eBrumlovka.
newsletter 11|2026



Puberta bez tabu

Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at brumlovka.cz

Passerinvest

Budova B

Puberta bez tabu

Co by měl každý rodič vědět o dospívání své dcery

Kdy: středa 4. listopadu, od 17:30 hod.
Kde: FLEKSI, Budova B, Vyskočilova 1422/1a
Přednáší: **MDDr. Kateřina Lízlerová**

Puberta nezačíná první menstruací. Jde o několikaleté období, během kterého se postupně mění tělo, hormonální prostředí i prožívání dospívající dívky. Jak poznat její první projevy, co je v tomto období běžné a kdy už je dobré zpozornět?

Přednáška provede rodiče jednotlivými fázemi puberty od prvních změn až po první menstruaci a ustalování menstruačního cyklu. Dozvíte se, jak dceru na změny připravit, jak o dospívání a menstruaci mluvit přirozeně a bez tabu i co se během puberty mění u dívek, které sportují. Cílem je pomoci rodičům být o krok napřed a vytvořit prostředí, ve kterém se dcera nebude bát zeptat.

Cena: **200 Kč/osoba** (platba na místě v hotovosti)
Členové Balance Clubu Brumlovka a FLEKSI mají vstup zdarma.
Registrace: eventy@passerinvest.cz

Fb | Ins | brumlovka.cz

Brumlovka.

Budova Filadelfie

Trek kolem Manáslu & na kole kolem Annapurny

Kdy: středa 4. listopadu, od 17:30 hod.
Kde: obchodní pasáž budovy Filadelfie, Želetavská 1525/1
Přednáší: **Milan Dědek**

Vydejte se s námi do srdce Himálaje a prožijte dvě nezapomenutelná dobrodružství, která vás zavedou až pod vrcholky nejvyšších hor světa. Čeká vás dechberoucí trek kolem majestátního Manáslu i cyklistická výprava kolem legendární Annapurny. Projedeme zelenými údolími, mineme buddhistické kláštery a překonáme zasněžené horské průsmyky, až se dostaneme do nejhlubšího údolí světa.

Přednáška nabídne autentické fotografie, videa i silné příběhy z hor – o překonávání vlastních limitů, setkáních s místními lidmi i o kráse nespoutané přírody. Získáte také praktické tipy, jak se na podobnou výpravu připravit: co si zabalit, jak zvládnout aklimatizaci a na co si dát během cesty pozor. Přijďte načerpat inspiraci, odvahu a možná i chuť vydat se na vlastní himálajské dobrodružství.

Namaste.

Fb | Ins | brumlovka.cz

Brumlovka.

Cestovatelský večer.



Trek kolem Manáslu & na kole kolem Annapurny

Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at brumlovka.cz.

Passerinvest

Běh.





Otestujte nejnovější sportovní brýle R2

Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at brumlovka.cz.

Passerinvest

Budova Filadelfie

Otestujte nejnovější sportovní brýle R2

Kdy: úterý 10. listopadu, od 17:20 hod.

Kde: Fine Grill Bistro, obchodní pasáž budovy Filadelfie, Želetavská 1525/1

Pojďte si s námi zaběhat a zároveň otestovat nejnovější modely sportovních brýlí od české značky R2. Vyzkoušíte si brýle s moderními technologiemi, které ocení každý sportovec. Součástí programu bude také prezentace přírodních tuhých deodorantů Attitude – a každý účastník si jeden odnese domů.

Po doběhu vás bude čekat zasloužené občerstvení, o které se postará Fine Grill Bistro.

Poznejte další běžce z Brumlovky a užijte si příjemné posezení.
Registrace: eventy@passerinvest.cz

Fb | Ins | brumlovka.cz

Brumlovka.

Budova Filadelfie

Jak se oblékat tak, aby vám to vždy slušelo s MEERA DESIGN

Kdy: středa 11. listopadu, od 17:00 hod.
Kde: butik MEERA DESIGN, obchodní pasáž budovy Filadelfie, Želetavská 1525/1

Chcete se cítit skvěle v tom, co nosíte – a vědět proč?

Přijďte na inspirativní stylingové setkání, kde získáte praktické tipy, které využijete každý den. Příjemnou atmosféru doplní drobné občerstvení, káva a čaj.

Na co se můžete těšit?

