



MAGAZÍN GALERIE ŠANTOVKA
PODZIM/ZIMA 2020



DOBROU CHUŤ

Nově otevřené bistro Helen
si okamžitě zamilujete

JÁ, FARÁŘKA

Rozhovor s půvabnou
Martinou Viktorií Kopeckou
(nejen) o životních zázracích

Nově otevřeno

COFFESHOP COMPANY

📍 -1. patro

Vychutnejte si vynikající vídeňskou kávu v srdci našeho nákupního centra! Sjednejte si zde schůzku nebo si třeba jen vyražte potěšit chuťové pohárky.



FORTUNA

📍 - 1. patro

Milujete sport a rozumíte mu? Pak nově můžete zkusit štěstí také v Galerii Šantovka. A výhry pak utratit za krásnou módu a skvělé jídlo! FORTUNA je historicky prvním a nejstarším poskytovatelem kursových sázek na území České republiky, její vznik se datuje do května roku 1990 v Praze.



FLAMINGO FASHION

📍 1. patro

Barevná, hravá a nadčasová móda pro každého, kdo miluje sportovně elegantní styl a nebojí se kombinovat. V nabídce nově obchodní jednotky, kterou najdete v prvním patře Galerie Šantovka, nechybí ani doplňky. Přijďte si vybrat, podzimní plískanice si pak na vás nepřijdou a náladu vám nezkaží.



BISTRO HELEN

📍 2. patro

Oáza klidu a pozitivní energie uprostřed obchodní galerie. Výjimečné jídlo, které se zde připravuje jen z nejkvalitnějších poctivých surovin pocházejících od nejlepších lokálních dodavatelů, farmářů a pěstitelů, je klíčem k vaší vitalitě, motorem životního optimismu a pozitivních emocí.



FERRAT FASHION

📍 1. patro

Tato dynamická česká značka módy pro muže uvádí na trh limitované kolekce košil, sak, obleků, vázanek a dalších nezbytných doplňků. Prioritou je trvalá péče o zákazníky, profesionální přístup vyškoleného personálu s důrazem na originalitu a celkový dojem prezentovaných outfitů.



Milí návštěvníci Galerie Šantovka!

Právě držíte v ruce nejnovější vydání našeho magazínu. Konečně. Na jaře jsme kvůli koronaviru jedno vydání nestihli a tím víc jsme se těšili, až se zase vše vrátí alespoň částečně k normálu. Symbolicky jsme věnovali celé toto číslo tématu „nového začátku“, protože doba, ve které žijeme, přináší velké výzvy, a na nových začátcích se ocitáme vlastně všichni skoro denně. Když jsme magazín na sklonku léta tvořili, ještě se na nás nehнала žádná druhá vlna – a tak věřím, že právě ten pozitivní náboj, který do svých fotek umí dostat skvělá Lucie Desmond nebo slova farářky Marie Viktorie Kopecké z hlavního rozhovoru

čísla, vám dodají energii a odvahu do dalších dnů. Nezapomeňte pořádně odpočívat, tak to bacilům i virům pořádně ztížíte (proto jsme napsali článek wellness ve vaší koupelně). Buďte spolu, jezděte na výlety, čtěte dětem, sportujte – také pro tyto aktivity najdete na stránkách tohoto magazínu inspiraci. Přijďte se k nám dobře najíst, udělat si radost třeba nějakým módním kouskem a zvednout si náladu. A kdyby

Těším se, že (nejen) pro tu rtěnku zavítáte k nám do Galerie Šantovka, přeji vám krásný podzim i zimu a samozřejmě šťastné a veselé Vánoce.

David Podstata, marketingový koordinátor OC Šantovka

Vás přece jen dostihl nějaký problém, pak speciálně pro dámy existuje krásné heslo, kterého se držela módní návrhářka Coco Chanel. „Když jste smutná, naneste více červené rtěnky a bojujte.“

Kde nás najdete

Polská 1, 779 00 Olomouc
www.galeriesantovka.cz
facebook.com/santovkaolomouc
instagram.com/santovkaolomouc

Jak se k nám dostanete

Tramvaj: 3, 5 (stanice Šantovka),
Auto: 2000 parkovacích míst
výhodné sazby parkování, ruční
mytí aut

Otevírací doba

Obchody
Po–Ne 9.00–21.00
Hypermarket
Po–Ne 7.00–22.00
Restaurace
Po–So 11.00–23.00, Ne 11.00–22.00

Kontakty

Infostánek
Po–Ne 9.00–21.00
Tel.: +420 588 883 902
info@galeriesantovka.cz

Produkty na obálce

Halenka, LINDEX, 449 Kč, Kalhoty, Flamingo fashion, 1090 Kč, Vesta, KARA, 5490 Kč, Náušnice, Klenoty Arium, 3780 Kč, Prsten, AULLO GOLD, 9050 Kč

Z obsahu



Fashionstory: Při zemi v oblacích



Rozhovor: Já, farářka



Restaurace: Zverme vás na dobré jídlo

Ze zákulisí magazínu



K nudě zády, k Šantovce čelem

Stále se něco děje. Připravili jsme na podzim i zimu pestrý program, ze kterého si vybere každý. Podívejte se, co všechno můžete zažít. A užít si!

ŠANTOVSKÉ TRHY

24. 10. a 21. 11.

Jedenkrát měsíčně se okolí Šantovky promění v tržiště plné kvalitních produktů připravených s láskou. Všechny prodejce si totiž pečlivě vybíráme. Ať už se jedná o dobroty, zeleninu, ovoce, pečivo, pívko, vínko, textil a další lokální výrobky. Podpořte s námi výrobce z Olomouce a Hané a doražte v uvedené termíny na Šantovské trhy. Na jaře budou pokračovat.



FASHIONDAY A CASTING LOOK BELLA

16. 10.

K podzimu neodmyslitelně patří móda, nové trendy a spousta inspirace plné originálního stylu. Stejně jako loni i letos na podzim u nás proběhne casting do soutěže Look Bella 2020, která otevírá dívkám i chlapcům pomyslné dveře do světa modelingu. V rámci celodenního programu si můžete zajít na módní přehlídku, kde naše obchodní jednotky předvedou to nejlepší z nejnovějších kolekcí. Castingu se budou účastnit i její patroni, topmodelka Veronika Krajplová, vítězka Look Bella 2012, a Antoním Beránek, vítěz Look Bella 2010 a šestý nejkrásnější muž planety.



VINAŘI NA ŠANTOVCE SVATOMARTINSKÉ HODY

13. a 14. 11.

Po velkém úspěchu zářijové akce Vinaři na Šantovce chystáme další pokračování, tentokrát zaměřené na svatomartinské hody. Sommeliérské workshopy v divadle, 4chodové tradiční svatomartinské menu v restauraci Lobster s doprovodnými degustacemi našich věhlasných vinařů, vinařské trhy a cimbálová muzika. Na to vše se můžete těšit 13. a 14. listopadu na Šantovce, tak využijte tuto jedinečnou možnost, jak poodkrýt fascinující vinařský svět.



COSPLAY FESTIVAL

31. 10.

Oblíbený festival se vrací, hlavní novinkou pro letošek je mnohem větší zapojení dětí i rodičů pomocí soutěže o nejlepší halloweenskou masku a těšit se můžete i na lampiónový průvod.

HANDYCAPEM ŽIVOT NEKONČÍ

6. - 7. 11.

Akce umožní návštěvníkům vyzkoušet pestrou nabídku nejrozličnějších sportovních aktivit, které jsou určeny pro tělesně handicapované. Cílem akce je pohybově znevýhodněné Olomoučany nejen efektivně motivovat k zdravému životnímu stylu, ale také jim ukázat širokou paletu možností, jak mohou i přes tělesné postižení sportovat a žít aktivním pohybem.



ADVENTNÍ KONCERTY

Každou adventní neděli



Galerie Šantovka se promění v koncertní a divadelní sál. V hlavních rolích - DĚTI olomouckých škol a souborů (hudební, pěvecké, taneční, divadelní). Máte jedinečnou možnost, jak se v tomto hektickém období na chvíli zastavit a nasát vánoční atmosféru.

Vybrané akce nájemců

Hladce k nám i zpět

Přivítejte dopravu budoucnosti! Společnost Xiaomi patří v segmentu elektromobility mezi absolutní špičku. Vděčí za to především povedeným elektrokoloběžkám, které usnadňují každodenní přemísťování napříč městskou džunglí. Nové modely Mi Electric Scooter Pro 2, Mi Electric Scooter 1S, Mi Electric Scooter Essential ocení převážně ti, co hledají rychlý a efektní způsob přepravy. Všechny modely můžete pořídit na e-shopu Xiaomi Czech a v autorizované prodejně Mi Store Galerie Šantovka.



Půjčte si Škodu Kamiq, než umyjí vaše auto

Myčka GCCONE nabízí klientům, kteří si nechají vyčistit vozidlo, možnost zápujčky náhradního vozidla i na kratší dobu než jeden den. V případě, že budete mít zájem o náhradní vozidlo, je nutné se včas objednat. Ceny zápujčky již začínají na 390,- Kč vč. DPH. V ceně pronájmu vozidla je platná dálniční známka ČR, patřičné pneumatiky dle ročního období, zákonné a havarijní pojištění se spoluúčastí 5 %, minimálně 5 000 Kč, asistenční služba. Více na www.rucni-myti-olomouc.cz.



Já farářka

Je krásná, okouzující a dokáže utrácet za stříčky na podpatku. Najdete ji na sociálních sítích a píše svůj vlastní blog. To jsou v kostce koníčky farářky československé husitské církve Martiny Viktorie Kopecké, která před lety během své životní cesty zjistila, že její směřování nevede přes kariéru v korporátu a vydala se na mnohem zajímavější, barevnější a smysluplnější životní pouť. „Měli bychom se o to vždycky snažit,“ říká s okouzujícím úsměvem tato půvabná žena.

Jakou roli hraje ve vašem vlastním životě poselství, které předáváte ostatním?

Dalo by se říct, že klíčovou. Kněžství určuje jednak způsob mého života a určitě do velké míry i způsob řešení problémů, se kterými se setkávám. Když to srovnám s dobou, kdy jsem pracovala v korporátu a opravdu jsem jen „počítala jedna a jedna jsou dvě“ a věci jsem řešila prakticky a pragmaticky, tak je to nyní opravdu velký rozdíl. Dnes pohlížím na všechno jinou optikou. Hodnotím, jestli tím, co udělám nebo řeknu, někomu neublížím, co to vlastně znamená, když se mi v životě děje daný problém, zda-li je dobré nemoc řešit jen tím, že spolknu nějaký prášek nebo je na čase hledat nějaký její důvod a tak podobně. Znamená to, že dnes jsou věci mnohem komplikovanější než dřív, ale zároveň vím, že lidi i situace, které mě potkávají, přinášejí určitě poselství. Jinak řečeno: je to zpráva, kterou si můžeme definovat jako poselství faráře, a jeho úkol zní: já k lidem, lidé ke mně a Bůh k nám všem

To by si určitě zasloužilo ještě rozvést.

Jedná se vlastně o odpověď na otázku, co má farář dělat, jaký je jeho úkol. Kromě toho, že pečuje o duchovní život svých farníků, tak mám pocit, že má ukazovat duchovní život, který je slučitelný s běžným životem v dnešním světě. To, že se farář zavře někde na faře, to pro něho do jisté míry může být komfortní a bezpečné, ale nejsem si jistá, že bychom právě tak měli postupovat.

Je zřejmé, že vás práce farářky naplňuje, ale co kromě ní vás v životě činí šťastnou?

Já jako farář i jako člověk jsem v životě šťastná, když můžu mít čas pro sebe a jenom jsem. Jenom koukám, ať už na lidi, v přírodě nebo v galerii na nějaké umělecké dílo. Je to pro mě nejvzácnější dar nad všechno bohatství, peníze, nad všechny jiné dary. Ten čas, který člověk tráví tak, že je jen sám sebou, nám nic nemůže nahradit. Někdo by to mohl nazývat meditativní modlitbou, u mě je to spíš dialog s Bohem, protože mi to většinou nedá mu v duchu neříct: No hele, a to jsi vážně takhle myslel? Nebo jinak? Počkej, co tedy tohle a jak jsi mi to mohl udělat?

Vytýkat Bohu?

Ano. Dokonce přímo vynadat. Docela nedávno papež František říkal, že jestli vás něco opravdu trápí, tak k Bohu skutečně křičte a všechno mu to prostě nahlaste. Mimochodem to, jakým způsobem papež František hovoří o víře, to jak lidská z něho jde energie, je pro mě ohromným důkazem, že farář si nemá hrát na „svatého panáčka“. Že má skutečně žít a nebát se říct, něco jsem v životě skutečně pokazil, něco možná nevím a něco mě třeba bolí a trápí a nevím si rady.

Máte někdy dny, kdy se vám docela obyčejně nechce nebo kdy se necítíte?



Jo jo. Víte, mně se většinou nechce vstávat a neděle není výjimkou. Takže, že bych v neděli vyskočila a běžela celá nadšená do kostela, už abych tam byla v sedm hodin, tak to tedy rozhodně ne. Ovšem pravdou je, že když už jsem v tom kostele, když už jsem za tím stolem Páně, když už mám oblečený ten talár, tak bohoslužba je pro mě za odměnu. Je to něco, co mě přenese do úplně jiného světa, kde mě nic jiného netrápí. Najednou je mi fakt úplně jedno, jak u toho vypadám, jestli mám zavřené nebo otevřené oči. Je pro mě důležité, žít tím momentem, protože to je to, co pro mě znamená sloužit Bohu a soužití lidem. A taky se mi třeba stane, že vím, že mě čeká těžký pastorační rozhovor, například když rodičům zemře dítě a já se s nimi musím sejit. To pak jdu tedy hodně pomalu do práce a opravdu se mi nechce. Ale vím, že je to součást služby. Vím, že když si dovolím taky to s nimi prožívat a nebudu jenom zkonstatnělá čítanka toho, co se má říct, že Bůh mě v tom nenechá.

Co vás pak po takových náročných momentech vrátí k sobě samé? K tomu, že zase budete pozitivní a šťastná?

