

Heimstaden

Objevte kouzlo
Frenštátu pod
Radhoštěm

Každá kapka
vody se počítá

Naučte se lépe
hospodařit
s elektřinou
a plynem

Zuzana Bílková,
majitelka manufaktury
Besky

Naši mistři hledají k sobě partáky!



Náborový příspěvek do konce října 50 000 Kč!

Do našeho týmu zkušených odborníků hledáme šikovné:

- zedníky
- instalatéry
- elektrikáře
- malíře
- stolaře
- sádkartonaře
- předáky

Ideálně vyučené nebo s 3letou praxí.

Potřebujeme vás především v Ostravě, Havířově a Frýdku-Místku.

Kromě příspěvku nabízíme:

- **stabilní celoroční zaměstnání ve vnitřních prostorech**
- **profesionální tým**
- **odměny a řadu benefitů**
- **slevu z nájmu při bydlení v našem bytě**

Kontaktujte nás a přidejte se ke skvěle fungujícímu týmu.
nabor@heimstaden.cz, tel.: 607 036 006

Heimstaden
přátelský domov

Vážení a milí čtenáři magazínu Heimstaden,



také máte pocit, že je toho na vás už moc? Nebudeme si nic nalhávat, současná situace nám mnoho radosti nepřináší. Spíše naopak. A to jsme se sotva vzpamatovali z covidového šoku a jeho následků. Léto je za námi, u mnohých ještě doznívají zážitky z dovolených, ale většina z nás už s předstihem a obavami vyhlíží nadcházející podzim, topnou sezonu, další růst cen elektřiny i plynu, a tedy i další zdražování.

Ekonomové varují, že již teď drahé energie budou na podzim ještě dramaticky dražší, musí tedy zákonitě dojít i ke zdražování služeb spojených s bydlením. Heimstaden to nemůže nijak ovlivnit, nemá vliv na růst cen energií a také z něj žádným způsobem neprofituje.

Mohu vám slíbit, že se vynasnažíme udělat vše, aby dopad na vaše domácnosti byl co nejmenší. Vzhledem k růstu cen potravin i dalších komodit, což je reálný dopad inflace, je jasné, že pro spoustu domácností jde o velkou zátěž již tak velmi napjatých rodinných rozpočtů. Proto si dovolím opakovaně apelovat na všechny, kteří mají nárok na vládní pomoc, aby se přihlásili do sociálních programů, například zažádali o příspěvek na bydlení. S vyplněním příslušné žádosti vám naši zaměstnanci v případě potřeby rádi pomohou či poradí.

Letošní rok bude zřejmě jedním z nejtěžších v historii samostatné České republiky. Budeme muset šetřit tam, kde jsme nebyli zvyklí, uskromnit se, více přemýšlet nad tím, co si můžeme dovolit a co si musíme odpustit. Žijeme v náročné době, slovo krize na nás útočí ze všech stran, ovlivňuje naši psychiku, náladu. Ujasněme si, co můžeme ovlivnit a co ne, nezapomínejme na své koníčky, na to, co máme rádi. A pamatujme, že každá krize skončí a z každé můžeme vyjít posíleni.

Jan Rafaj
generální ředitel Heimstaden

OBSAH

4 Jak lépe hospodařit s elektřinou a plynem?

Velký manuál. Kde mají české domácnosti největší rezervy?

6 Rozhovor se Zuzanou Bílkovou

Inspirujte se příběhem majitelky úspěšné slezské manufaktury Besky.

16 Moravskoslezská kuchyně Zavzpomínejte na tradiční chutě našeho regionu.

22 Pět cest ke spokojenému životu

Návod na vyrovnanost a harmonii hledá celý svět ve Skandinávii.

26 Bydlete v klidu a bezpečí Každá životní etapa má své specifické nároky na bydlení. Ani stáří není výjimkou.

Národní přírodní rezervace Mionší



Jak lépe hosp s elektřinou a

Dramatický nárůst cen energií zaznamenal snad každý. I když nás čekají náročné měsíce, každý můžeme přispět k tomu, abychom toto nelehké období zvládli.



Rovnice je v tomto případě jednoduchá. Čím méně plynu spotřebujeme, tím méně ho budeme muset odebrat z Ruska. A čím méně spotřebujeme elektřiny, tím optimističtější bude na jaře naše vyúčtování. Průměrná spotřeba energie v Česku přepočtená na obyvatele je v případě domácností skoro o 20 % vyšší, než je průměr Evropské unie. Znamená to tedy, že s trochou úsilí máme kde ušetřit, a přitom to nemusí zásadně ohrozit náš životní komfort.



Včeských domácnostech je měrná spotřeba energií na vytápění třetí nejvyšší v celé unijní sedmadvacítce. Byty Heimstaden jsou vytápěny z 20 % plynem a z 80 % uhlím. Je zde tedy potenciál pro snížení celkové spotřeby pomocí snižování teploty v bytech. Každý stupeň dolů totiž znamená snížení spotřeby

energií zhruba o 5 %. „Nezbývá nám nic jiného, než se na letošní zimu připravit a s energiemi lépe hospodařit. Definitivně pryč je doba, kdy jsme měli přetopené domácnosti, a musíme si uvědomit, že už i vytápění na 22 °C bude v dnešní době luxus. Každý uspořený stupeň totiž bude znamenat výrazně nižší částku na konečném vyúčtování,“ říká generální ředitel české pobočky společnosti Heimstaden Jan Rafaj.