- Barvy, které vás rozzáří a podtrhnou vaši přirozenost.
- Střihy, ve kterých vynikne vaše postava.
- Jednoduché kombinace outfitů pro každodenní jistotu.
- Stylingové triky, které promění i základní kousky.
- Tipy, jak si vytvořit funkční a nadčasový šatník.

Registrace na e-mailu: eventy@passerinvest.cz

Fb | Ins | brumlovka.cz

Brumlovka.

Workshop.



Jak se oblékat tak, aby vám to vždy slušelo

Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at brumlovka.cz.

Passerinvest

Seznamka.

SEZNAMKA ŽWAKOVI



Seznamka pro ty, kteří hledají víc

Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at brumlovka.cz.

Passerinvest

Budova Brumlovka

Seznamka pro ty, kteří hledají víc

Kdy: čtvrtek 12. listopadu, od 18:00 a od 20:00 hod.
Kde: Coffee Perk, budova Brumlovka, Vyskočilova 1100/2

Máte svůj život, své sny a víte, co je pro vás důležité? Hledáte partnera, se kterým si budete rozumět nejen na první pohled, ale také v hodnotách, životním stylu a pohledu na svět? Přijďte na komorní večer pro náročnější nezadané, kteří hledají kvalitní a smysluplné setkání. Čeká vás příjemný konverzační večer v kultivovaném prostředí, kde budete mít možnost potkat zajímavé a inspirativní lidi osobně. Protože někdy stačí jeden dobrý rozhovor, společný smích a pár minut navíc, aby vzniklo něco, co se přes zprávy jen těžko pozná. Možná právě tady potkáte někoho, s kým budete chtít pokračovat i po skončení večera.

18:00–20:00 hod.
čtvrtek 12. listopadu
CZ

20:00–22:00 hod.
čtvrtek 12. listopadu
CZ

Pokud jsme se zrovna tento měsíc netrefili s tématem do vašich zálib, preferencí či věku, navštivte přímo stránku pořádající agentury **www.seznamovacivecer.cz**, kde najdete širokou nabídku seznamovacích večerů.

Fb | Ins | brumlovka.cz

Brumlovka.

Budova Filadelfie

Taneční na Brumlovce

Kdy: středa 18. listopadu, od 19:00 hod.
Kde: obchodní pasáž budovy Filadelfie, Želetavská 1525/1

Pojďte si s námi zdarma zatančit pod vedením Lenky Nory Návorkové – několikanásobné mistryně ČR v latinskoamerických tancích a účastnice oblíbené televizní soutěže StarDance.

Na listopadové taneční lekci si společně zatančíme jive – jeden z nejrychlejších latinskoamerických tanců, ve kterém se prolíná mnoho tanečních a hudebních stylů, jako jsou boogie-woogie, rock'n'roll, swing a další. Přijďte si jive zatančit, naučit se nové kroky a krátkou choreografii. Tančit budeme sólově i v páru.

Není se čeho bát – vítáni jsou tanečníci všech úrovní, včetně úplných začátečníků.

Fb | Ins | brumlovka.cz

Brumlovka.

Taneční.



Taneční na Brumlovce

Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at brumlovka.cz.

Passerinvest

Vánoční workshop.



Výroba adventního věnce

Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at brumlovka.cz.

Passerinvest

Budova Filadelfie

Výroba adventního věnce

Kdy: úterý 24. listopadu, 17:30–19:30 hod.

Kde: Fine Grill Bistro, obchodní pasáž budovy Filadelfie, Želetavská 1525/1

V ceně workshopu je welcome drink, jedlové korpusy, svíčky, přízdoby, floristický materiál a zapůjčení pracovního nářadí. Vytvořený adventní věnec si s sebou odnesete domů. V den konání workshopu mohou všichni účastníci využít 10% slevu v obchodě Květiny Romantika.

Kapacita workshopu: **8 až 18 osob**

Cena: **1 300 Kč/osoba** (platba na místě v hotovosti)

Rezervace na e-mailu: eventy@passerinvest.cz

Fb | Ins | brumlovka.cz

Brumlovka.

Brumlovka

Hovory z Brumlovky

Kdy: středa 25. listopadu, od 18:00 hod.
Kde: premiéra online na **FB profilu Brumlovka**

Každý měsíc si zveme lidi, kteří dle nás mají co říct a svůj pracovní či osobní život mají nějak spojený právě s Brumlovkou. Chceme pro vás hledat inspiraci, pracovní i osobní hodnoty, rady, ale i představovat životní výhry a prohry.