Vždycky, když někdo odejde po takovém těžkém rozhovoru, ještě se za něho většinou modlím a nedělám to vysloveně kvůli nim, ale spíš kvůli sobě, že jsem pro ně něco udělala. Některým lidem můžu prospět prakticky, že je s někým propojím nebo že jim zkusím pomoci nějak konkrétně, ale některým lidem můžu pomoci jen tím, že na ně budu myslet v modlitbě. Co mě vrátí... Jdu pěšky domů a dívám se na to, jak se proměňuje příroda, jak to teď v Praze vypadá, jakou má světlo barvu, jestli si děti hrají na hřišti, jestli někdo někoho pustí na místě, kde není přechod, aby bezpečně přešel, vnímám, že se někdo na někoho usměje, nebo jestli někdo někde venčí psa a ten pes se raduje. To jsou věci, které člověk mnohem víc pocítí ve chvíli, kdy si uvědomuje, jaká tíha je někde jinde na světě, co kdo prožívá a jak to nese. Prohlížet si okolní svět je podle mě jediná cesta, jak uvidět to, že se okolo mě dějí nějaké zázraky.

Pojďme si povídat o Bibli, ačkoliv to by vystačilo na celou knihu. Proč je pro mnohé lidi Starý zákon tak diskutabilní a zazlívají mu, že Bůh je v něm k určitým lidem milosrdnější?

Starý zákon hodně drásá naši touhu po spravedlnosti. Když si vezmeme na pomoc tohoto problému jenom klasické Desatero – tak Desatero mluví k člověku, který je muž, má služebnictvo, má rodinu tj. má matku a otce, má ještě nějaký majetek a má svobodnou vůli. To znamená, že když Hospodin má touhu někoho regulovat, reguluje jen takovou jednu úzce vyprofilovanou skupinu. V Desateru se nemluví o ženě, která by toužila po cizím muži, to tam vůbec nenajdeme. Starý zákon nám předkládá vizi Boha, který je nemilosrdně milující a říká, já jsem Bůh žárlivý a ty mě prostě budeš milovat a nebudeš mít žádného jiného Boha mimo mě. A pokud uděláš něco, co já jsem ti neřekl nebo jsem ti to řekl nějak jinak, tak tě potrestám, a to velmi krutě tě potrestám. Miluju tě, ale nemilosrdně a velmi drsně.

Zatímco Ježíš Kristus...

Ten Ježíš Kristus, který přichází v Novém zákoně, říká, nepřišel jsem to tátovo přikázání zrušit, přišel jsem ho naplnit. Já to vnímám tak, že

na kamenné desky Desatera Ježíš dává teplou hřejivou lidskou ruku a učí nás, že to může fungovat jen ve chvíli, kdy to všechno bude nějak propojené s láskou a soucitem a s nesouzením. Starý zákon je velmi černobílý. Uděláš tohle nebo bude velmi zle. A lid Izraele, který putoval z Egypta a měl to těžké, vždycky když se na Boha spolehnul a udělal to, co řekl, tak to dobře dopadlo, a lid si zvykl na to, že když se dodrží pravidla, tak je dobře. Jenže my dostáváme svobodnou vůli. Je na nás, jak se životem naložíme, je na nás, v jakých budeme žít vztazích. Častokrát říkáme – já s tím nemůžu nic udělat, mě to štví. Ale když od toho trochu odstoupíme, vždycky vidíme, že alespoň milimetr na každé věci změnit můžeme. Lidi říkají, my bychom chtěli, aby to bylo jinak – a já jim na to říkám, pokud neuděláte věci, které jste ještě nikdy nedělali, nezažijete to, po čem toužíte, protože prostě děláte pořád všechno stejně.

Čím jiným než farářkou, byste si bývala přála být?

Bud' kuchařkou, myslím si, že fakt skvěle vařím, a pokud bych nebyla kuchařka, tak si myslím, že by mě hodně bavilo dělat obalový design nebo bych dělala design nábytku. Líbilo by se mi pracovat rukama, sochařina by mě bavila. Něco, kde se ušpiní ruce a člověk je čas od času v dílně. A kdybych měla zůstat na nějaké rovině spíš intelektuální práce, pak by mě asi docela bavilo soudní lékařství, patologie.

Myslíte si, že má cenu zabývat se vůbec myšlenkou „co by kdyby“?

Lidský život je relativně dlouhý a zároveň relativně krátký. Ale nikdy není pozdě začít se něco znovu učit nebo začít na něčem znovu pracovat. Jo, asi se nestaneme ve čtyřiceti primabalerinou, ale nikdy není pozdě, pokud toužím tančit, začít dělat alespoň první kroky. Protože člověk se rozvíjí tím, že se něco naučí. A neustále zjišťuje, kým vlastně je.

K tomu, abychom se rozvíjeli, máme dnes více příležitostí než kdy dříve.

Ano, žijeme v době plné příležitostí. Moje máma vystudovala střední zdravotnickou školu a pak bylo jasné, že bude zdravotní sestra. Vůbec se nediskutovalo o tom, že by to mohlo být jinak. My dneska žijeme v takovém bohatství možností! Máme na výběr, jenže zároveň je to pro nás riziko, že budeme dělat tolik věcí, až se to prostě roztrhne. To je třeba můj problém. Já kromě toho, že jsem farářka, a to je samo o sobě pestrá činnost, dělám terapie, k tomu studuju doktorské studium na teologické fakultě, teď od září moderuji pořad v České televizi Uchem jehly, dopisuju knížku, čas od času publikuju někde jinde, píšu blog... A pak si říkám, kde je ten střed, k čemu já se vlastně potřebuju vracet. Víím, že smím kývnout jenom na to, co mnou v tu chvíli uvnitř skutečně pozitivně hne, ale ne vždycky to dokážu.

Dnešní doba je složitá, mnoho lidí se v tísní k Bohu náhle obrací. Proč tomu tak je?

Je zajímavé už to, jak často, když se děje něco šokujícího ať už v pozitivním nebo negativním slova smyslu, lidé řeknou: Panebo-

O módě...

„Pro mě je důležité, koho ze sebe ráno oblečením udělám a baví mě zkoumat, co jsem ještě já a co už třeba ne. Moc ráda nakupuju a mám pocit, že nakupování je čas od času nejlepší terapeutický záměr, zvlášť pro ženy. Je ale potřeba vnímat nákupy jako slavnost, ne jako každodenní událost, hon, rychle toho co nejvíc a co nejlevnějšího.“



Nahoře:
Šaty, MOHITO, 1199 Kč,
Boty, HUMANIC, 3499 Kč,
Stříbrné náušnice, TOP TIME,
355 Kč

Vlevo:
Košile, C&A, 550 Kč,
Sukně, RESERVED, 699 Kč,
Náušnice, Klenoty Aurum,
3780 Kč, Zlatý prsten,
AULLO GOLD, 9050 Kč

Martina Viktorie Kopecká

Česká farářka Církve československé husitské. Vystudovala teologii na Husitské teologické fakultě Univerzity Karlovy, psychologii a speciální pedagogiku. Pracovala v nadnárodní korporaci. V roce 2011 byla pokřtěna v Církvi československé husitské a nyní působí jako farářka v kostele svatého Mikuláše na Staroměstském náměstí v Praze a ve Strašnicích.

Působí v mezinárodním ekumenickém hnutí. Píše svůj blog Deník farářky.

že nebo Ježíši Kriste. To je vlastně docela zvláštní v takové ateistické sekularizované společnosti. No a koronakrize ukázala, že touhu po naději a po nějakých hodnotách toho, že má smysl žít a hledat nějaké řešení a rozvíjet se v duchovním slova smyslu, že mají v sobě i lidé, kteří by do kostela fakt nikdy nešli. Mně během letošního jara přišla spousta emailů od lidí, kteří by se sami neoznačovali za věřící nebo duchovní. Jeden příklad za všechny: psal mi nějaký pán z Ostravy, že seděli s chlapama v hospodě a viděli mě v televizi – „Já jsem si uvědomil, že můj táta byl Čechoslovák, tak my vám fandíme paní farářko“. Přijde mi úžasné, že se takový člověk najednou baví s ostatními o církvi svých otců a dědů. Že vnímají dědictví Církve československé hluboko v sobě. Někdy mám pocit, že si Bůh vybírá cesty, jak se dostat k lidem, kteří by jinak o taková témata nezavádili a že mě k tomu prostě jen použije. (úsměv)

Ještě se, prosím, pojdme vrátit k předchozí otázce. Co byste vzkázala lidem, kteří volají Panebože a přitom nejsou věřící?

Že je to v pořádku. Duchovní život má tisíc a jednu variantu. Myslím si, že by byla škoda kárat se za to, že nevěříme v Boha tak, jak je to v církvi obvyklé. Myslím si, že je důležité hledat v životě něco, co nás přesahuje. Život nabízí hodně témat, na kterých se to máme učit. Narození dítěte, smrt blízkého člověka, přátelství, manželství, zklamání, pocit důvěry, pocit bezpečí... to jsou všechno věci, které nějakým způsobem nebo nějakou stranou toho tématu přesahují nás jako jedince. A každý to můžeme mít jinak, vždyť každý jsme jiný... To, že se budu vystavovat setkání s lidmi, budu poslouchat o tom, jak někdo jiný prožívá víru a důvěru, tak to může i ve mně probudit touhu zkoumat sebe nebo si uvědomit, že já to mám taky, že věřím, že je tady něco nad námi. Osobně nemám problém s tou skupinou lidí, kterou Tomáš Halík označuje za „něcisty“. Myslím, že věřit v „něco vyššího nad námi“ je naprosto relevantní stadium vývoje. Stejně tak nemám problém s lidmi, kteří řeknou, že se našli v něčem jiném, že je baví jóga, buddhismus, esoterika. Moje cesta to není, ale rozhodně jsem daleka toho odsoudit nějaké takové prožívání. Třeba v tom ten člověk nachází něco, co v církvi nemá, potřebuje nad některými věcmi přemýšlet a třeba se pak půjde do církve ptát. Potom je otázka, zda je ta církev dostatečně blízko člověku a zdali mluví jazykem, kterému ten člověk rozumí. Příběhy jsou všude kolem nás, klidně ve svých kázáních použiji příběh z Buddhova života. Stejně tak mám pocit, že každý z nás je na nějaké duchovní cestě. Někdo dojde dál, jiný urazí kratší cestu, ale to někdy určují i vnější okolnosti i to, jak je k víře ten člověk nakloněný, vnímavý, disponovaný, vychovávaný. Ale žádná ta cesta není špatně, všechny vedou jedním směrem, k jednomu Bohu, kterého prostě nazýváme různými jmény.

K vám někdo přijde domů, čím ho pohostíte?

Začíná to aperitivem, kterých mám celou škálu, moc ráda pečů různá masa, ryby... Hodně jsem se naučila z asijské kuchyně, velmi solidně umím italskou kuchyni z italských surovin, a co se u mě vždycky najde, to je výběr klobásek na zařízení, sýrová prkénka, dušené šunky, tapas, olivy, kvalitní olivový olej dobrá vína... a další dobroty. Nemusím sladké, i když je to požehnání, pokud doma voní čerstvě upečená bábovka.

Je jídlo hřích?

Naopak mám pocit, že to je dar a požehnání. Často říkám, že naše tělo je chrám, o který se máme starat tak, aby v něm chtěl přebývat duch. Myslím si, že je hrozně důležité jíst co nekvalitnější jídlo, co nejmiň průmyslově zpracované, dotýkat se toho jídla, s láskou vařit. Velké téma je pro mě i voda, kterou pijeme nebo se v ní koupeme. Štve mě, že je u nás dobré jídlo hrozně drahé a že ve školách chybí dostatečná osvětla toho, co a jak by lidé měli jíst.

Tématem celého tohoto vydání je nový začátek. S čím novým jste ve svém životě nedávno začala vy?

Krásná otázka. Určitě jsem nově začala přehodnocovat to, jakým způsobem zacházím se svým časem. Uvědomila jsem si, že těkám od jedné události k druhé, že ztrácím hlubokou koncentraci. Zjistila jsem, že potřebuju svůj čas dělit ne po hodinách, ale po určitých blocích. Takže si vyhrazuji jeden den na setkávání s lidmi, jeden den mám na čtení a na psaní, další den mám na vstřebávání toho, co jsem předtím nastudovala a odpočívání, další den mám na svatby, křty a ježdění po farnicích. Můj nový začátek je v tom, že si vážím času, který je mi daný. Protože před dobou korony jsem byla velmi lehkovážná, trávila jsem čas aktivitami, které mi nedávaly smysl, jen proto, že jsem měla pocit, že by se to mělo nebo že musím. Trávila jsem čas s lidmi, se kterými jsem vlastně být nechtěla, protože mě vyčerpávali. To jsem velmi přehodnotila. Moc se mi ulevilo a věřím, že každý v tomhle směru pro sebe může něco udělat a můžu to jen doporučit.

Jak byste strávila jedinou poslední hodinu svého života, pokud byste věděla, že je poslední?

Asi bychom si promluvili s Bohem. Asi bych zkusila smlouvat, jestli je to opravdu poslední hodina. Potřebovala bych ticho, ráda bych byla s lidmi, se kterými bych být chtěla, lépe fyzicky než po telefonu. A nevím, jestli bych jim řekla, že je to poslední hodina mého života. Asi bych chtěla, aby mě někdo objímal, abych já mohla někoho objímat a abych stihla poděkovat za to, co se mi v životě dělo.

Kabát, C&A, 998 Kč,
Zlatý řetízek, AULLO GOLD,
32 890 Kč

Při zemi v oblacích

Přidržte se země, jejích sytých tónů a blažených chvil babího léta. Zachumlejte se a zároveň zůstaňte sympaticky rozevlátí. Inspirujte se venkovskou pohodou a módou, za kterou by se nemusela stydět ani vévodkyně Catherine na víkend v Yorkshiru.

