás v klientském centru osobně u stolu. Máme obrovskou radost, že naši klienti tuto službu začali aktivně využívat. Více o našem e-Setkání najdete ve videu.



V druhé polovině března, za dodržování všech hygienických a dalších doporučených opatření, jsme dokázali našim klientům úspěšně předat téměř 200 dokončených bytů na Malém háji.



Vedle našich standardních činností jsme ušili přes tisíc roušek pro ochranu vlastních zaměstnanců a následně jsme další stovky roušek předali potřebným, např. do domova seniorů SeneCura na

Malém háji v pražských Štěrboholech. Jakmile to bylo možné, nakoupili jsme respirátory třídy FFP2 a stovky těchto respirátorů jsme předali na Magistrát hlavního města Prahy a několika městským částem pro potřeby jejich složek. Na Praze 9 jsme respirátory předali Městské policii Prahy 9 a též Poliklinice Prosek. Zároveň jsme pomáhali městským částem a Magistrátu HMP zajišťovat obědy pro dnes velmi důležité osoby (zdravotníky, hasičský sbor, policisty a další) prostřednictvím vyhlášené restaurace Portfolio patřící do FINEP Holdingu.



DUBEN

Duben byl ve FINEPu velmi dynamický. Na pražský trh jsme uvedli druhou etapu projektu Residence Pergamenka, která na trh vrací jedinečnou architekturu městské blokové výstavby v centrální části Holešovic. Celkem 131 nových bytů z této etapy čeká na své nové majitele, kteří si chtějí užít komfortu moderní novostavby téměř

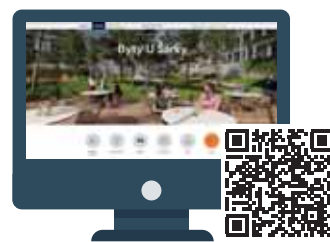
v centru města. Součástí tohoto projektu bude nejenom zdařilá rekonstrukce historické tovární budovy Ferona nebo jedinečná industriální zahrada uvnitř projektu, ale také malá piazzeta ve vnitrobloku a zelené plochy.

Přestože jsme ve firmě pracovali v režimu home office, pomáhali jsme nadále tam, kde bylo třeba. I v dubnu jsme v Praze rozdali několik set respirátorů a uvařili na 3 000 obědů, a to jak policistům, zdravotníkům, úředníkům, tak i seniorům v domovech.

V této době jsme se s vámi již plnohodnotně potkávali přes e-Setkání, zároveň jsme začali s prohlídkami nově dokončovaných bytů na Barrandově, kde jsme zahájili stavbu tří nových domů.

KVĚTEN

V květnu, měsíci lásky, jsme spustili prodej rezidenčního projektu v nové lokalitě Prahy 6. Projekt Residence U Šárky v rámci první výstavby tří bytových domů nabízí 75 bytů v osobním vlastnictví a 143 družstevních bytů. Tento rezidenční projekt zasadíme do městského lesoparku, který zde plánujeme společně s výstavbou domů vysázet.



Zmiňovaná restaurace Portfolio, kterou najdete v Lannově paláci v Havlíčkově ulici na Praze 1, spustila online shop na adrese www.portfolio-restaurant.cz. Můžete si zde objednat skvělé jídlo (k okamžité spotřebě či šokově zchladené) a dále také připravené maso na gril, ryby i víno. Restaurace Portfolio připravila novou službu pro všechny milovníky dobrého jídla. Nově začala nabízet službu na objednání si kvalitně připraveného masa či ryb na grilování, a to včetně příloh a dobře napárovaného vína.



ČERVEN

V červnu jsme spustili prodej bytů v novém projektu U Sluncové. Jde o mimořádně krásný komorní rezidenční projekt v moderním Karlíně. Ač budete bydlet uprostřed pulzujícího města, v živé městské čtvrti, nabídne vám doslova soukromý a klidný ostrov tři stanice metra od centra. V prodeji jsou aktuálně dva bytové domy s celkem 54 bytovými jednotkami o dispozicích od 1 + kk až po rodinné byty 4 + kk o ploše 118,9 m². V nabídce jsou i přízemní byty s velkými předzahrádkami.