Jiná osoba, jiné téma, pokaždé na Brumlovce.
Tento měsíc: Šimon Lessenko

Vzděláním architekt (FA ČVUT), který se záhy vydal do oblasti správy budov. Své zkušenosti získával ve společnostech HOCHTIEF CZ, CPI a Trigema, kde měl na starosti Build-to-Rent (dále jen BTR) objekt Fragment. Odtud byl již jen krůček k působení v segmentu BTR ve společnosti Passerinvest Group.

Jeho široké znalosti a zkušenosti z oblasti projekce, facility managementu, property managementu i péče o prémiové nemovitosti představují ideální kombinaci pro rozvoj segmentu BTR. Ten propojuje projektování, návrh interiérů, organizaci výstavby, technologie, legislativu, služby a řadu dalších oblastí, jež je třeba sladit do jednoho funkčního a harmonického celku. Ve volném čase se věnuje cvičení aikida a hře na baskytaru v kapele.

Fb | Ins | brumlovka.cz

Brumlovka.

Talkshow.

Šimon Lessenko



Reprízy Hovorů na Facebooku

Reprízy Hovorů na Youtube

Dostupné i na Spotify

Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at brumlovka.cz.

Passerinvest

Akce.



Slavnostní rozsvícení vánočního stromečku

Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at brumlovka.cz.

Passerinvest

Náměstí Brumlovka

Slavnostní rozsvícení vánočního stromečku

Kdy: čtvrtek 26. listopadu, 11:00–19:00 hod.

Kde: Náměstí Brumlovka, Vyskočilova 1100/2

Přijďte společně zahájit adventní čas a užít si tradiční rozsvícení vánočního stromečku na Náměstí Brumlovka. Těšit se můžete na dětské divadlo a kreativní dílničky, vánoční stánky, vystoupení dětského sboru Rolnička i společné zpívání koled. Chybět nebude ani občerstvení se svařákem, grogem, horkým moštem a dalšími vánočními dobrotami.

- **11:00–19:00** Stánky s vánoční tématikou
- **16:00–17:00** Dětské divadlo PASTÝŘI VSTÁVEJTE, pohádka pro děti od 4 let
- **16:00–19:00** Dětské kreativní dílničky
- **17:00–17:10** Slavnostní rozsvícení vánočního stromečku
- **17:10–17:30** Dětský sbor Rolnička
- **17:30–17:40** Společné zpívání koled
- **18:00–18:20** Dětský sbor Rolnička
- **18:20–18:30** Společné zpívání koled

Fb | Ins | brumlovka.cz

Brumlovka.

Budova Alpha

Výstava: Štěstí kolem nás

Adam Jílek

Kdy: listopad 2026
Kde: budova Alpha, Vyskočilova 1461/2a

Jak přežít, aniž bychom otupěli?

Jak cítit, aniž bychom se rozpadli?

Pozitivní mysl nemusí znamenat popírání reality.

Může být způsobem, jak se v ní neztratit.

A možná i způsobem, jak ji měnit.

Tyto obrazy nenabízejí odpověď. Ale prostor k zamyšlení.

Fb | Ins | brumlovka.cz

Brumlovka.



Štěstí kolem nás

Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at brumlovka.cz.

Passerinvest



Roztyly Plaza

Kouzlo Vánoc v tónech a melodiích

Kdy: středa 25. listopadu, od 18:00 hod.
Kde: atrium budovy Roztyly Plaza, Tomíčkova 2427/2

Zastavte se na chvíli v předvánočním shonu a nechte se unést kouzlem hudby, která zahřeje u srdce. Čeká vás večer plný vánočních koled, oblíbených českých písní i světových melodií v podání výjimečných interpretů.

Účinkují:

- Jan Novák – klavír
- Magdalena Vysohlídová – zpěv

Od tradičních koled přes písně Anety Langerové, Zuzany Navarové a Václava Neckáře až po světové hity, jako jsou This Christmas, Make You Feel My Love nebo Amazing Grace.

Přijďte si užít příjemnou předvánoční atmosféru a naladit se na nejkrásnější období roku.

Vstup zdarma.

roztylyplaza.cz

ROZTYLY PLAZA

Budova Brumlovka

Saunové ceremoniály v Balance Clubu Brumlovka

Členství v Balance Clubu Brumlovka propojuje svět fitness a wellness a nabízí tak komplexní péči o tělo i mysl. V rámci wellness zóny mohou členové využívat 25m bazén s denním světlem, infrasaunu, parní lázeň, několik druhů saun, Kneippův chodník i terasu se saunami, ochlazovacím bazénem, vířivkou a zelení.