ON
Sluneční brýle, Relax, 849 Kč, Svetr, TAKKO, 599 Kč, Bunda, Molo, 1899 Kč, Kalhoty, Adam, 1528,57 Kč
(cena po slevě: 1070 Kč), Tenisky, HUMANIC, 2599 Kč

ONA
Šatová sukně, C&A, 550 Kč, Košile, Tommy Hilfiger, 2690 Kč, Pončo, RESERVED, 499 Kč, Boty, HUMANIC, 1899 Kč



ON

Kšiltovka, INTERSPORT, 699 Kč, Košile, Tommy Hilfiger, 2490 Kč, Svrtr, Marionet, 1690 Kč, Kalhoty, NORDBLANC, 1795 Kč

ON

Košile, HOUSE, 449 Kč, Svrtr, Marionet, 1990 Kč, Kalhoty, OTTO BERG, 2190 Kč, Boty, Dr. kubba – zdravá obuv, 2229 Kč

ONA

Klobouk, NEW YORKER, 349 Kč, Tričko, C&A, 175 Kč, Sako, Pietro Filipi, 7 990 Kč, Kalhoty, RESERVED, 899 Kč, Tenisky, Desigual, 2299 Kč, Kabelka, SiNSAY, 129 Kč



ON

Tričko, TIMEOUT, 499 Kč, Svetr, GANT, 4299 Kč, Džiny, Wrangler, Levis, Lee, 1699 Kč, Tenisky, DEICHMANN, 1999 Kč

ONA

Brýle, GrandOptical, 4300 Kč, Šaty, Desigual, 3899 Kč, Bunda, CROPP, 699 Kč,
Kozáčky, Bata, 1999 Kč, Kabelka, MOHITO, 599 Kč

ONA

Vesta, LINDEX, 999 Kč, Svetr, ORSAY, 699 Kč, Sukně, TIMEOUT, 1299 Kč



Štěstí je stav mysli

„Štěstí je stav mysli. Je to způsob, jakým se díváme na svět,“ říkal fenomenální animátor Walt Disney. Opravdu? Dá se štěstí přivolat i dnes, v době, kdy svět dost znejistěl? Nepochybně dá. Tady je několik tipů, jak na to.



ZAMĚŘTE SE NA TEĎ

Jedním ze základních postojů, které byste se měli naučit, pokud se chcete cítit šťastní, je schopnost prožívání přítomnosti. Mnoho lidí si štěstí představuje jako „záležitost budoucí“, které ještě musí dosáhnout, a mety, které si při tom kladou, jsou vzdálené. Příklad: „Až dostuduji vysokou školu, pořídím si dům, usadím se a budu šťastný.“ Jenže... To je všechno krásné (a možná se to i splní), ale příliš daleko. Vědomě se snažte vychutnávat si daleko menší, ale neméně krásné okamžiky. Staré čínské přísloví praví, že po boku člověka kráčejí dva psi – jeden černý a druhý bílý. Ten černý je živ ze všeho složitějšího, co nás v životě potká. Bílého krmíme pozitivní-

mi myšlenkami a zážitky. Každý večer, než půjdete spát, si řekněte, čím dnes nakrmíte bílého psa – a hledejte ve všednodennosti takovou „granulku“ štěstí.

UDĚLEJTE SI PLÁN

Chceš-li rozesmát Boha, řekni mu, jaké máš plány, praví lidové moudro. Třeba se nesplní vše, co si plánujete, ale člověk by se měl snažit. Zvláště, pokud neprožíváte zrovna radostné období. Stanovte si rámcové cíle na den, týden, měsíc i delší časový úsek, sepište je a směřujte k nim. Průběžně vyhodnocujte, jak se vám na cestě za splněním snů daří, a nezapomínejte se odměnit. Vhodným

spojencem pro takové plánování je nový diář, který začnete plnit, aniž byste čekali na Silvestra. Protože... Začít chytat pocit štěstí, to nesnese odkladu ani den.

Projekt: Velmi pomáhá vizualizace toho, co si představujete jako štěstí. Vytvořte svůj vision-board (jde o osvědčenou motivační techniku), mnoho návodů, jak na to, najdete na internetu. Doporučujeme si vision-board vyfotit do mobilu, abyste ho měli stále při sobě jako první pomoc na případné nezdary a pokles nálady.

DOPŘEJTE SI ODPOČINEK

Nebudete šťastní, opravdu ne, dokud se pořádně nevyspíte. Proměňte ložnici na místo, kde načerpáte dostatek sil. Nepodceňte výběr postele, roštu, ložního prádla... V místnosti by nemělo být více než 20 stupňů celsia a žádná elektronika. Nepijte před spaním nic, v čem je tein nebo kofein, nejezte těžká jídla a zkuste hodit starosti za hlavu, místo abyste je nechali hlavou bloudit. Že se to lehko řekne a hůř udělá? Zkuste usínat jako americký mariňák. Psychologové z Námořní předletové školy vyvinuli metodu, díky které muži usnou během dvou minut bez ohledu na stres a nepohodlí. Postupujte následovně:

- Uvolněte obličejové svaly včetně čelistí, jazyka a svalů kolem očí.
- Uvolněte ramena a následně i celé ruce.
- Vydechněte a uvolněte hrudník.
- Na závěr uvolněte postupně obě nohy.
- Snažte se myslet na něco, co vás uklidňuje, např. jak ležíte v loďce, která pluje po klidném jezeře, nebo je modré a všude kolem panuje naprosté ticho. Nebo se myslí přeneste do černé místnosti a představte si, jak ležíte v houpací síti.
- Pokud nic z toho nezabere, pak si začněte opakovat stále dokola slovo: nemysli, nemysli ... minimálně po dobu 10 sekund.

ZAMĚSTNEJTE RUCE (I NOHY)

Aby si hlava odpočinula a uvolnila pro pozitivní myšlenky (včetně pocitu štěstí), nutně potřebuje „vypnout“. V bdělém stavu toho nejlépe dosáhne dosažením tzv. „brain-flow“ (volně přeloženo: plovoucí mozek). Různé studie prokázaly, že pomáhá například ruční práce.

Inzerce



FERATT®

MÓDNÍ PÁNSKÉ OBLEKY



WWW.PANSKAMODA.CZ

Wellness ve vaší koupelně

Podzimní dny jsou náročné a venku přitahuje. Řada z nás v tomto čase touží navštívit lázně. Jak to ale udělat v hektickém podzimním shonu, kdy nemáme téměř ani chvíli si sednout? Následujícími radami a tipy dokážete snadno svou koupelnu proměnit v malé wellness centrum, kde si krásně a hlavně efektivně odpočnete.

To hlavní, co byste měli při proměně koupelny (a je jedno, jestli bydlíte v paneláku nebo v domku) na soukromé wellness zohlednit, jste vy sami. Nemusíte si nutně pořizovat nic, co doporučují články na internetu nebo v časopisech (včetně tohoto). Všechny by vám měly sloužit pouze jako inspirace, protože vy sami nejlépe víte, jaké vůně máte rádi a co bude dobře sloužit pro odpočinek vám i vašim blízkým.

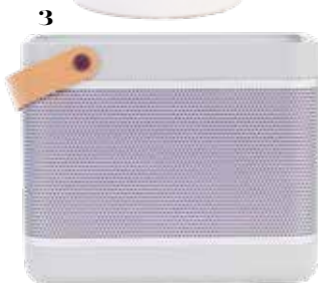
VLASTNÍ LÁZNĚ V POHODLÍ DOMOVA

V soukromé lázni můžete proměnit koupelnu, ve které je vana, dokonce i tu, kde je k dispozici pouze sprchový kout (tam jdou například dodatečně instalovat boční masážní trysky). Ostatně sprchy, to je téma samo o sobě. V moderní koupelně by neměla chybět sprcha s velkým průměrem růžice a s možností přepínání mezi jednotlivými programy. Pohodové prostředí vám samozřejmě mohou navodit svíčky, aromalampa s oblíbenou vůní nebo horká vana plná pěny.

Vaši psychiku budou pozitivně ovlivňovat i barvy, vycházejte z pravidel starobylého učení feng-shui, které harmonizuje prostředí kolem vás. Modrá barva odbourává stres, odstrkuje od vás napětí a přináší osvěžení a uklidnění. Podle odborníků také eliminuje strach a úzkost. Jde o barvu, která se do wellness koupelny nejvíce doporučuje – sáhněte například po měkoučkých froté ručnicích, županu nebo předložce. Další barvou velmi příznivě působící na psychiku jsou všechny odstíny hnědé.

Co jste možná nevěděli

Pojem wellness pochází z 50. let minulého století a spojuje výrazy „fitness“ a „well-being“. Původní myšlenka na rozmazlování těla prostřednictvím různých procedur vycházela z tradiční čínské a indické medicíny.



SVĚT KARTÁČŮ

Jsou jich stovky druhů, jen si mezi nimi vybrat – masážní kartáče a nejrůznější pomůcky (například sisalové rukavice nebo žínky), díky kterým prokrvíte pokožku, zbavíte se škodlivých látek a provedete sami sobě příjemnou masáž. Vybírejte kvalitní výrobky, ideálně v kombinaci dřeva s dalšími přírodními. Nezapomeňte, že stejně jako vyměňujete kartáček na zuby, i tyto pomůcky vyžadují pravidelnou obměnu (frekvence záleží na používání, obecně se však doporučuje jednou za dva měsíce) a také patřičnou péči. Samozřejmě by mělo být dokonalé vypláchnutí po každé proceduře ve vašich soukromých domácích lázních a takové uskladnění, aby věci mohly dobře proschnout a vlhkost se nestala živnou půdou pro nejrůznější nežádoucí mikroorganismy.

DO VANY!

Napustit si vanu plnou horké vody a relaxovat, to je skvělý plán. Doporučit konkrétní vůně je složité – vždyť každému se líbí něco jiného, stejně tak pleť se liší, a tak někomu vyhovuje více pěna, jinému olej nebo sůl... Každopádně levandule uklidňuje a bude se vám po ní lépe usínat, citrusové vůně osvěží, vanilka rozněžňuje, růže působí jako afrodiziakum... Ideální teplota vody pro koupel je 36 – 38 stupňů Celsia a neměla by přesáhnout třicet minut, abyste organismus naopak nezatížili.



- 1 Župan, SCANquilt, 1890 Kč, 2 Hrníček, maxidesign., 399 Kč, 3 Reproduktor, iStores Apple Premium Reseller, 12 990 Kč, 4 Smrkáček, Lavender — zdravá výživa a přírodní kosmetika, 139 Kč, 5 Bioaktivní oční krém, Lavender — zdravá výživa a přírodní kosmetika, 563 Kč, 12 999 Kč, 6 Krém na ruce Argan & bio růže z Maroka 30 ml, Yves Rocher, 79 Kč, 7 Sprchový gel Argan & bio růže z Maroka, Yves Rocher, 159 Kč, 8 Noční košilka, Triumph, 1 190 Kč, 9 Parfém, Marionaud, 1899 Kč, 10 Balzám na nohy, FAnn parfumerie, 239 Kč, 11 Košilka, INTIMMO — spodní prádlo, 1590 Kč, 12 Pleťová maska, Marionaud, 129 Kč, 13 Sada zubních past BE YOU, CURAPROX, 427 Kč, 14 Svíčka, maxidesign., 599 Kč, 15 Denní krém, Manufaktura, 359 Kč, 16 Gumička do vlasů, ORSAY, 149 Kč, 17 Womanizer, Erotic City, 5999 Kč, 18 Tělový exfoliační gel, Marionaud, 229 Kč, 19 Sprchový gel, dm drogerie markt, 19,90 Kč, 20 Fén na vlasy, značková prodejna ETA, 899 Kč, 21 Éterický olej, Lavender — zdravá výživa a přírodní kosmetika, 187 Kč, 22 Mýdlo, Lavender — zdravá výživa a přírodní kosmetika, 163 Kč, 23 Masážní lubrikační gel 2v1, Erotic City, 795 Kč

Važme si darů naší země

Netvrdíme, že pomeranče nebo jiné cizokrajné plodiny nejsou zdravé. Ale ne nadarmo vědci hovoří o prospěšnosti konzumace plodin, které vyrostly přímo v zemi, ze které pocházíme. Přijďte si pro ty nejčerstvější na Šantovské trhy. Kromě svého zdraví tím podpoříte také místní drobné farmáře. Pojďme si rozebrat benefity našich domácích produktů.

JABLKA - NA HUBNUTÍ I TRÁVENÍ

Vyjmenovat všechny přínosy jablek pro naše zdraví, to je na celý další časopis! Většina benefitů souvisí s tím, že jablka obsahují velké množství vlákniny a vody, takže jejich konzumací zaháníte hlad. Jablka jsou tedy podle různých studií velmi účinným pomocníkem při hubnutí. To ale zdaleka není všechno. Jedno středně velké jablko obsahuje 14 % doporučené denní dávky vitamínu C, 6 % denní dávky draslíku, 5 % vitamínu K a také další užitečné látky: mangan, měď, vitamíny A, E, B1, B2 nebo B6. Zmíněná vláknina neprospívá tělu pouze při hubnutí – vede ke snížení hladiny cholesterolu v krvi a tím klesá riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Díky polyfenolům jablka také fungují jako „čistič“ těla, mají antioxidantní účinky. Pozor: většina vlákniny a polyfenolů se nachází ve slupce jablek, proto je dobré udělat přesně to, co vám určitě říkaly už babičky a maminky – konzumovat dobře omytá jablka se slupkou.

A co ještě?

Výsledky několika studií potvrdily, že konzumace jablek snižuje riziko vzniku diabetu druhého typu. Pektin z jablek funguje jako probiotikum. Mimochodem, v žádném jiném ovoci více pektinu nenaleznete. Antioxidanty v tomto ovoci chrání plíce před poškozením volnými radikály. Konzumace jablek přispívá ke zvýšení hustoty kostní hmoty. Jablka chrání žaludek proti nežádoucím účinkům léků na bolest.

HRUŠKY - SÁZKA NA JISTOTU

Důvody, proč jíst hrušky (zvláště ty, které nepřicestovaly z dalekých zemí, ale vyrostly na stromech v zahradách kolem Olomouce), jsou podobné jako u jablek. Toto ovoce je plné vody, takže prospívá střevní činnosti a zabraňuje zácpám. Díky obsažené fruktóze nebudete mít tolik chuti na sladkosti. V hruškách je velké množství kyseliny listové, která je důležitá pro růst a krvetvorbu, sodík, draslík, měď, fosfor, zinek a vápník. Těsně pod slupkou ukrývají velké množství vitamínu B – takže... taky neloupat!

ŠVESTKY - ZÁZRAČNÝ SPOJENEC

Když se řekne švestky, páni si představí slivovici a ženy povidla, buchty a knedlíky. Fakt je ten, že konzumace syrových švestek brání rakovině tlustého střeva, snižuje hladinu špatného cholesterolu a tlumí některé druhy bolesti. To se týká hlavně bolesti kloubů při dně – švestky pomáhají odbourávat z těla močovinu. Díky obsaženému vitamínu E (kterého je v nich opravdu hodně), se zmírňují záněty kostí a kloubů revmatického původu. Čerstvé plody nebo šťáva z nich (dokonce i voda, ve které byly namočené třeba přes noc) rozbíhají peristaltiku střev. Zmíněné „ěčko“ předchází rakovině či šedému zákalu a podporuje imunitní systém. Švestky jsou významným zdrojem minerálů – hlavně draslíku, hořčíku, fosforu nebo vápníku.