• V červnu jsme oficiálně otevřeli nové interiérové studio. Na ploše 400 m² najdete jak kompletní nabídku standardního, tak i širokou nabídku nadstandardního vybavení, „bytových vychytávek“ a šikovných řešení. Ty si můžete prostřednictvím našich interiérových poradců a bytových architektů pořídit do svých nových bytů nebo rodinných domů. Najdete u nás kompletní nabídku kuchyní Oresi, nábytku na míru Indeco, podlah od Barkotexu, koupelen, dveří nebo i nábytkového vybavení, svítidel, sedaček či stínící techniky od Innexu. Vychytávkou studia je, že řada zařizovacích předmětů a domácího vybavení je ve studiu plně funkční – od kuchyní až po tekoucí vodu v umyvadlech, vanách i ve sprchových koutech. Dále je zde připravena i speciální místnost s virtuální realitou, kde si můžete prohlédnout plně vybavené byty v budoucím rezidenčním projektu Pergamenka. Více informací o studiu najdete na www.finep.cz/cs/interierove-studio.



• S koncem června jsme ve vybraných lokalitách pořádali další z našich Sousedských setkání. Při setkání v Prosek Parku jsme ve čtvrtek 25. června odhalili nové dílo s názvem „Několik

• problémů najednou“ od známého českého umělce, hudebníka a sochaře Milana Caise (skupina Tata Bojs). Novým uměleckým dílem jsme tak rozšířili veřejný prostor o další pozoruhodný kousek umění. V rámci Sousedského setkání na Malém háji došlo k odhalení mural artu. Restaurace Portfolio v Lannově paláci se v červnu opět dostala mezi TOP restaurace v České republice v novém aktuálním vydání prestižního Michelin Guide.

• ČERVENEC

Červenec byl především ve znamení příprav a finálních kroků potřebných k zahájení prodeje našich nových rezidenčních projektů, které plánujeme dát do prodeje v dalších měsících. V červenci ještě doznívaly dozvuky doby „koronavirové“, resp. její první vlny, a nás ve firmě velmi potěšilo, že jsme byli mezi těmi, které se rozhodla radnice MČ Prahy 11 ocenit, a tím poděkovat za pomoc těm, kteří ji v uplynulých měsících velmi potřebovali.

• SRPEN

V druhém prázdninovém měsíci jsme uvedli na trh celkem 213 bytů a k tomu i 15 rodinných domů. Těch více než 200 bytů bylo ve třech bytových domech v moderním městském projektu Kaskády Barrandov. Šlo o bytový dům se 75 jednotkami v osobním vlastnictví a dva domy s celkovou nabídkou 138 družstevních bytů.

• A z našich vizualizací je patrné, že součástí našeho projektu bude realizace i nového barrandovského náměstí. Bude doopravdy moc pěkné a věříme, že i mezi místními Barrandováky se bude těšit oblibě a zde připravovaná restaurace/pivovar si najde své „štamgasty“. Aby toho nebylo málo, tak jsme do prodeje uvolnili i poslední, čtvrtou, etapu rodinných domů na Britské čtvrti v pražských Stodůlkách. Obrovským benefitem těchto domů je ta skutečnost, že k metru to máte do deseti minut pěšky. Bydlet ve městě, přitom mít vlastní zahradu je sen mnoha lidí a my jsme rádi, že tento jejich sen dokážeme splnit.

• ZÁŘÍ

S novým školním rokem jsme doprezentovali nové webové stránky. Jsou především přehlednější. Věříme, že se nám podařilo vyvinout klientsky přívětivé webové prostředí, kde zájemci o byt najdou vše podstatné a důležité pro to, aby si u nás vybrali své nové bydlení nebo byt pro investici. Ani v září jsme nelenili s přípravou dalších etap v jednotlivých lokalitách, které bychom rádi uvedli na pražský rezidenční trh. Pražský rezidenční trh nové byty skutečně potřebuje. Za devět měsíců letošního roku jsme prodali 391 bytových jednotek, z toho od července jich bylo 218 v celkem osmi rezidenčních projektech, které nyní na trhu v Praze máme. Velmi výrazně vzrostl podíl nákupů



• větších rodinných bytů, a to především bytů 4 + kk. Naši klienti rovněž investovali do nákupů rodinných domů. Například rodinné domy v Britské čtvrti se vyprodaly během tří měsíců. Jasně to ukazuje, že investice do vlastního bydlení je dnes tím nejlepším životním rozhodnutím.