Zážitek ze saunování pravidelně zpestřují saunové ceremoniály, při kterých si členové mohou vychutnat speciální vůně a jedinečné ručníkové techniky. Na programu jsou také saunové večery a saunová odpoledne, během nichž probíhají ceremoniály v hodinových intervalech.

Každý měsíc se můžete těšit také na saunovou premiéru, během níž jsou představeny nové ceremoniály. Pokud dáváte přednost pobytu ve voňavé páře, můžete využít pravidelný peeling v parní lázni. Pro milovníky postupného prohřívání je připravena také muzikoterapie v infrasauně. Členství v Balance Clubu Brumlovka nabízí řadu možností, jak si nejen wellness užít naplno.

Více informací najdete na balanceclub.cz nebo vám je rádi poskytneme na e-mailu info@balanceclub.cz.

Fb | Ins | www.balanceclub.cz

balance club BRUMLOVKA









Budova B, Beta a Filadelfie

Vánoční setkání ve FLEKSI

Hledáte místo pro letošní vánoční setkání s kolegy? Užijte si společný předvánoční čas přímo na Brumlovce. FLEKSI nabízí eventové prostory až pro 90 osob a postará se o vše potřebné, od přípravy prostoru a technického zázemí až po catering. Vám už zbývá jen sejít se s kolegy a užít si společný večer.

Prohlédněte si eventové prostory FLEKSI a rezervujte si termín svého vánočního setkání.

Kontaktujte FLEKSI na info@fleksi.cz nebo na telefonním čísle **+420 720 730 000**.

Fb Ins Li **fleksiprostor.cz**

FLEKSI

Budova B

BrainMarket nově na Brumlovce

Od 21. října máte zdraví o pár kroků blíž. V Budově B otevřela svou zážitkovou prodejnu česká značka BrainMarket, zaměřená na doplňky stravy, funkční potraviny a zdravý životní styl. Na prodejně vás přivítají vyškolení prodejci a certifikovaní výživoví poradci, kteří vám pomohou vybrat to, co dává smysl právě vám. Podzim přináší kratší dny, méně slunce a sychravé počasí, a tak přichází čas věnovat větší pozornost imunitě, energii i kvalitnímu odpočinku. A protože Vánoce jsou blíž, než se zdá, najdete v BrainMarket také inspiraci na dárky pro všechny, kteří chtějí myslet zdravě – ať už jde o aktivní sportovce, milovníky zdravého životního stylu, nebo ty, kterým chcete udělat radost něčím, co jim bude opravdu k užitku.

Co na vás čeká:

• odborné poradenství k výživě a doplňkům stravy • měření tělesného složení na přístroji InBody • technologie červeného světla • funkční potraviny a doplňky stravy značky BrainMax • přednášky a setkání o zdraví, pohybu a regeneraci

Otevírací doba: po–pá 8:00–20:00 hod., so–ne 9:00–19:00 hod.

Kontakt: +420 703 495 501, brumlovka@brainmarket.cz

Fb | Ins | brainmarket.cz

Brain market

Brain market

Myslete zdravě

Zážitková prodejna BrainMarket

Nově na Brumlovce

Zjednodušujeme vám cestu ke zdraví!

Odborné poradenství
Doplňky stravy
Funkční potraviny
Přednášky a setkání
Terapie červeným světlem
InBody měření

Více na brainmarket.cz

Otevírací hodiny
PO–PÁ 8:00–20:00
SO–NE 9:00–19:00

Kontakt na prodejnu
+420 703 495 501
brumlovka@brainmarket.cz















Budova Filadelfie

Nová kolekce SIGNARE a vánoční inspirace v JK šperky

JK šperky představuje ve své prodejně v budově Filadelfie novou autorskou kolekci **SIGNARE**, která vznikla k 35. výročí značky.

Její charakteristický symbol propojuje čtyři pilíře JK: design, hodnotu, čas a řemeslo. Vedle zlatých šperků SIGNARE pro ženy a unisex náramků, včetně oblíbených šňůrkových variant, mohou zákazníci vybírat také z dalších kolekcí JK a najít osobní dárek pro své blízké.