Je dokonce možné si z nich vyrobit hřejivý polštářek! Pecky vysušte a nasypete do plátěného pytlíku nebo obalu na polštář (přijďte si pro nějaký stylový také na naše farmářské trhy). Švestkové pecky skvěle drží teplo a pomohou při bolesti svalů, menstruačních bolestech apod.

VLAŠSKÉ OŘECHY - BOJOVNÍCI SE ŠKODLIVINAMI

Právě teď je pomalu čas jejich sklizně (záleží na tom, kdy držíte vydání našeho časopisu v ruce). Udělejte si zásoby vlašských ořechů! Vědci je zařadili mezi top antioxidantních potravin na planetě. Jsou skvělým zdrojem „přátelských“ tuků, vitamínu B, mědi, manganu a zinku. Jejich konzumace (porce do dlaně) vede ke snížení hladiny cholesterolu v krvi, snížení rizika infarktu, zlepšení nálady a dokonce ke zvýšení potence. Více o potravinách, které jíme na www.vimcojim.cz



Jídlo s úsměvem na tváři



Podzimní období může být náročné na lidskou psychiku. Jak si udržet chmury daleko od těla? Dobrou knížkou, zajímavým filmem, časem s přáteli či rodinnou... ale i dobrým a kvalitním jídlem. Máme pro vás pár tipů na dobroty, co se splínem zatočí jako Běda Trávníček s kolem štěstí.

1 Mozartovy koule, Manner, 49,90 Kč, 2 Likér, Manner, 349 Kč, 3 Rumová srdíčka, Manner, 66,90 Kč, 4 Masová omáčka Demi-glace, LOBSTER Family restaurant, 129 Kč, 5 Omáčka na špagety Bolognese, LOBSTER Family restaurant, 319 Kč, 6 Prosecco Treviso DOC, LOBSTER Family restaurant, 319 Kč, 7 Múslí, Lavender – zdravá výživa a přírodní kosmetika, 183 Kč, 8 Sada La Boule, Potten & Pannen – Staněk, 8 385 Kč, 9 Kámen na pečení kamenina/drát 44x30 cm, ORION, 399 Kč, 10 Olivový olej extra panenský, LOBSTER Family restaurant, 99 Kč, 11 Forma keramika obdelník CHLEBA 33x16 cm, ORION, 349 Kč, 12 Čerstvá pasta, LOBSTER Family Restaurant, 23 Kč, 13 Sada jídelní, porcelánová GREEN 18 ks, ORION, 1199 Kč

Inzerce

LOBSTER

Poznejte **Lazio - Řím**

2.10. — 30.1.

2. patro Galerie Šantovka

www.lobster-restaurant.cz

NOVĚ
V LOBSTERU



NÁKUPNÍ HOREČKA!

Tohle je horečka, se kterou rozhodně nemusíte ležet v posteli ani v žádné izolaci! Přijďte báječně „onemocnět“ a léčit se nákupem nových kousků do šatníku, dobrým jídlem, voňavou kávou i perfektními službami v Galerii Šantovka.

LOBSTER Family restaurant 1+1 Při zakoupení jedné pizzy je druhá zdarma. Akce nelze kombinovat, zdarma je vždy ta levnější. Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020	BOWLAND Bowling center 1+1 Při zakoupení jedné hodiny bowlingu druhá zdarma. Akce nelze kombinovat, zdarma je vždy levnější hodina. Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020	Bistro HELEN 1+1 Při zakoupení jedné kávy je druhá zdarma. Akce nelze kombinovat, zdarma je vždy ta levnější. Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020	Fantazim collection Dárek Při nákupu nad 1000 Kč vás čeká dárek. Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020	Coffeshop Company 6+1 Akce platí na vybrané druhy kávy. Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020
LE Shoes 600 Kč Na vybranou celokoženou obuv. Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020	Bata a.s. 200 Kč Lze uplatnit při nákupu nad 1199 Kč. Slevu nelze kombinovat. Zboží zakoupení v této akci lze pouze vyměnit. Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020	Molo 200 Kč Lze uplatnit při nákupu zlevněného i nezlevněného zboží nad 1500 Kč. Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020	Draps 200 Kč Lze uplatnit při nákupu nad 1000 Kč z kolekce Draps. Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020	Dr. kubba - zdravá obuv 100 Kč Na každý zakoupený pár 100 Kč sleva. Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020
Knihy Dobrovský 99 Kč Akční cena na titul Začít znovu od Mory Kasten. Sleva platí po předložení kuponu na pokladně. Slevy se nesčítají. Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020	meatfly 50% Sleva platí na batohy a streetové bundy Meatfly a Nugget z kolekce 2019. Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020	TOP TIME 50% Lze uplatnit na celý sortiment hodinek Daniel Klein. Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020	LOAP 1+40% Při koupi dvou výrobků je levnější zlevněn o 40%. Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020	Yves Rocher 40% Platí na jeden produkt dle vašeho výběru. Slevy se nečítají. Nevztahuje se na produkty se zeleným bodem. Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020

PREMIERE
CINEMAS

PREMIERE CINEMAS
OLOMOUC ŠANTOVKA
FILMY NÁS BAVÍ

Největší plátna
Revoluční prostorový zvuk Dolby ATMOS
Velký výběr filmů

TIPY NA PREMIÉRY



15. 10.
KAREL

22. 10.
SMRT
NA NILU

5. 11.
BLACK
WIDOW

19. 11.
NENÍ ČAS
ZEMŘÍT

Premiere
Movie Card
Výhody
pro filmové
fanoušky



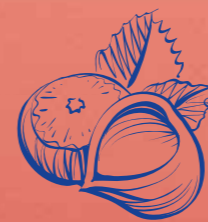
Dárky
za nasbírané
body
Sleva 20 Kč
na vstupenky

<p>Ruční mytí aut Šantovka gccone RUČNÍ MYTÍ AUT</p> <p>33%</p> <p>Nečekejte než se Váš vůz umyje! Půjčte si náhradní se slevou 33%</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>Sýrárna Boutique Gurmán GURMÁN</p> <p>30%</p> <p>Slevu lze uplatnit při nákupu kravského sýra s lanýžem.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>Sýrárna Boutique Gurmán GURMÁN</p> <p>30%</p> <p>Slevu lze uplatnit při nákupu sýra Parmigiano Reggiano.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>iLoveServis i servis</p> <p>25%</p> <p>Lze uplatnit na nákup veškerého příslušenství k mobilním telefonům.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>
<p>TEMPISH sport TEMPISH SPORT</p> <p>25%</p> <p>Platí na veškerý nezlevněný sortiment, kromě elektro koloběžek URBIS.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>GrandOptical GRANDOPTICAL</p> <p>25%</p> <p>Platí na kompletní dioprické brýle (obruba a brýlové čočky).</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>CCC CCC</p> <p>25%</p> <p>Platí na nezlevněné produkty. Nevztahuje se na dárkové karty a produkty UNICEF. Nelze kombinovat s jinými akcemi.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>AULLO GOLD AULLO GOLD Klenčí nad Vltavou</p> <p>25%/15%</p> <p>Sleva 15% na zlaté šperky a 25% na stříbrné.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>
<p>Wrangler, Levis, Lee Levi's Wrangler Lee</p> <p>20%/15% 10%</p> <p>Sleva 10% při koupi 1ks zboží, 15% při koupi 2ks zboží a 20% při koupi 3 a více ks zboží. Nevztahuje se na rifle, ale ty se do počtu kusů započítávají. Akce nelze sčítat.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>Under Armour Under Armour</p> <p>20%/15% 10%</p> <p>Sleva 10% při koupi 1ks zboží, 15% při koupi 2ks zboží a 20% při koupi 3 a více ks zboží. Nevztahuje se na zboží Nordblanc, ale to se do počtu kusů započítává. Akce nelze sčítat.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>Sýrárna Boutique Gurmán GURMÁN</p> <p>20%</p> <p>Slevu lze uplatnit při nákupu sýru Old Rotterdam 1 rok a medovokoprové hořčice.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>Pet Center pet center</p> <p>20%</p> <p>Nelze uplatnit na zlevněné a akční zboží. EAN: 18230501</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>
<p>Mobil Pohotovost Mobil Pohotovost</p> <p>20%</p> <p>Slevu lze uplatnit na ochrannou fólii ZAGG pro displej jakéhokoli smartphonu</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>Burger King BURGER KING</p> <p>20%</p> <p>Lze uplatnit na jakékoliv velké menu.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>LARA BAGS LARA BAGS SINCE 1998</p> <p>20%</p> <p>Nelze uplatnit pro nákup již zlevněného zboží.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>PROFIMED PROFIMED</p> <p>20%</p> <p>Platí na produkty značky MARVIS. Akce nelze kombinovat.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>

Wanner
SI PROSTĚ ZAMILUJETE.



NEJLEPŠÍ Z VÍDNĚ!
NAVŠTIVTE ORIGINAL STORE
MANNER 0. PODLAŽÍ



Protože růžová tě potěší.

...

DÁREK
minimální hodnota nákupu 120,- Kč
Platí do 31.12.2020
po předložení tohoto
kuponu.

<p>NUTREND store</p> <p>NUTREND</p> <p>20%</p> <p>Nelze uplatnit na nákup poukázek a akčních balíčků. Sleva se nevztahuje na produkt Masterpiece.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>INTERSPORT</p> <p>INTERSPORT</p> <p>20%</p> <p>Nelze kombinovat s jinými akčními nabídkami a slevovými kupony. Neplatí na zlevněné zboží, na zboží z letáku, na dárkové poukázky a servis. Neplatí na kola, e-kola, odrážedla, a sortiment značky Kostka.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>Knihy Dobrovský</p> <p>KNIHY DOBROVSKÝ</p> <p>20%</p> <p>Slevu lze uplatnit po předložení kuponu na pokladně. Sleva neplatí na učebnice, dárkové poukazy, již zlevněné zboží a nákup v e-shopu. Slevy se nesčítají.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>A3 SPORT</p> <p>A3 SPORT</p> <p>20%</p> <p>Platí na nezlevněné zboží. Slevy nelze kombinovat. Neplatí na nákup poukázek. Nelze použít zákaznickou kartu A3 SPORT.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>
<p>Lee Cooper</p> <p>Lee Cooper</p> <p>15%</p> <p>Nevztahuje se na modely označené jako Special Price.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>Restaurace Subway</p> <p>SUBWAY</p> <p>15%</p> <p>Nelze kombinovat s jinou slevou. Platí na celý nákup.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>Relax</p> <p>relax</p> <p>15%</p> <p>Platí na veškerý nezlevněný sortiment.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>Albi</p> <p>Albi</p> <p>15%</p> <p>Lze uplatnit na produkty s logem Albi. Slevy nelze zkombinovat.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>
<p>Erotic City</p> <p>EROTIC CITY</p> <p>15%</p> <p>Nelze uplatnit na zlevněné a akční zboží, jehož cena končí „9“, a na dárkové poukazy.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>TIMEOUT</p> <p>TIMEOUT</p> <p>15%</p> <p>Nevztahuje se na modely označené jako Excellent Price.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>RV FASHION</p> <p>RV FASHION</p> <p>10%</p> <p>Lze uplatnit na pánskou i dámskou kolekci včetně doplňků. Sleva se vztahuje na veškerý sortiment.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>Marionet</p> <p>Marionet</p> <p>10%</p> <p>Lze uplatnit při nákupu nad 2000 Kč. Nelze kombinovat s jinými akcemi či slevami.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>
<p>DEICHMANN</p> <p>D</p> <p>10%</p> <p>Lze uplatnit na nezlevněnou obuv a kabelky. Sleva se nevztahuje na jiné akční zboží a na nákup dárkových karet. Slevy nelze sčítat.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>Flamingo Fashion</p> <p>Flamingo FASHION</p> <p>10%</p> <p>Lze uplatnit na vše. Flamingo Fashion prodává kvalitní trendy kousky z Itálie, Španělska a Portugalska. Flamingo Fashion jsou nejmodernější kousky oblečení, kožené galanterie, obuvi nebo parfémů. Pro každé tvé já.</p> <p>Lze uplatnit jen v Galerii Šantovka. Platí do 30. 10. 2020</p>	<p>Užijte si svoje nákupy!</p> <p>- Kolektiv Galerie Šantovka</p>	

Divadlo
na Šantovce

UVÁDÍ

Divadelní večery

PROŽITÉ VŠEMI SMYSLY

víno
& DELIKATESY

atmosféra
JEDINEČNÁ

živá hudba
V PŘEDSÁLÍ

dekorace
PROSTOR

Celý podzim ve znamení těch největších hvězd



Richard Krajčo, Iva Janžurová, Simona Stašová, Eva Holubová, Karel Roden a další...

Darujte sobě a svým blízkým nezapomenutelný zážitek.

Snoubíme to nejvyšší kvalitu vína a kulturu
divadlonasantovce.cz

Elegantní i uvolněná, plná zajímavých detailů – taková je trendy dámská móda pro nadcházející sezónu podzim-zima 2020. Kombinování a vrstvení jednotlivých kousků se vůbec nemusíte bát, je to IN. Načerpejte inspiraci z naší fashion, ale nezapomeňte, že nejdůležitější je to, jak se cítíte vy sama.