• ŘÍJEN

Na trh jsme uvedli 121 nových družstevních bytů v rámci již 13. etapy výstavby na Britské čtvrti. Architektonicky velmi zajímavý dvojům bude další bod do mozaiky výstavby v lokalitě, která patří mezi nejmodernější pražské čtvrti. Britská čtvrť nabízí, vedle dětských hřišť, venkovní fitness zóny, parků a velkých travnatých ploch, obchodů a řady služeb, i možnost mnoha



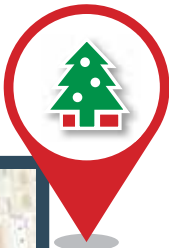


Umístění vánočních stromčků v lokalitách

BRITSKÁ ČTVŘT



BARRANDOV



PROSEK PARK



MALÝ HÁJ



zajímavých pracovních příležitostí v sousedním administrativním komplexu City West. V oblasti nájemního bydlení jsme v říjnu udělali velký krok. Společně se Zeitgeist Asset Management jsme na trh uvedli informaci o prodeji našeho prvního bytového domu určeného přímo k nájemnímu bydlení. Na Barrandově tak od poloviny příštího roku bude k dispozici 69 moderních bytových jednotek určených pro nájemní bydlení 21. století. Nájemníci si vedle komfortně vybavených bytů budou moci užívat i širokou nabídku služeb spojených právě s tímto typem bydlení.

LISTOPAD

V listopadu jsme se po sedmi letech vrátili do rezidenční lokality

ty na Harfě. Zde jsme v projektu Harfa Park odstartovali prodej bytů v osobním (62 bytových jednotek) i v družstevním vlastnictví (105 bytů). V architektonicky velmi zajímavých domech rozdělených na samostatné bytové věže vznikly mimo jiné exkluzivní mezonetové byty v posledních patrech s velkými panoramatickými terasami. V listopadu jsme se stali jedním z generálních partnerů kontinentálního šampionátu v judu, který se uskutečnil v Praze 19.–21. listopadu v O₂ areně. Jsme rádi, že jsme se mohli podílet na organizaci jedné z letošních největších sportovních akcí, která téměř po 20 letech opět přivítala ty nejlepší judisty z celé Evropy v České republice.

Společně s Rohlik.cz jsme zrealizovali první Rohlik Point v rezidenční lokalitě Prosek Park. Chceme tyto moderní služby nadále rozšiřovat a plánujeme instalace výdejních boxů i v našich dalších lokalitách.