Začátek listopadu je zároveň vhodným časem pro zadání šperku na přání, aby mohl potěšit pod vánočním stromečkem. Registrovaní zákazníci i ti, kteří se nyní zaregistrují, mohou v JK šperky nakupovat se zvýhodněním 15 % až do konce roku 2026.

Tým JK se těší na vaši návštěvu. Další inspiraci najdete také v **novém katalogu**, který si můžete prohlédnout nebo stáhnout online na **www.jk.cz**.

Fb | Ins | jk.cz

JK šperky

Budova Filadelfie

Podzimní novinky v SUSHITIME

Podzim na Brumlovce dostává novou chuť. SUSHITIME rozšiřuje svou nabídku o dvě novinky, které stojí za ochutnání. Chicken teriyaki onigiri je ideální jako rychlá svačina nebo lehký oběd a osvěžení přinese nová perlivá limonáda Rakytník & jablko.

Obě novinky jsou již k dostání a další SUSHITIME právě připravuje. Aktuální nabídku najdete na **webu SUSHITIME Brumlovka**, v aplikaci Brumlovka nebo na sociálních sítích SUSHITIME.

Fb | Ins | sushitime.cz

SUSHITIME





Budova Brumlovka

Dopřejte svému vozu péči se slevou 15 %

Čistý vůz bez starostí? Automyčka Collection na Brumlovce nabízí všem rezidentům a nájemcům speciální slevu 15 % na péči o vůz.

Vybrat si můžete z několika variant od umytí exteriéru a čištění interiéru přes voskování až po keramickou ochranu. Dopřejte svému vozu péči přímo na Brumlovce a využijte zvýhodněnou nabídku.

Více informací získáte na **webu acstore.cz** nebo na telefonu +420 607 000 333.

Fb | rucnimycka.cz

Automyčka® Collection

Budova Brumlovka

Příprava na zimu s We Hate Ironing

Kašmírový kabát, péřovou bundu, oblíbený svetr nebo lyžařskou soupravu. To vše pro vás vyčistí v online čistírně We Hate Ironing. Připravte svůj šatník na nadcházející zimu. Správnou a pravidelnou údržbou zajistíte maximální funkčnost a hřejivost zimních nezbytností.

Dopřejte jim profesionální čištění ještě před prvním nošením.

Fb Ins wehateironing.cz

WE HATE IRONING





Budova Brumlovka

Rostlinná strava: její benefity a na co si dát pozor

Kdy: úterý 24. listopadu, od 17:30 hod.
Kde: restaurace Maranatha, budova Brumlovka, Vyskočilova 1100/2

Zajímá vás rostlinná strava nebo přemýšlíte o tom, že byste jí ve svém jídelníčku dali více prostoru? Restaurace Maranatha vás v rámci Klubu zdraví zve na neformální setkání věnované výhodám rostlinného stravování, jeho vlivu na zdraví i tomu, na co je dobré myslet při přechodu na tento způsob stravování, a to jak u dospělých, tak u dětí.

Vaše dotazy bude zodpovídat Martin Hladík, manažer restaurace Maranatha. Konkrétní otázku můžete připojit již při potvrzení své účasti a dát tak prostor tématům, která vás skutečně zajímají.

Registrace účasti: martin.hladik@bbcmaranatha.cz

Fb

restauracemaranatha.cz

MARANATHA

Budova Beta

Co když na tom něco je?

Setkání s kaplanem Brumlovky.

Kdy: každou středu v 17:30 hod.

Kde: FLEKSI, budova Beta, Vyskočilova 1481/4

Co když některé otázky nemají tak jednoduché odpovědi, jak se na první pohled zdá? A co když je dobré si je čas od času položit společně s ostatními?

Každou středu v 17:30 hod. ve FLEKSI v budově Beta se konají otevřená setkání s kaplanem Pavlem Šimkem. Témata vycházejí z otázek, které si lidé kladou v každodenním životě, například zda vše končí smrtí, zda dobro skutečně vítězí nebo jestli je realita složitější, než si obvykle myslíme.

Pokud vás tato témata oslovují nebo vás jen zajímají, přijďte. Vstup je zdarma a vítáni jsou i vaši přátelé.

Více informací: kaplan@brumlovka.cz

kaplanbrumlovka.cz

KAPLAN BRUMLOVKA

Setkávání.



Co když na tom něco je?

Please use the "instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at **brumlovka.cz**.