Sama SEBOU



Brýle, Relax, 979 Kč,
Svetr, NEW YORKER, 549 Kč,
Vesta, MOHITO, 1199 Kč,
Pásek, GATE, 138 Kč
(cena po slevě: 88 Kč)

ONA: Tričko, KARA, 990 Kč, Svetr, RESERVED, 499 Kč, Džiny, HOUSE, 599 Kč, Tenisky, Baťa, 999 Kč, Kabelka LARA BAGS, 839 Kč,
1 Šaty, HOUSE, 899 Kč, 2 Bunda, Wrangler, Levis, Lee, 1899 Kč, 3 Bunda, Fanazim collection, 1799 Kč, 4 Bunda, MOHITO, 1199 Kč, 5 Šaty, Flamingo fashion, 1695 Kč,
6 Mikina, Molo, 1399 Kč, 7 Kabát, NEW YORKER, 999 Kč, 8 Kabelka, ECCO, 6499 Kč, 9 Podprsenka, Intimissimi, 1449 Kč, 10 Kalhotky, Intimissimi, 1369 Kč,
11 Bioaktivní liftingové sérum, Lavender – zdravá výživa a přírodní kosmetika, 683 Kč, 12 Bioaktivní omlazující krém, Lavender – zdravá výživa a přírodní kosmetika, 877 Kč,
13 Kabelka, RESERVED, 799 Kč Kč, 14 Bunda, Lee Cooper, 3761 Kč, 15 Pásek, H&M, 599 Kč, 16 Paletka očních stínů, H&M, 399 Kč, 17 Boty, Dr. kubba – zdravá obuv,
2499 Kč, 18 Boty, HIUMANIC, 2499 Kč, 19 Boty, Dr. kubba – zdravá obuv, 1799 Kč



ONA: Šaty, NEW YORKER, 549 Kč, Svetr, NEW YORKER, 699 Kč, Kalhoty, C&A, 550 Kč, Tenisky, ECCO, 3499 Kč, Ledvinka, SINSAY, 299 Kč, Prsten, AULLO GOLD, 9050 Kč
1 Bunda, TIMEOUT, 1299 Kč, **2** Šaty, MOHITO, 999 Kč, **3** Kabát, RV FASHION, 3999 Kč, **4** Kabát, DRAPS, 2990 Kč, **5** Bunda, GANT, 9699 Kč, **6** Kabelka, ORSAY, 549 Kč, **7** Tričko, A3 SPORT, 790Kč, **8** Kabelka, GATE, 548 Kč, **9**, Kalhoty, NORDBLANC, 1995 Kč, **10** Šála z vlny alpaka, H&M, 999 Kč, **11** Ponožky, Calzedonia, 169 Kč, **12** Punčochy, Calzedonia, 289 Kč, **13** Punčochy, Calzedonia, info o ceně na prodejně, **14** Šaty, SINSAY, 199 Kč, **15** Sandálky, DEICHMANN, 999 Kč (po slevě 799 Kč), **16** Šaty, Flamingo Fashion, 1290 Kč, **17** Šaty, Desigual, 3199 Kč

Pohodářka

Až se víkend zeptá, co si vezmete na sebe, odpovězte, že pohodlné oblečení, které se dá vzájemně kombinovat.



1 Džíny, GATE, 698 Kč, **2** Brýle, Relax, 5449 Kč, **3** Legíny, adidas, 849 Kč, **4** Tričko, adidas, 849 Kč, **5** BE YOU cestovní sada, CURAPPROX, 250 Kč, **6** Čepice, NEW YORKER, 129 Kč, **7** Parfém, FAnn parfumerie, 2299 Kč, **8** Tenisky, DEICHMANN, 1399 Kč (cena po slevě: 1199 Kč), **9** Hodinky, AULLO GOLD, 4600 Kč, **10** Gumička, LINDEX, 129 Kč, **11** Arganový olej, FAnn parfumerie, 360 Kč, **12** Pinzeta, PROFIMED, 599 Kč, **13** Kabelka, CCC, 599 Kč, **14** Svetr, NEW YORKER, 449 Kč, **15** Zlatý řetízek, AULLO GOLD, 32 890 Kč, **16** Luxusní diář, Albi, 249 Kč

SÁM SEBOU

Oblékáním můžete říct mnohem víc, než si možná myslíte. Je čas být opravdový chlap a dát najevo (nejen) výběrem oblečení, že máte na svět jasný názor. Pak se nikdy nemůžete ztratit a naopak mnohé získáte. Třeba dámu svého srdce, nové přátele nebo práci.



Brýle, meattfly, 749 Kč,
Křivák, KARA, 5990 Kč,
Šála, NEW YORKER, 129 Kč,
Džíny, Wrangler, Levis, Lee,
1499 Kč

ON: Košile, CROPP, 399 Kč, Bunda, Bushman, 4999 Kč, Džíny, CROSS JEANS, 1699 Kč, Tenisky, Baťa, 1199 Kč, Hodinky, TOP TIME, 1680 Kč, Batoh, HUMANIC, 999 Kč
1 Košile, Lee Cooper, 921 Kč (cena po slevě: 580 Kč), **2** Svetr, ALPINE PRO, 1899 Kč, **3** Vesta, LOAP, 1590 Kč, **4** Svetr, meattfly, 1599 Kč, **5** Kalhoty, Bushman, 2199 Kč, **6** Kalhoty, H&M, 499 Kč, **7** Sada trenek, H&M, 299 Kč, **8** Ledvinka, CROPP, 399 Kč, **9** Tepláky, Molo, 2629 Kč (cena po slevě 1790 Kč), **10** Mikina, NORDBLANC, 1995 Kč, **11** Tenisky, LOAP, 1399 Kč (cena po slevě 1099 Kč), **12** Tenisky, adidas, 2499 Kč



OS: Tričko, OTTO BERG, 999 Kč, Košile, Bushman, 1899 Kč, Kalhoty, GATE, 698 Kč, Tenisky, adidas, 2499 Kč, Hodinky, TOP TIME, 1680 Kč
1 Sako, OTTO BERG, 5190 Kč, **2** Oblek, RV FASHION, 4490 Kč, **3** Košile, TIMEOUT, 999 Kč, **4** Vesta, Adam, 1250 Kč, **5** Bunda, Wrangler, Levis, Lee, 1999 Kč,
6 Mikina, TIMEOUT, 1299 Kč, **7** Košile, GANT, 2899 Kč, **8** Pásek, H&M, 499 Kč, **9**, Polobotky, Baťa, 1399 Kč

Gentleman

Vypadat jako ze škatulky vůbec neznamená být nudný patron. Už jste zkusil kombinaci tmavěmodré s kůží? Je nejvyšší čas.



1 Pásek, LARA BAGS, 750 Kč, **2** Peněženka, Tommy Hilfiger, 1990 Kč, **3** Košile, Adam, 1530 Kč, **4** Pero, Klenoty Aurum, 16 530 Kč,
5 Dioptrické brýle Julius, GrandOptical, 3300 Kč, **6** Manžetové knoflíčky, Marionet, 690 Kč, **7** Šála, Marionet, 390 Kč, **8** Svetr, GATE, 548 Kč,
9 Polobotky, LE Shoes, 2399 Kč, **10** Parfém, FAnn parfumerie, 2289 Kč, **11** Hodinky, Klenoty Aurum, 13 499 Kč

POHÁDKA o veselém šatníku

V každém klukovi jiskří kousek čerta a v každé holčičce se ukrývá okouzující princezna. Vzpomeňte si na pohádky, až budete vybírat oblečení pro své děti. Šatník pak bude hrát krásnými barvami, na které si ani podzimní a zimní plísňice nepřijdou.

HOLČÍČKA
Tričko z kompletu, PRIMIGI store,
879 Kč — uvedená cena je za celý
komplet, tedy tričko a tepláky,
Sukně, RESERVED, 449 Kč,
Boty, CCC, 399 Kč

CHLAPEČEK
Tričko, Terranova, 269 Kč,
Tepláky z kompletu, PRIMIGI store
uvedená cena je za celý komplet, tedy
tričko a tepláky, 799 Kč,
Boty, A3 SPORT, 890 Kč,



HOLČÍČKA
Svetr, RESERVED, 499 Kč,
Kalhoty, RESERVED, 449 Kč



Foto Lucie Desmond, styling Petra Novotná, make-up Tereza Kramlová, supervize Nicol Pavličková modelové Isabella a David



CHLAPEČEK
Komplet, PRIMIGI store, 799 Kč,
Košile, LINDEX, 499 Kč



HOLČIČKA
Komplet, PRIMIGI store, 879 Kč,
Gumáky, RESERVED, 299 Kč,
Batoň, CLAIRE'S, 849 Kč

CHLAPEČEK
Košile, TAKKO, 349 Kč,
Kraťasy, Terranova, 439 Kč,
Boty, CCC, 699 Kč

Čtete dětem

Je to krásný pocit vzít si se svým malým miláčkem oblíbenou knížku a ponořit se do světa fantazie. Studie (podle projektu Celé Česko čte dětem) prokazují, že společné čtení má na děti velmi pozitivní vliv. Kromě skvěle stráveného času dopřáváte své ratolesti správný vývoj. Jaké přínosy ze čtení plynou, se dozvíte níže v našem přehledu.

CO PŘINÁŠÍ PRAVIDELNÉ ČTENÍ DÍTĚTI?

- ✓ uspokojuje nejdůležitější emoční potřeby dítěte;
- ✓ vytváří pevné pouto mezi rodičem a dítětem;
- ✓ podporuje psychický rozvoj dítěte;
- ✓ posiluje jeho sebevědomí;
- ✓ rozvíjí jazyk, slovní zásobu, dává svobodu ve vyjadřování;
- ✓ učí samostatnému myšlení — logickému a kritickému;
- ✓ rozvíjí představivost;
- ✓ zlepšuje soustředění, uklidňuje;
- ✓ trénuje paměť;
- ✓ přináší všeobecné znalosti;
- ✓ ulehčuje učení a pomáhá dosáhnout úspěchů ve škole;
- ✓ učí děti hodnotám a rozlišování dobra od zla;
- ✓ rozvíjí smysl pro humor, je výbornou zábavou;
- ✓ zabraňuje vzniku závislosti na televizi a počítači;
- ✓ je to únik od nudy, neúspěchů a problémů;
- ✓ chrání dítě před hrozbou ze strany masové kultury;
- ✓ je prevencí patologických jevů;
- ✓ formuje čtecí návyky a podporuje získávání vědomostí po celý další život;
- ✓ je tou nejlepší investicí do úspěšné budoucnosti dítěte (více na www.celeceskoctedetem.cz)



1 Kniha Kačka a Matěj, hledej v obrázcích, Knihy Dobrovský, 299 Kč, 2 Kniha Neotvírat!!! Slizké!, Knihy Dobrovský, 349 Kč, 3 Maska na spaní, SINSAY, 89 Kč, 4 Kniha Gump, pes, který naučil lidi žít, knihy Dobrovský, 179 Kč, 5 Kniha Brouci, včely a další bzučící stvoření, Knihy Dobrovský, 178 Kč, 6 Zvířátka z farmy, Knihy Dobrovský, 199 Kč

Podzim se hlásí

Podzim umí být velký šprýmař, některé dny se mohou ještě hodit sandálky, zatímco jiné jsou plné deště. Je dobré připravit se na všechny možné varianty, mít čím sladkým si zlepšit náladu a nezapomenout pořídit si do zálohy zajímavé hry nebo učebnice na krácení dlouhé chvíle.



1 Bunda, ALPINE PRO, 1999 Kč, 2 Vest, TAKKO FASHION, 299 Kč, 3 Gumičky do vlasů, CCC, 199 Kč, 4 Deštník, Claire's, 419 Kč, 5 Kapsa na peníze, Albi, 169 Kč, 6 Lahev na pití, Albi, 249 Kč, 7 Penál, Albi, 249 Kč, 8 Boty, RESERVED, 599 Kč, 9 Lumies, Bambule, 799,90 Kč, 10 Knižka Cestovatel — Olomoucký kraj, Albi, 199 Kč, 11 Gumička do vlasů, Claire's, 219 Kč, 12 So Slime Fluffy kelímek, Bambule, 129,90 Kč, 13 Elektronická učebnice, Albi, 1499 Kč, 14 Bingo na výlety — hra, Albi, 249 Kč, 15 Vzhůru nohama — hra, Bambule, 599,90 Kč, 16 Celenka, Claire's, 199 Kč, 17 Boty, CCC, 999 Kč, 18 Boty, RESERVED, 599 Kč, 19 Boty, CCC, 599 Kč,

Co by vaše tělo chtělo.

(A hlava taky...)

Staří Řekové „to“ nazývali Kalokgathia, my tomu v 21. století obvykle říkáme rovnováha těla a duše. Na letošní podzim a zimu jsme pro vás vybrali takové sporty, které vás protáhnou a zároveň se při nich a po nich prakticky nedá zabránit zlepšení nálady.

PŘIDEJTE DO KROKU

Fakt, že je chůze zdraví prospěšná v mnoha ohledech (včetně prevence kardiovaskulárních nemocí, deprese, cukrovky aj.), se poslední dobou často skloňuje. Chůzi používali již naši předci jako prostředek k uspořádání myšlenek. Věděli jste například, že Puškin a Goethe vymysleli zápletky svých děl za chůze? Ostatně rčení, že člověk „potřebuje něco rozchodit“, také nevzniklo náhodou. Chůze je navíc aktivita, jejíž intenzitu můžete regulovat. To, jestli přejdete na běh, už samozřejmě záleží na vás.

Co budete potřebovat: kromě vhodného sportovního oblečení ideálně opatřeného reflexními prvky samozřejmě kvalitní sportovní boty.

A jestli hodláte pečlivě sledovat své výkony, poraďte se o výběru chytrých hodinek (leccos však samozřejmě zvládne váš chytrý telefon).

DLOUHÁ BÍLÁ STOPA

Jeseníky na dohled – teď už jen, aby napadl sníh a horská služba protáhla trasy na běžecské lyžování. Běh na lyžích je sportem, při kterém podle odborníků zapojíte 90 % svalů v celém těle. Komplexní zátěž samozřejmě vede nejen ke zlepšení fyziky, ale také hlava se příjemně provětrá (to se ostatně děje při všech sportech v anaerobní zátěži).



Další sporty, při kterých se vyplavují endorfiny do těla, a podzim i zima jsou na ně jako stvořené: cyklistika, in-line i zimní brusle, H.E.A.T., vytrvalostní lekce spinningu, jakékoliv taneční hodiny, pilates aj.

Naše tipy na výlet: Ski Areál Hlubočky (běžecká trať v délce 3 km a převýšení 15 m, ideální pro začátečníky), Kouty nad Desnou (běžecké trati v nadmořské výšce 1100 – 1300 m, okruh Mravenečník 15 km, okruh Dlouhé stráně 2,5 km, Medvědí hora 9,5 km).

DEJTE SE NA JÓGU

Ze všech sportů, které můžete provozovat doma, ve fitku i ve volné přírodě, vybíráme osvědčenou jógu. Protože... ruku na srdce, nic lepšího na vyrovnání psychiky a protažení těla snad tisíce let nikdo nevymyslel. Podle odborného serveru Yogapoint.cz patří mezi hlavní benefity pravidelného cvičení jógy flexibilita, síla, správné držení těla, rovnováha, zlepšení oběhového systému, odolnost organismu, eliminace stresu a přívál energie. To si nemůžete nechat ujít!

KDYŽ MÁTE JEN MINUTY

Každý pohyb se počítá. Jestliže nestíháte chodit ven ani do fitka, vybavte svoji domácí miniposilovnu sportovním náčiním, které budete používat (místo toho, abyste je strčili pod postel nebo používali jako držáky na odhozené věci).