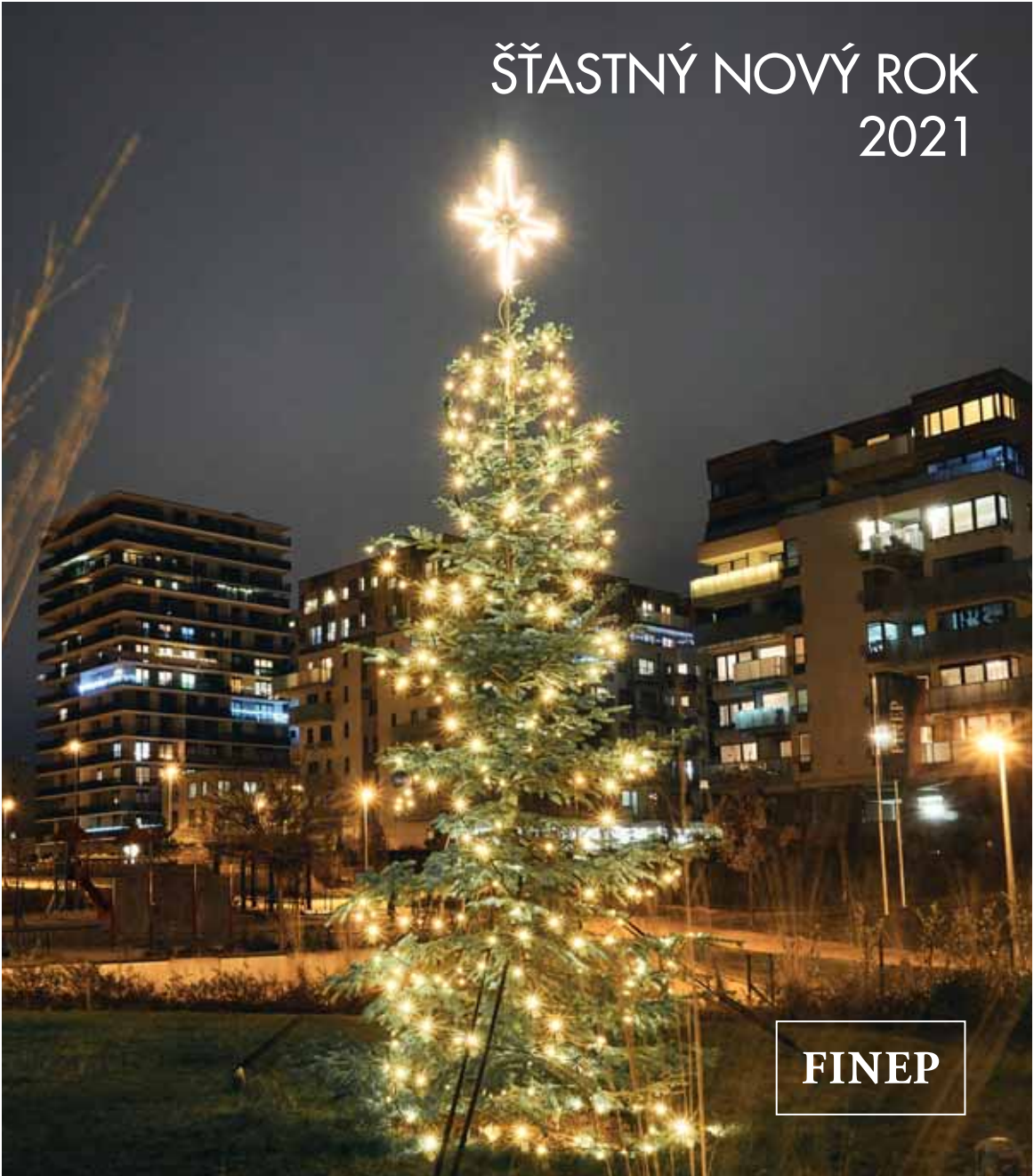
A v letošní rezidenční novince na Praze 6 – Rezidence U Šárky – jsme dali nově do prodeje dalších 102 bytových jednotek v družstevním vlastnictví. Právě tento projekt jako jeden z prvních v Praze spojuje kvalitu moderního městského bydlení s pocitem volnosti, a to díky městské zeleni a přírodě, kterou budou nové domy obklopeny.

PROSINEC

Pravidelné prosincové sousedské setkání v rámci adventního

času jsme letos bohužel nemohli uskutečnit. Loni jsme pro vás na lokalitách připravili vánoční stromčky a společně jsme oslavili příchod adventu. Mohli jsme se potkat nad teplým svařákem či kakaem a za zvuku koled se naladit na tu správnou předvánoční atmosféru. Od této tradice jsme nechtěli upustit, tak jsme tedy stromčky, sice bez vaší společnosti, ale přece rozsvítili. Doufáme, že vám udělají radost alespoň při podvečerní procházce. Pevně ale věříme, že brzy bude lépe a všichni se ve zdraví potkáme na budoucích sousedských setkáních. Přejeme vám hodně štěstí a zdraví do nového roku.