1 Sportovní šaty, A3 Sport, 890 Kč, 2 Longboard, TEMPISH sport, 2975 Kč, 3 Mikina, A3 Sport, 1190 Kč, 4 Čaj, maxidesign., 169 Kč, 5 Přilba, TEMPISH sport, 581 Kč, 6 Beauty Collagen Porridge, proteinová kaše, NUTREND store, 165 Kč, 7 Lahev na vodu, LOAP, 391 Kč, 8 Sportovní kalhoty, draps, 750 Kč, 9 Sluchátka, iStores Apple Premium Reseller, 6490 Kč, 10 Ponožky, A3 Sport, 340 Kč, 11 Bunda, TIMEOUT, 999 Kč, 12 Batoň, LOAP, 699 Kč, 13 Sportovní podprsenka, INTERSPORT, 799 Kč, 14 Curcumin Bioperine + Vitamin D, doplněk stravy, NUTREND store 490 Kč

Inzerce



Flamingo

FASHION

DÁMSKÁ MÓDA PRO KAŽDÉ TVÉ JÁ

ITÁLIE / ŠPANĚLSKO / PORTUGALSKO

Galerie Šantovka
2NP vedle hračkářství

Flamingofashion.cz

5

tipů na výlet: kousek od Olomouce

Až si na příští víkend budete plánovat program s cílem vydat se na pěkný výlet, vůbec nemusíte hledat na mapě vzdálená místa. Našli jsme pro vás 7 tipů na památky, které jsou blízko Olomouce. Už jste tam byli? Nebo okolí našeho krásného města tak trochu zanedbáváte? Je čas to napravit!



HRAD BOUZOV

OD OLOMOUCE: 35 KM

Přijedete na místo a rázem jste v pohádce. Snad na žádném jiném zámku nebo hradu v České republice vás tato atmosféra nepohlí tak intenzivně. Vypadá, jako by vypadl z pohádkové knížky o dracích a princeznách, a tak se sem sjíždějí filmaři už více než šedesát let. Kolem místních věží kroužil kvůli Jasněnce statečný švec Jíra, natáčely se zde Kopretiny pro zámec-kou paní, Fantaghiro, Rumpelcimpncamp, O medvědu Ondřejovi, Arabela se vrací nebo třeba příběh Království potoků. Hrad byl založen na přelomu 13. a 14. století, od roku 1945 je majetkem státu a v roce 1999 byl prohlášen za kulturní památku. V říjnu si můžete užít netradiční prohlídky nazvané „Kouzlo podzimu na hradě Bouzov“ nebo večerní prohlídky (doporučujeme ověřit si otevírací dobu a kapacitu skupiny na www.hrad-bouzov.cz).

ZÁMEK NÁMĚŠŤ NA HANÉ

OD OLOMOUCE: 23 KM

Tomu se říká noblesa šlechtického sídla! Puberťáci možná nebudou z prohlídky zámku nadšeni, ale to budou muset vydržet – odměnit je pak můžete vyhlášenou zmrzlinou. Pro všechny ostatní trpělivé citelce historie má půvabný zámek francouzského typu obklopený kruhovitým parkem připravenou úžasnou sbírku míšeňského porcelánu, zámecké pokoje bohatě zdobené květinovou malbou a štukováním, empírovou kapli, výstavu historických dětských kočárků nebo zámeckou galerii moderního umění.



foto: Pavel Vlach



MUZEUM HISTORICKÝCH KOČÁRŮ

OD OLOMOUCE: 23 KM

Práskněte do svých koní (pod kapotou) nebo nasedněte na kolo a vypravte se zjistit, jak vypadala doprava kdysi. Největší muzeum historických kočárů v ČR najdete v obci Čechy pod Kosířem. Obdivovat můžete 38 kočárů z let 1750 až 1920 včetně postrojů, luceren i dokumentů k jejich konstrukci. Například úžasný arcibiskupský kočár účinkoval ve filmu o císařovně Sissi. Ze Zlaté karosy vyrobené ve Francii v roce 1750 doslova přecházejí zraky. Součástí prohlídky je i restaurátorská dílna, ve které můžete porovnat rozdíl mezi kočárem v dezolátním stavu a opraveným kočárem „jen se zase vydat na cesty“. Více na www.historickekorary.cz

JAVOŘIČSKÉ JESKYNĚ

OD OLOMOUCE: 32 KM

Jedny z nejkrásnějších jeskyní v republice volají z hlubin a lákají zažít tajemný pocit, kdy se ponoříte pod zem. Podzemní systémy jeskyní vytvářejí komplikovaný komplex chodeb, dómů a propastí, zkušení průvodci vás doprovodí na ověřených trasách. Dostanete se tak třeba do Dómu gigantů, kde jsou více než čtyři metry vysoké stalagmity a stěna zdobená sintrovými náteky, kterým se říká Niagarský vodopád. Po visutém schodišti se pak dostanete do Pohádkových jeskyní, kde je mimo jiné unikátní průsvitný útvar zvaný „Záclona“. Krápníky různých tvarů i velikostí jsou samozřejmě všude, kam oko pohlédne. Javoříčské jeskyně objevil v roce 1938 místní lesník Vilém Švec společně se svými spolupracovníky. Momentálně je známo 3,5 km chodeb, z nichž je 788 m zpřístupněno veřejnosti. Nemáte jeskyní dost? Nedaleké Mladečské jeskyně jsou také zajímavé! Cestou můžete navštívit také zkamenělý zámek Špránek (o něm mnoho turistů vůbec neví) nedaleko obce Vojtěchov.



foto: z projektu
„Foto Českých obcí“

HANÁCKÉ SKANZEN V PŘÍKAZÍCH

OD OLOMOUCE: 11 KM

Přeneste se o dvě stě let zpátky a zjistěte, jak žili naši předkové na hanáckém venkově. „Příkazé só starobělo hanáckó dědinó“. Památková rezervace lidové architektury dokonale ilustruje dávné časy a tvrdé, ale idylické prostředí vesnice. Můžete nahlédnout do řemeslných dílen a zjistit, jak se vyráběla kamna, knihy, stoly, bedny... jak pracovali kováři, pekaři, sedláři, mlékaři či krejčí a další řemeslníci. Velká část expozice je umístěná také ve špaletových stodolách, kde si prohlédnete zemědělskou techniku, část expozice je věnovaná praní a žehlení. Děti potěší sbírka hraček a tatínky zase originální hanácká hospoda ze třicátých let. Leccos si můžete i sami vyzkoušet – už jste drželi v ruce cep nebo používali fukar na třídění obilí?

Inzerce

NAVŠTIVTE NAŠI POBOČKU RAIFFEISENBANK V GALERII ŠANTOVKA A ODNĚTE SI SKVĚLÝ DÁREK

Prvních 10 nových klientů po předložení této nabídky z Magazínu Šantovka podzim 2020 může získat:

reproduktor bluetooth při uzavření:

- spotřebitelského úvěru
- úvěru na podnikání

nebo

drobný dárek při založení:

- osobního účtu
- firemního účtu



Tato reklamní akce platí **pouze pro pobočku Raiffeisenbank a.s., Galerie Šantovka (1. NP)**, Palská 1, Olomouc v období od 20. 10. 2020 do vyčerpání zásob.

3% p. a.

**Raiffeisen
BANK**

SPOŘTE VÝHODNĚ NA BUDOUCNOST

Spořicí účet s akční sazbou 3 % p. a. na půl roku. Nyní pro fyzické osoby, podnikatele i malé firmy.

Více informací o podmínkách na www.rb.cz.

Nejlepší spojenci pro úklid

Trávit zbytečně moc času úklidem, to asi nechce nikdo. Zvláště, když počasí láká na příjemnou podzimní procházku (nebo naopak k lenošení s knížkou). Spoustu času nemusíte věnovat úklidu ani v adventním čase, a přesto bude výsledek perfektní. Stačí mít k ruce ty správné pomocníky.

DOMÁCÍ SPOLUPRÁCE

Podle statistik je úklid na třetím místě v „hitparádě“ domácích hádek v Evropské unii, hned po rodinných financích a výchově dětí. Udělejte preventivní krok a úklid strategicky naplánujte tak, aby každý věděl, za jaké „území“ zodpovídá a jaké přesně má úkoly. Vůbec neuškodí vše zapsat do rodinného nástěnného diáře nebo konečně pořídit dekorativní tabulku, na kterou lze psát křídou.

VÝKONNÉ SPOTŘEBIČE

Má váš vysavač již dřívější rok narození? Možná je právě letos nejvyšší čas poslat ho do důchodu a koupit multifunkční spotřebič. Nejnovější modely zvládnou více úkolů najednou – kromě vysávání také vytírají nebo ošetřují podlahy párou. Dovolte technice, aby vám pomohla a ušetřila čas.

VYCHYTANÉ POMŮCKY

Na trhu je celá řada zajímavých spojenců, kteří vám umožní uklízet efektivně. Antibakteriální utěrky, mopy, košťata, houby a houbičky – o nabídce vhodných přípravků na péči o domácnost ani nemluvě. Při jejich pořizování postupujte s rozmyslem. Napřed si sepište, co vše vlastně chcete uvést do pořádku, o jaké povrchy se jedná, a teprve potom se vydejte na nákup.

KRABICOVÉ ŘEŠENÍ

Speciální plán úklidu podle Marie Kondo spočívá v pečlivém třídění a vyhazování věcí. Ne všem to tak ale vyhovuje. Můžete však docílit úhledného efektu, když poskládáte drobnosti v domácnosti do úhledných krabic. Nabídka jejich designu je velmi pestrá, ať už budeme hovořit o vzorech nebo velikostech. Stačí si vybrat.

DROBNÉ DEKORACE

Neutrátíte za ně mnoho peněz, ale efekt je báječný. S podzimem pusťte domů nové dekorativní polštáře, drobné předměty (letos jsou IN hvězdy a hvězdičky), zútulněte atmosféru lampami na čajové svíčky nebo světelnými řetězy.

Jak uklízet a zůstat v pohodě

1. Čas od času každý z nás stane tvář tvář neodvratné skutečnosti, že je třeba doma uklízet. Nepanikařte a zachovejte klidnou hlavu! Poradíme vám, jak to udělat „cestou nejmenšího odporu“. Zapomeňte na americké hospodyňky z 50. let, co uklízí v trvalé a lodičkách! Hodte na sebe něco pohodlného, v čem se budete cítit dobře!

2. Přetéká koš s prádlem? Je třeba utřít skříňky, které upatly ručičky dětí nebo zvířátek? Nevidíte už skrze okno? Vezměte prostě přípravky na uklízení a vydrhněte nebo uklíďte nepořádek, který nelze okem přehlédnout. Někdy se nic víc dělat nedá a jak se říká, honem do toho a půl je hotovo!

3. Nyní, když koš prádlem nepřetéká a nikde není nic, co by „bilo do očí“, nejspíš jedině, co zbývá uklídit, je podlaha. Vstupte do 21. století a poříďte si automatický vysavač!

Nyní, když automatický vysavač vysává podlahu za vás, je čas se doma pohodlně usadit, přikrýt se dekou, schoulit se do polštářů a udělat si čas pro sebe. Co třeba zkusit si udělat album společných rodinných vzpomínek? Vyvolat si nějaké hezké fotky, které budou po ruce, aniž byste se museli pokaždé dívat do telefonu. Žádné hned nemáte? Tak popadněte foťák a vyrazte ven – ať už s přáteli nebo s rodinou – a udělejte si nové hezké vzpomínky!

4. Mikina, NEW YORKER, 299 Kč, **2** Kratasy, NEW YORKER, 219 Kč, **3** Koš na prádlo, ORION, 999 Kč, **4** Čistič koupelen, dm drogerie markt, 44,90 Kč, **5** Prací gel, dm drogerie markt, 99 Kč, **6** Robotický vysavač, Značková prodejna ETA, 9 999 Kč, **7** Saténové povlečení, SCANquilt, 2390 Kč, **8** Fotoalbum, CEWE FOTOLAB, 449 Kč, **9** Fotoaparát NIKON, CEWE FOTOLAB, 32 990 Kč (může se lišit v době vydání magazínu), **10** Pléd, SCANquilt, 2 450 Kč, **11** Návlek a výplňový polštář, SCANquilt, 695 Kč návlek, 180 Kč výplňový polštář, **12** Piškoty pro psy, Pet Center, 34,90 Kč, **13** Miska, Pet Center, 199,90 Kč, **14** Obojek, Pet Center, 299 Kč

Po kom to ty chlupy jsou?
Milujete je a nemůžete bez nich žít. Přesto jsou to často právě oni, co nás nutí pouštět se do častého uklízení bytu. Vypustit tolik chlupů, udělat loužičku v chodbě nebo vytáhnout z koše společně s hromadou dalších odpadků neokousanou kost od kuřete dá zabrat. Odměňte za toto úsilí vašeho mazlíčka nějakým pěkným dárkem!



Za hranice VŠEDNÍCH DNU



Plnit si své cestovatelské sny a užívat si volna. To chce spolehlivého partnera. A přesně takového najdete v Galerii Šantovka. CK Victoria je cestovní kancelář působící na trhu již 28. sezónu.

TÝDEN LYŽOVÁNÍ VE FRANCII VČETNĚ SKIPASU A DOPRAVY POD PĚT A PŮL TISÍC! LES ORRES - REZIDENCE LES HAUTS DE PRÉCLAUX, L'ECRAN DES ORRES



Lyžařské středisko Les Orres se nachází v blízkosti národního parku des Ecrins. Má nepřelidněné a dobře upravované sjezdovky o délce cca 100 km, v nižších polohách vedené lesy, z okolních vrcholů se nabízejí výhledy na přehradní nádrž Terre Poncon. Toto „menší“ středisko je ideální pro rodinnou dovolenou, ne však pro úplné lyžaře-začátečníky. Nezklame však ani zkušené a sportovní lyžaře, díky vysokému procentu kvalitních červených tratí. Je tu dobré zázemí i pro snowboardisty (snowpark Espace New Gliss i freeridové zóny). Díky umělému zasněžování (70 %) je umožněno lyžování od začátku prosince do poloviny dubna. Dále středisko nabízí 15 km upravovaných běžeckých tratí, bobovou dráhu, večer pak zábavu v příjemných barech, restauracích nebo při bowlingu. Les Orres se v poslední době rozvíjí nejvíce v části Préclaux/Bois Mean, kde se budují nové nadstandardně vybavené rezidence s relaxačním zázemím, vzdálené do 80 m od sjezdovek.