Váš FINEP



ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK
2021

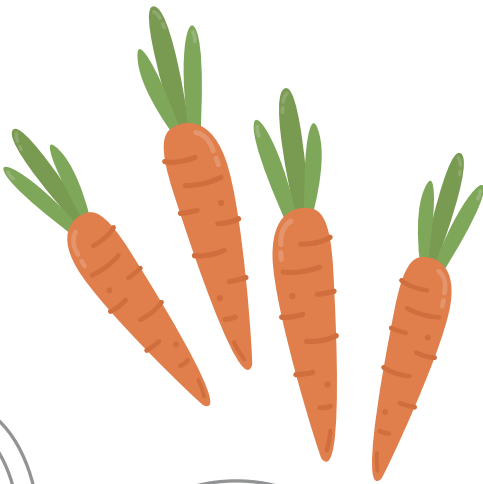
FINEP

KREATIV

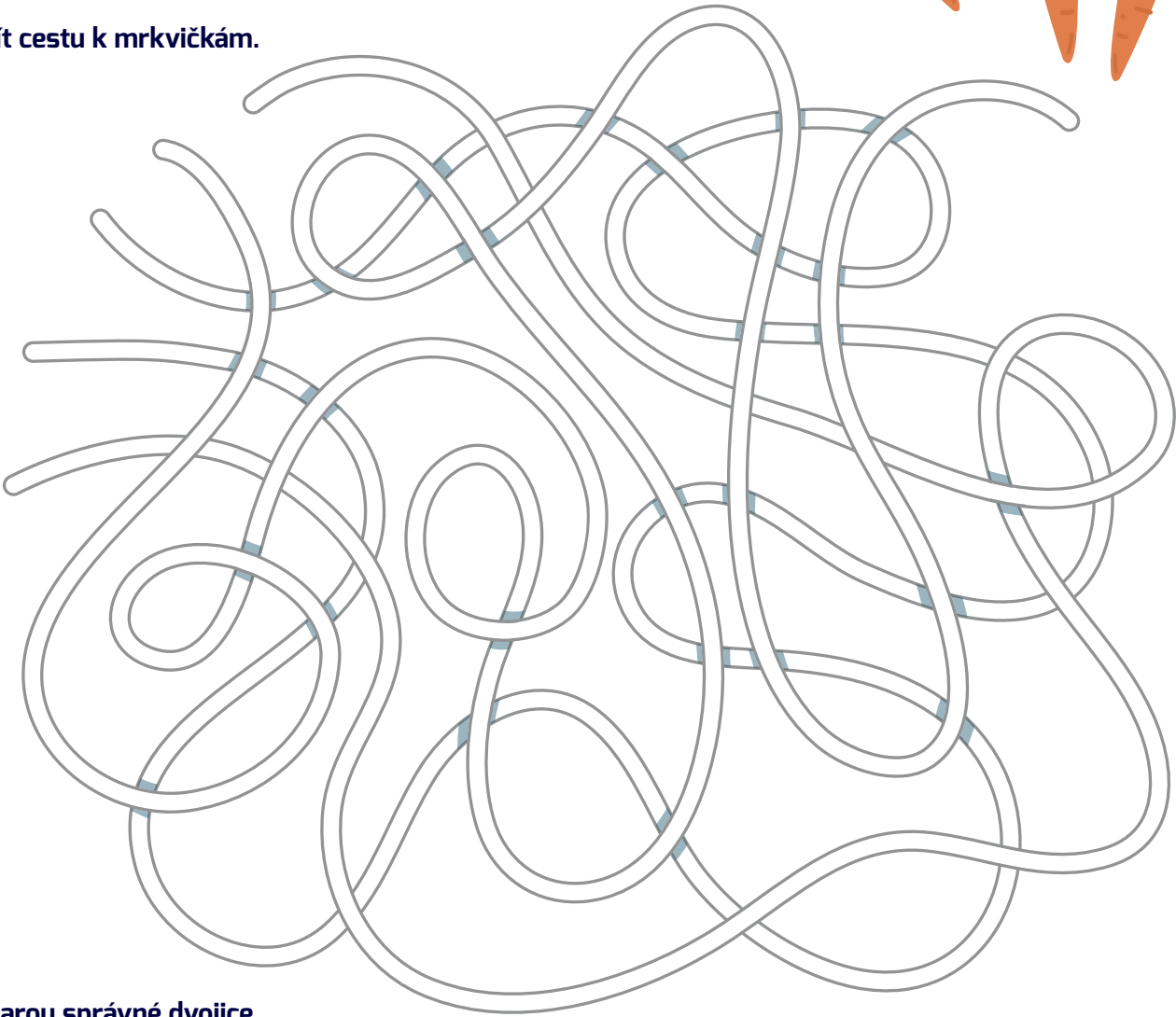
V osmisměrce najdeš odpověď na hádanku. Trochu voda, trochu zem, volá na tě: „Nechod sem“. Co je to?

E	Č	U	S	I	N	E	T	T
C	T	B	U	F	Ó	L	I	E
I	Y	Y	K	Ň	Á	S	D	S
N	Ř	T	O	B	K	P	O	P
E	H	O	P	Á	L	A	V	O
B	R	V	R	Á	T	K	D	N
I	A	N	I	Š	E	Ž	O	K
Š	A	A	K	S	A	M	P	A
V	E	S	N	I	Č	K	A	O

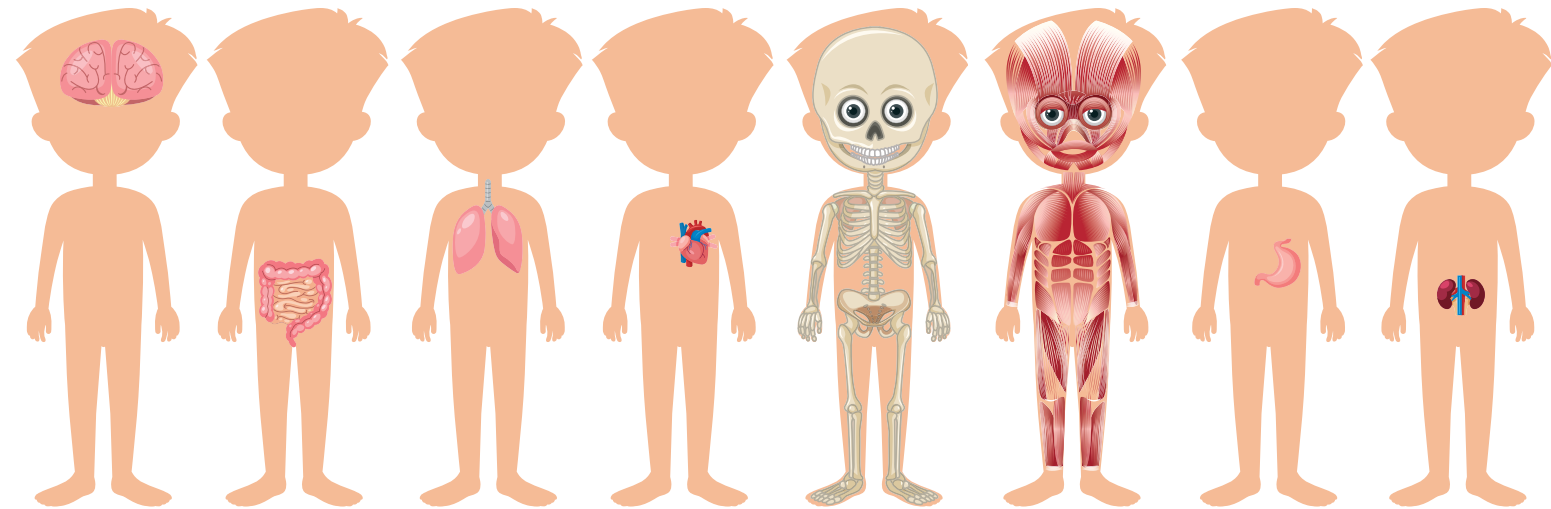
- TENIS
- FÓLIE
- SPONKA
- VESNIČKA
- PODVOD
- POKUS
- MASKA
- TISKÁRNA
- UBYTOVNA
- ČTYŘHRA
- ŠIBENICE
- KOŽEŠINA
- KAPSLE
- SÁŇKY



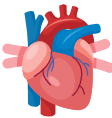
Pomoz králíčkovi najít cestu k mrkvičkám.



LIDSKÉ TĚLO – spoj čarou správné dvojice.



STŘEVA



SRDCE



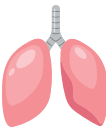
SVALY



LEDVINY



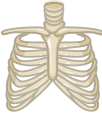
MOZEK



PLÍCE



ŽALUDEK



KOSTI

Odpověz na otázky a vylušti, co se skrývá v tajence.