Její specializací je především rodinná dovolená u moře za velmi přijatelné ceny, ale také lyžařské zájezdy do špičkových lyžařských středisek. „Do puntíku přesně víme, jak bude ubytování vypadat, kde se nachází a jaké jsou devizy dané ubytovací jednotky. Specialitou je dovolená v našich mobilních domech, které jsou v mnoha případech umístěny kousek od moře.

Klient si může vybrat z 26 špičkových přímořských destinací, ve kterých máme umístěno přes 440 mobilních domů. Klienti se s námi můžou vydat do stále populárnějšího Chorvatska, slunné Itálie, na Azurové pobřeží nebo do zeleného srdce Rakouska – Štýrska. Do všech těchto míst jezdí i naše autobusy. Nabízíme letecké zájezdy z Brna či Prahy na řecký ostrov Kréta do plážových hotelů s all inclusive,“ upřesňuje Ivana Šrotířová z kanceláře v Galerii Šantovka.

CK Victoria se úspěšně věnuje nabídce zimní lyžařské dovolené v zahraničí. „Jezdíme lyžovat do Itálie, Francie, Švýcarska či Rakouska. Skipas v ceně je u nás samozřejmostí. V neposlední řadě máme řadu spokojených a stálých klientů objevujících s námi krásy Evropy formou poznání či ze sedla jízdního kola.“



MAGAZÍN GALERIE ŠANTOVKA
VÁNOCE 2020

SVÁTEČNÍ CHVÍLE

Tipy na to, kde se v Šantovce dobře najíst a zastavit se (nejen) před Vánocemi

INSPIRACE POD STROMEČEK

Dárky, které určitě potěší. Kam zajít a po čem se podívat?

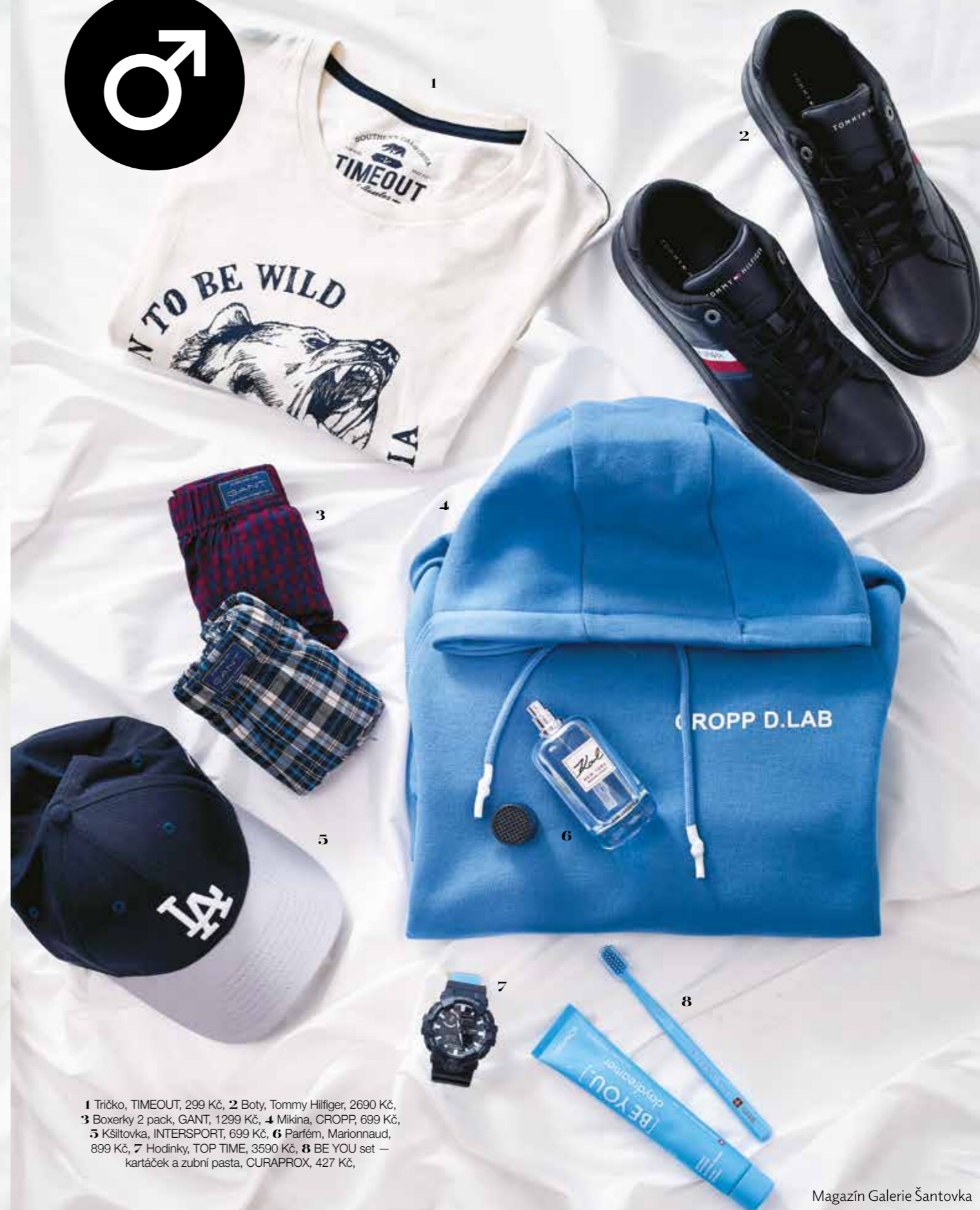
1 Pasta, PROFIMED, 199 Kč, 2 Šála, RESERVED, 349 Kč, 3 Brýle, Relax, 979 Kč, 4 Zlatý náramek s kamínky, Klenoty Aurum, 17 270 Kč, 5 Prstýnký, PANDORA, 949 Kč, Shine 1199 Kč, rose 1440 Kč, 6 Náramek, PANDORA, 1699 Kč, Shine 4159 Kč, 7 Prosecco Treviso DOC, LOBSTER Family restaurant, 319 Kč, 8 Kabelka, Office Shoes, 2990 Kč, 9 Batoh, Pietro Filippi, 4990 Kč, 10 Šaty, Fantazim collection, 2999 Kč

Dárky ONA a ON

Jestli jako „Ježíšek“ potřebujete radu s dárky, které vaši drahé polovičky zaručeně vykouzlí úsměv na tváři, tak tady je.



- 1 Džiny, CROPP, 759 Kč, 2 Podprsenka, Triumph, 1290 Kč, 3 Zubní pasta, PROFIMED, 490 Kč, 4 Parfémová voda Mon Rouge 50 ml, Yves Rocher, 1490 Kč, 5 Tričko, adidas, 749 Kč, 6 Noční krém proti vráskám, Manufaktura, 299 Kč, 7 Anti-pollution denní pleťový krém, Manufaktura, 279 Kč, 8 Kalhotky, Triumph, 490 Kč, 9 Krém na ruce, maxidesgin., 89 Kč, 10 Balzám na nohy, FAnn parfumerie, 239 Kč, 11 Ledvinka, KARA, 3190 Kč
12 Polobotky, Baťa, 999 Kč



- 1 Tričko, TIMEOUT, 299 Kč, 2 Boty, Tommy Hilfiger, 2690 Kč, 3 Boxerky 2 pack, GANT, 1299 Kč, 4 Mikina, CROPP, 699 Kč, 5 Kšiltovka, INTERSPORT, 699 Kč, 6 Parfém, Marionnaud, 899 Kč, 7 Hodinky, TOP TIME, 3590 Kč, 8 BE YOU set – kartáček a zubní pasta, CURAPROX, 427 Kč,

5

dobry důvod proč si zamilovat HELEN

Hledáte oázu klidu a pozitivní energie uprostřed občas hektické obchodní galerie? Pak se seznamte s Helen... Bistro Helen nabízí jídla, která osloví všechny vaše smysly, od nápaditě sladěných chutí, přes atraktivní vůně až po vizuální zážitek. A to vše v krásném prostředí. Tady je 5 opravdu dobrých důvodů (z mnoha), proč byste „se“ neměli s Helen minout!

1. JEN NEJKVALITNĚJŠÍ SUROVINY

Jídlo zde připravují výhradně z nejkvalitnějších potravinových surovin od nejlepších lokálních dodavatelů, farmářů a pěstitelů. Příroda dává surovinám sílu a lidé jim vtiskují svou lásku a životní přesvědčení. Zelenina či ovoce pochází například od nadšenců z projektu Zraje.me, kteří produkují na Hané sezónní výpěstky bez chemie a umělých hnojiv. Jogurty či smetanu odebírají ze Zlaté farmy, produkující pravé a poctivé mléčné výrobky. Vaří zde pouze ze šťastných vajec z far-

my Valcha, která chová slepice ve volném výběhu, kde zobou čerstvou travu a speciální krmiva bez přidaných barviv. Sýry získávají třeba z kozí farmy Rozinka od paní Jarmily, milovnice zdravého životního stylu.

2. OPRAVDU DOMÁCÍ

Spoustu surovin si zde připravují sami. Jsou skutečně domácí, nejde o reklamní trik. Vyrábí si vlastní sýry, tvaroh, bylinková másla a oleje. Sami si zavařují ovoce a připravují fermentovanou zeleninu, zdroj prospěšných bakterií, posilujících imunitu, funkci mozku a tím i duševní energii. V nabídce najdete vlastní nápoje, třeba domácí limonády. Voní tu bezlepkový low carb chléb, v kuchyni vznikají unikátní zdravé dezerty z neobvyklých surovin. Domácí je i pečená směs z ovesných vloček a dalších ovocných ingrediencí, základ jedné ze snídaní.

3. KREATIVNÍ SVĚT

Výborná jídla co do chuti jsou i krásná na pohled. Každé menu je originální kreativní výtvar. Hlavní kuchařka Magdaléna Tomečková oplývá talentem vytvářet nápadité kompozice z překvapivých ingrediencí s výslednou dokonalou chutí. Suroviny jsou pečlivě vybírány, aby v promyšleném spojení dodaly našemu tělu v každé fázi dne ty nejpotřebnější živiny a dostatek energie.

4. OÁZA ZDRAVÍ

Bistro Helen nabízí podanou ruku a otevřené dveře všem zastáncům různých filosofí zdravého životního stylu, diskriminovaným v běžných mainstreamových restauracích. Najdete zde „low carb“ jídla s výrazně sníženým podílem sacharidů a vysokým zastoupením zdravých tuků a nezbytným podílem bílkovin. Na své si přijdou



zastánci bezlepkové výživy, vegetariáni, vegani či lidé s intolerancí na laktózu. Kdo chce do problematiky zdravého životního stylu proniknout hlouběji a inspirovat se u odborníků, může navštívit některé z přátelských inspirativních setkání v rámci projektu Helen Soul.

5. STÁLE PŘIPRAVENO...

Bistro Helen je tady pro vás v každé fázi dne. Můžete nastartovat den lehce stravitelnou snídaní, strávit příjemný čas s přáteli na plnohodnotném obědě. Během dne si můžete dát či odnést svěží svačinku, která je pro vás připravena v naší vitrině.

Hitem jsou také víkendové brunche. Název vychází z anglické tradice jídla, které je snídaní a obědem v jednom (breakfast&lunch). Jde o jídlo pro víkendy a svátky, celodenní snídaní v podobě festivalu surovin, pokrmů a chutí.

O jednom splněném snu

Helena Morávková si založením bistra splnila svou celoživotní touhu: vést restauraci, kde je jídlo zdrojem zdraví, vitality a pozitivní energie.

Můžete prozradit, jak se koncept nového bistra v Šantovce zrodil?

Moje motivace byla prostá a osobní. Tak jako k mému životu patří sport a pohyb, mám i vlastní představu o správném stravování. To člověku dodá potřebnou energii a vitalitu, posiluje zdraví, probouzí elán a životní optimismus. Přitom je zážitkem pro všechny smysly. Bohužel jsem však nenašla žádnou restauraci, která by moji představu do puntíku naplňovala. A tak jsem se přirozeně ocitla před výzvou, že chci-li takovou restauraci znát, musím se pokusit ji sama založit.

Jak jste hledali pro Helen vhodný personál, zejména šéfkuchaře?

Při hledání se jako nejdůležitější ukázalo odhodlání a přirozený talent. Práce nemůže být jen profesionální rutinou, musí být zároveň koníčkem, někdy až posedlostí. Naše hlavní kuchařka Magda Tomečková toto všechno splňuje, kreativní kuchyní skutečně žije, neustále se vzdělává, absolvuje stáže ve špičkových podnicích a rozvíjí svůj talent.

Už při vstupu do bistra Helen zákazník vnímá, že nejen jídlo, ale i interiér působí na všechny smysly. Jak jste dokázali propojit design interiéru se stylem kuchyně?

Naším hlavním cílem byl vzdušný a prosluněný interiér, který bude odrážet náladu progresivní kuchyně. Snažili jsme se, aby vše, od vstupních dveří po nejmenší doplněk interiéru, avizovalo ducha místa.

Proč jste se rozhodla pojmenovat bistro po sobě?

Ale to vůbec nebyl můj původní záměr! (smích) Interiér navrhovali Marcel a Marek Hubáčkoví z Art studia Mamahu (které najdete také v Galerii Šantovka) a ti mě jako správní kreativci nejdříve řádně vyzpovídali. Pochopili, že projekt je hodně osobní a navrhli jej takto i „obrandovat“. Vůbec se mi to nejdřív nezamlouvalo, nemám žádné narcistní sklony. Nakonec jsem se ale přece jen s názvem sžila. Mám pro něj vlastní výklad: Helena je starořecké jméno, znamená „světlo“ či „pochodeň“. Právě prosluněné prostředí řeckých ostrovů s barvami a vůněmi moře a středomořské přírody je největší inspirací vzhledu bistra.



Připravovat jídla z prvotřídních surovin musí být náročné i na dodavatele. Vytvořit dobrý dezert bez mouky a cukru, to chce jistě suroviny, které nejsou jednoduše dostupné. Nemůže to ve výsledku jídlo prodražit a udělat cenově nedostupným?

Najít správné dodavatele nebylo vůbec snadné, protože na kvalitě surovin klademe doopravdy vysoké nároky. Naše vejce jsou skutečně „šťastná vejce“ z Farmy Valcha, na které se slepicím daří v těch nejlepších podmínkách. Ve výsledné ceně se to samozřejmě projeví, přesto se ji snažíme držet na dostupné úrovni. Chci tímto pozvat do bistra Helen všechny, kteří se chtějí zdravě a chutně najíst. Můžete se předběžně navnadit obrázky našich jídel na Instagramu. Mohu vám slíbit, že jídlo u nás chutná stejně dobře, jak vypadá na fotografiích!