1. Největší poušť světa

2. Barevný pták, který se může naučit mluvit

3. Hlavní město Velké Británie

4. Nauka o tvaru a stavbě lidského těla

5. Zimní měsíc

6. Opadavý jehličnatý strom

7. Bratr mé matky

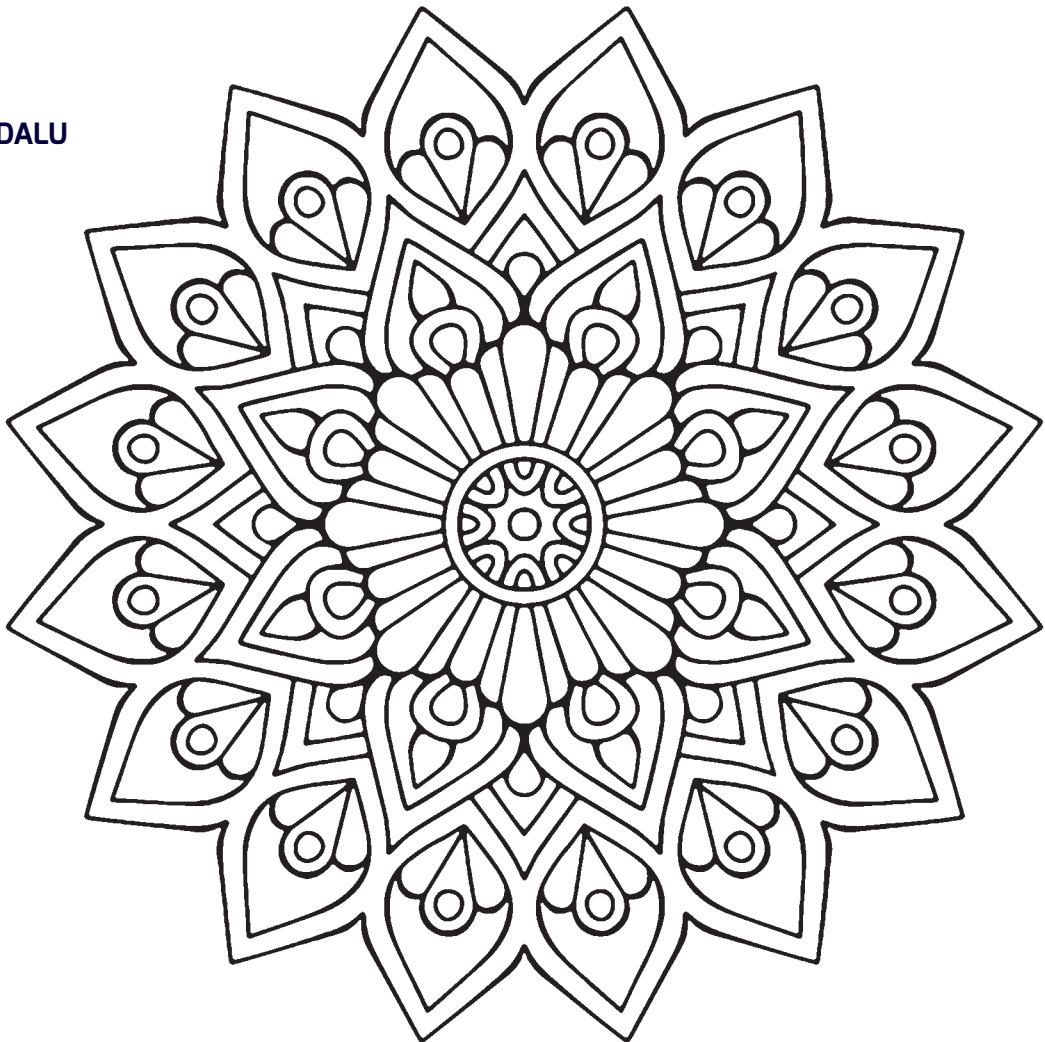
8. 13 + 4 = ? (slovy)