Dobrou CHUŤ!

Když se vám doma nechce vařit, máte schůzku nebo vás přepadne hlad, nabízí Galerie Šantovka celou řadu možností, jak se dobře najíst.



DĚ SI V DĚSI KLASIKU!

Milujete tradiční kuchyni? Tak přesně na tu se můžete stavět v Šantovce v občerstvení Dési. S velkým hladem si poradí skvělé řízky s bramborovým salátem či sezónní menu plné českých jídel. Pokud máte chuť na něco menšího, zkuste výborné obložené chlebičky, které si můžete objednat i domů.



BURGER KING

Přijďte ochutnat nový Grill pocket, který je v nabídce hned ve třech variantách: hovězí, kuřecí a vege verze s Halloumi sýrem. Který bude váš favorit?

RYCHLE DO SUBWAY

První Subway byl otevřen už v roce 1965 a nyní je více než 40 000 otevřených restaurací po celém světě. Nabízí prodej především zapečených sendvičů, ale také wrapů a salátů. Zákazník si sám vybere druh pečiva a vybere si až z 20 variant náplní, 10 druhů zeleniny a 8 druhů omáček. V nabídce máme vegetariánské, veganské i bezlepkové sendviče.



Co dělá Coffeeshop Coffeeshopem?

Máte svoji oblíbenou kavárnu, kam se rádi vracíte? Přemýšleli jste někdy proč? Pro mě a asi většinu z vás je atmosféra stejně důležitá jako kvalita kávy a celková nabídka produktů. Ať se jako host cítím vítaná a opečována.

Přesně to vám v naší kavárně Coffeeshop Company zpřijemní den a potěší vaše smysly. Výborná káva, originální produkty, příjemné prostředí a usměvavý personál.

O kvalitě a původu 100% vysokohorské kávy Arabica, kterou v Coffeeshop Company používáme, si povíme příště. Dnes se zamyslíme nad tím, co dělá kavárnu tím pravým místem, kde je Vám potěšením trávit čas a pochutnávat si na něčem dobrém.

Když se naši baristky zeptáte na přípravu kávy, měla by se pochválit, že o kávě ví skoro všechno a může vám vyprávět o sběru, pražení a o tajemstvích přípravy espressa a kávových specialit. Ochutnali jste už naše Dark Moccacino, Chai Latte nebo nějakou Frozen limonádu?

Jako milovník kávových specialit jsem i já nadšena, že jsme právě v Olomouci v Šantovce otevřeli Coffeeshop Company kavárnu. Jak jistě z vlastní zkušenosti víte, nákupy nás dokáží pěkně unavit, proto vás potěší zasloužený odpočinek u skvělého espressa,

osvěžujícího shaku nebo ledového moccacina či jednoho z našich výběrových čajů. A když si vzpomenu na lahodný jahodový cheesecake, nebo můj oblíbený čokoládový dort, hned mám lepší náladu.

Pro ty, kteří upřednostňují slané pochutiny, máme v nabídce spoustu zajímavých snacků z prvotřídních surovin. Dále připravujeme také zdravé polévky a čerstvé zeleninové saláty, zmrzlinové poháry a mnoho dalších pochutin. Rádi vás s úsměvem přivítáme v nově otevřené kavárně Coffeeshop Company Šantovka Olomouc hned u vstupu z podzemních garáží.

Andrea Grófová,
manažerka jednotky



BOWLAND BOWLING CENTER

Chcete si zahrát bowling, k tomu se skvěle pobavit a dobře najíst? Nic dalšího nehledejte, jste tu správně! Představujeme vám nejmodernější bowlingové centrum na Moravě. Jsme moderní bowlingové centrum v Olomouci s osmnácti profesionálními drahami a nejmodernějším softwarem na trhu. Všechny osmnáct drah disponuje automatickými zábranami „bumper“ pro děti a handicapované. Pro ještě větší zábavu a soutěživost je připraven Ticket systém s množstvím různých výher a on-line přenos aktuálního skóre na internet. Ideální místo pro uspořádání podnikových a společenských akcí, večírků, narozenin a oslav výročí s možností zahrát si kvalitní bowling.



LOBSTER FAMILY RESTAURANT

Nabízíme vše, co gurmáni milují. Jako italská restaurace se můžeme chlubit výrobou čerstvých těstovin, které doplňují tradiční omáčky, nově pečeme pizzu podle neapolské receptury a několikrát týdně přivážíme čerstvé mořské ryby a humry. Pokud zrovna nemáte čas zajet na jídlo do Itálie, zastavte se u nás. I děti si zde přijdou na své, restaurace je vybavena velkým dětským koutkem s mořským akváriem a v nabídce najdete dětské menu.

Luštění k zbláznění

Najděte si v hektickém dnu chvíli na luštění a pocvičte mozek. Vyhrát můžete zajímavé ceny ZOO Olomouc. Přejeme vám hodně štěstí v soutěži.

POMŮCKA: ESET, SALA, TATAMI	BÝVALÁ VELKÁ STAVEBNÍ FIRMA	1. DÍL TAJENKY	NATEKLÁ	ÚDER SLOVEN.	ARMÁDNÍ TĚLO-VÝCHOVNÝ KLUB ZKR.	ÚSTŘEDNÍ VÝBOR ZKR.	NÁDOR NA SLIZNICI	VODOROVNÝ PRUH NA STĚNĚ	NÁZVY	CELNÍ KÓD ANGOLY	ČÁST	ŘÍMSKÝCH 1151	PRAVO-SLAVNÝ OBRAZ	MEDIKA-MENT	ŽENSKÉ JMÉNO 8. 4.
NÁZEV BARVY NA VLASY					ÚŘAD PRŮMYSL-VEHO VLASTNICTVÍ ZKR.			IHNED JAK MALE SYMETRÁLY							
KLESAT K ZEMI					4. DÍL TAJENKY POVŠECHNÝ										
ZDROJ ŽIVOTA ZDROBN.						HOLE INICIÁLY HERCE PELLARA			ČÁST BÁSNĚ OBYVATEL IRSKA SLOVEN.						
	ELIŠKA DOMÁC. NĚMECKÉ MĚSTO				PRUDKÝ SILNÉ VÁT				NĚMECKÁ PŘEDLOŽKA V DUPNUTÍ				3. DÍL TAJENKY	ČESKÁ HUDEBNÍ SKUPINA	
BOJOVÝ POKŘIK				AMERICKÝ HEREC JOHNYY ??? SUNOUT					ANGLICKÁ DÉLKOVÁ MIRA						
CHEM. ZN. LITHIA			SOCIALIS-TICKÝ ZKR. NARÍKAT												
DRUH ZELENINY															
	STÁT V USA	KOVANÝ 2. DÍL TAJENKY													
DRUH KŘESLA					OBVAZOVÁ POTŘEBA	ČISTIČE SKEL									
ZÁPASÍSTĚ V DŽUDU															
STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO			KRÁVA NAROZENÍ												
HOSPOD.-TECHNICKÝ PRACOVNÍK ZKR.				PIT VELKÝ-MI DOUŠKY ŠVÉDSKÉ MĚSTO					ZVUK ZVONKU						STARO-EGYPTSKÁ BOHYNE
	OSTRAVSKÉ OP. A STROJ. ZNAČKA LIMONÁD				ŘÍMSKÝ KRUTÝ CÍSAŘ SEKNOUT				FILMOVÝ MIMOZEM-ŠTAN ČÁSTI VOZŮ						
NÁHLÉ ZLOMY						NEZNAMÝ AUTOR ZNAČKA KILOPONDU									
BLÍZKÝ PROSTOR															
VYNADAT HOVOR.															

Co můžete vyhrát: pro šťastné výherce je připraveno celkem 10 tašek ze ZOO Olomouc, které obsahují (nejen) zajímavé propagační předměty, ale také další překvapení. Správnou tajenku pošlete na email: hlavka@galeriesantovka.cz do 13.10.2020. V předmětu e-mailu uveďte „tajenka Magazin Galerie Šantovka 2020“. Seznam výherců bude uveřejněn do 30. října na webových stránkách a sociálních sítích GŠ.

Seznam obchodních jednotek

Domácnost a doplňky

- 0 Dorneo Home
- 1 H&M Home
- 1 InDECOR
- 1 Maxidesign.
- 1 Pepco
- 0 Potten & Pannen
- 0 cook shop
- 1 Orion
- 1 SCANquilt
- 1 TESCO MA
- 0 Tchibo

Drogerie a parfumerie

- 0 dm drogerie markt
- 0 FAnn parfumerie
- 0 Manufaktura
- 0 Marionnaud
- 1 TETA DROGERIE
- 0 Yves Rocher

Elektro, multimédia a komunikace

- 0 Datart
- 0 iLoveServis
- 0 iStores Apple
- 0 Premium Reseller
- 1 F-mobil.cz
- 0 Mobil Pohotovost
- 1 Xiaomi Mi STORE
- 1 Značková prodejna ETA

Gastronomie

- 2 Bistro HELEN
- 1 BubbleMania
- 1 Burger King
- 1 Black Coffe
- 1 Coffeshop Company
- 1 Červené jablko
- 1 Dési
- 1 Fruitissimo
- 1 KFC
- 2 LOBSTER restaurant

Restaurant

- 1 Mango
- 0 McDonald's / McCafé
- 1 MEX-DAN restaurant
- 0 Opera caffe
- 0 Restaurace SUBWAY®
- 0 Starbucks
- 1 UGO FRESH BAR

Hračky, knihy a dárky

- 0 Albi
- 1 Bambule

- 1 KNIHY DOBROVSKÝ
- 1 POMPO

Klenoty, hodinky a doplňky

- 1 AULLO GOLD
- 0 Apart
- 0 Bijou Brigitte
- 0 CLAIRE'S
- 0 Klenoty Aurum
- 0 Pandora
- 1 TOP TIME

Móda a módní doplňky

- 1 Adam
- 1 Blažek
- 1 BRUNO FASHION
- 1 Bushman
- 1 by Wendy
- 0,1 C&A
- 0 Calzedonia
- 1 CIAO DI MAXTARA
- 1 CROPP
- 1 Cross Jeans
- 0 Desigual
- 1 DRAPS
- 1 Fantazim collection
- 1 FASHION OUTLET STORE
- 1 Feratt fashion
- 1 Flamingo fashion
- 1 Fusakle
- 1 GANT
- 1 GAS a MET, DIESEL,
- 1 GUESS
- 1 GATE
- 0,1 H&M
- 1 House
- 0 Intimissimi
- 0 INTIMMO spodní prádlo
- 0 KARA
- 1 Lee Cooper
- 1 LINDEX
- 1 Liu-Jo
- 1 LUGGI
- 1 Luisa Cerano
- 0 Luxusnipradlo.cz
- 0 Marionet
- 1 Meatfly
- 0 MOHITO
- 0 New Yorker
- 0 ORSAY
- 1 Otto Berg
- 1 Pietro Filipi
- 1 Primigi
- 1 REPLAY & ARMANI
- 0 JEANS

- 1 Retro jeans
- 1 RESERVED
- 1 RV FASHION STYLE
- 1 SINSAY
- 1 TAKKO FASHION
- 0 Tally Weijl
- 0 TERRANOVA
- 0 TIMEOUT
- 1 Tommy Hilfiger
- 0 Triumph

Obuv a kožené zboží

- 0 Baťa
- 1 CCC
- 1 DaMa - kožené zboží
- 1 DEICHMANN
- 0 Dr.KUBBA - zdravá obuv
- 0 ECCO
- 1 Geox
- 1 Humanic
- 0 LARA BAGS
- 1 LE shoes
- 0 Office Shoes
- 0 Tamaris

Potraviny, delikatesy a speciality

- 1 Albert Hypermarket
- 0 Chocolate shop
- 0 Káva a čaj Oxalis
- 0 Manner showroom
- 1 Minit
- 1 Mitrovsky Angus
- 1 LAVENDER
- 1 Vinotéka Svět Vína
- 1 Ocean48
- 1 Sýrárna Boutique
- 0 Gurmán
- 0 Tchibo
- 1 Veselá veverka

Služby

- 0 Air Bank
- 1 CK Fisher
- 1 CK Victoria
- 1 Čedok
- 0 Česká pošta
- 0 Česká spořitelna
- 1 Čistírna oděvů 5áSec
- 0 Equa bank
- 1 EXIM tours
- 0 Firo-tour
- 0 FOTOLAB
- 1 Fortuna
- 0 Kadeřnictví KLIER

- 0 Komerční Banka
- 0 mBank
- 0 MONETA Money Bank
- 1 Raiffeisenbank
- 1 Ruční mytí aut Šantovka
- 0 Sazka
- 0 Směnárna Tourist centrum
- 0 O2
- 0 T-Mobile
- 0 Vodafone

Specializované prodejny

- 1 Art studio - galerie
- 0 Erotic City
- 1 Florcentrum Foltýnová
- 1 GECO Tabák
- 0 Trafika IQOS
- 1 JRC GAMECENTRUM
- 1 Papírnictví +
- 1 Pet Center

Sport a volný čas

- 1 5D cinema Maxim
- 1 A3 SPORT
- 1 Adidas
- 1 Alpine pro
- 1 Columbia
- 1 Hannah
- 1 INTERSPORT
- 1 LOAP
- 1 Molo sport & lifestyle
- 1 NORDBLANC
- 1 NUTREND store
- 0 R E L A X
- 1 TEMPISH sport

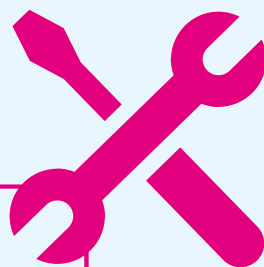
Zábava

- 2 Bambule - dětský koutek
- 2 BOWLAND Bowling center
- 2 Divadlo na Šantovce
- 2 KAJOT INTACTO
- 2 PREMIERE CINEMAS

Zdraví a krása

- 0 CURAPPROX
- 1 Eiffel Optic
- 1 Glamour Art
- 0 Grand Optical
- 0 Lékárna Dr. Max
- 1 Profimed

Výměna baterie?
Rozbitý displej?
Nenabíjí se?



**EXPRESNÍ SERVIS
MOBILŮ A TABLETŮ**



GARANCE
NEJLEPŠÍ CENY



DOŽIVOTNÍ
ZÁRUKA



NAJDETE NÁS
V 1. PATŘE NAPROTI POŠTĚ

i  servis

+420 773 751 555 | santovka@iloveservis.cz | iLoveServis.cz