9. Květina s trny

10. Otec Karla IV.

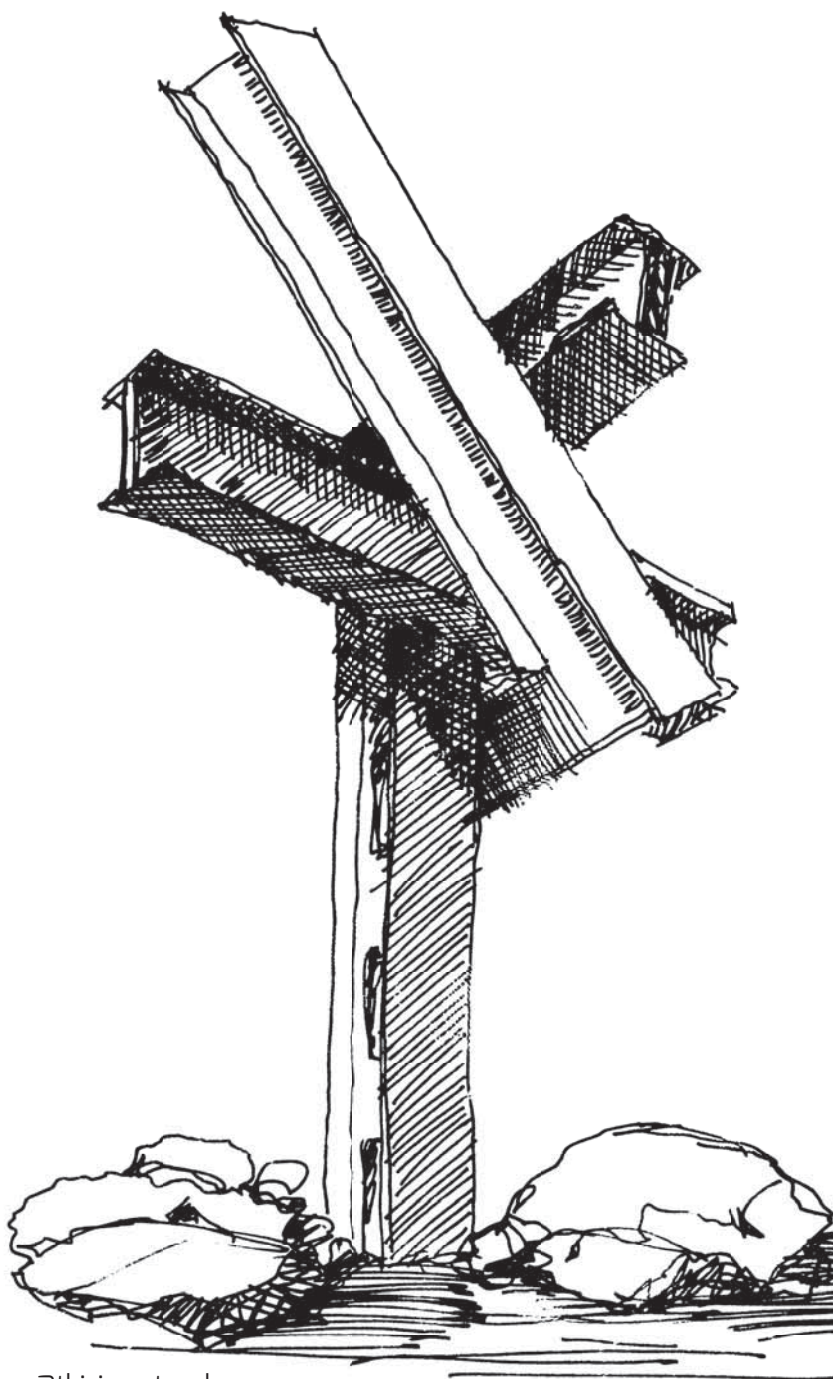
Roztřídte odpad a vytvořte správné dvojice.

ŠABLONA NA MANDALU



Podporujeme české umělce

Spojením FINEPu s českými umělci jsou naše projekty obohacovány o umělecká díla, čímž se naše lokality stávají doslova galeriemi pod širým nebem.



@thisismatysek



Několik problémů najednou
Milan Čais
Prosek Park



Lední medvěd s mrožem
Marek Číhal
Prosek Park





Stéla
Lukáš Rais
Prosek Park



AHK architekti
Harfa Park



Mural Art
Ondřej Vyhnánek
Malý háj



Tam, kde se zdá být konec, my pokračujeme...

Životu v našich lokalitách se věnujeme s maximální péčí. Jsou za námi skvělé společné akce. Od ochutnávek svatomartinských vín přes dětské dny až po rozsvěcení vánočního stromku. Inspiraci na výlet či dobré jídlo ve vašem okolí můžete načerpat v magazínu, který naleznete na našich webových stránkách. A občas připravíme i něco netradičního. Například tento novinovník, který si vzal za cíl přinést nejen nejrůznější tipy, jak trávit svůj čas doma, ale i dodat trochu radosti a dobré nálady.

Pokud se vám naše snaha líbí a chcete být v obraze, co se (nejen) kolem vás děje, neváhejte a zaregistrujte se do našeho nepravidelného e-mailového zpravodaje Novinek ze světa FINEPu.



PRO REGISTRACI
NAČTĚTE QR KÓD.