Přetápění bytů není dobré ani pro naši peněženku, ani pro zdraví. Optimální teplota v místnosti, kde dlouhodobě pobýváme, by měla být 19–21 stupňů. O pár stupňů více může být v koupelně, v kuchyni pak stačí kolem 17 stupňů, protože se tam vzduch ohřívá při přípravě jídla. Podobná teplota je optimální také v ložnici. Pro spánek a regeneraci organismu je ideální teplota 16–18 stupňů.



Jednou z největších chyb bývá vypínání topení při odchodu z domu. Stěny zbytečně prochladnou a po návratu spotřebujeme vytápěním interiéru na požadovanou teplotu přílišné množství energie. Odborníci proto doporučují nechat teplotu během noci či nepřítomnosti v domě klesnout maximálně o pár stupňů Celsia.

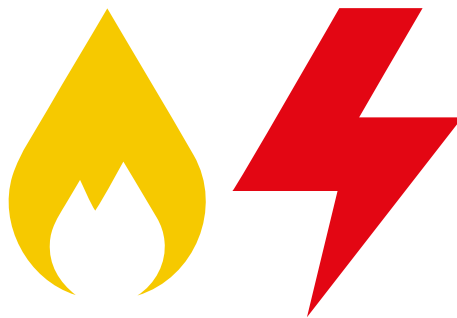


Šetřit bychom měli nejen plyn, ale také elektrickou energii. I tady platí, že drobné kroky mohou za aktuální situace uspořit až několik tisíc korun ročně. Lednice, myčka, pračka – provoz těchto spotřebičů jde do tisíců. Cestou k úspoře elektřiny tak může být pořízení modernějšího výrobku s nižší spotřebou. Původní stupnici nahradily nové energetické štítky – nynější nesou označení třídy A až G, kdy A znamená neúspornější výrobek.



Ušetřit však lze i se stávajícími spotřebiči. Například lednice by neměla nikdy stát vedle radiáto-

odářit plynem



ru nebo spotřebiče, který vytváří teplo. Důležitý je i dostatek prostoru kolem, aby se nepřehřívala. Další úsporu přinese nastavení teploty na 7 °C – větší chlad rovná se vyšší spotřeba. V mrazáku pak postačí teplota -18 °C. Oba spotřebiče je třeba pravidelně odmrazovat.



Elektřinu můžeme šetřit i při používání pračky: nezapínat ji poloprázdnou, stejně tak není zapotřebí práť při vysokých teplotách – prací prášky si poradí se špínou i při praní na 30 °C.



Cestou k úspoře mohou být též LED žárovky. Spotřebují totiž až o 90 % méně elektřiny než běžné zdroje. Obvykle mají také delší životnost, a tak šetří hned dvakrát.



Dalším krokem k nižším účtům za energii je zodpovědné chování při přípravě jídla. Například používání menšího množství vody při vaření a zakrývání hrnce

pokličkou. Bez používání pokličky spotřebujeme až čtyřnásobné množství energie.



Vlétě jsme toho s úsporami na energiích samozřejmě příliš udělat nemohli. S příchodem podzimu a topné sezony už je naše manévrovací pole o poznání větší. Pokud protahují okna či dveře, lze použít například silikonové těsnění. Omezíme tak tepelné ztráty, a tím snížíme spotřebu energie na vytápění. Radiátory a další zdroje tepla by neměly být blokovány nábytkem nebo zakryty záclonami. Jejich vyšší účinnost lze zajistit i reflexními fóliemi nalepenými za radiátory, díky nimž se teplo odráží zpět do obytného prostoru. Ideálně ještě před začátkem topné sezony je třeba provést i odvzdušnění radiátorů. Zapomenout nesmíme ani na dopuštění vody, aby byl v otopné soustavě správný tlak. Energie šetří i úsporná sprchová hlavička a úsporná páková baterie.



Pro další konkrétní rady ohledně úspor energií se můžete obracet na energetická konzultační střediska EKIS. Experti v oblasti energetiky vám zdarma poradí. Rady poskytují i on-line. Podrobnosti najdete na www.mpo-efekt.cz/cz/ekis/i-ekis.



vyjádření generálního ředitele heimstaden

Uvědomujeme si, že vzhledem k růstu cen potravin, energií a celkové inflaci nastává pro řadu našich klientů velmi náročné období. To však nemůžeme nijak ovlivnit, přesto přijímáme maximální opatření, abychom nezhoršovali už tak dramatickou situaci. Nemáme vliv na růst cen a také z něj žádným způsobem neprofitujeme. Měsíční úhrady za služby spojené s bydlením klientům navyšujeme o stejnou částku, o jakou byla cena tepla či ohřevu TUV zvýšena jednotlivými dodavateli. Chceme nadále udržet vysoký standard bydlení, které přátelské domovy Heimstaden poskytují. Ve všech svých bytových domech jsme vyměnili okna za plastová. Nadále budeme pokračovat v masivních investicích do zateplování – jen letos investujeme 560 milionů Kč, což je o 200 milionů Kč více než loni. Je to dosud největší investice do snížení energetické náročnosti budov.

S tradicí v srdci

Besky

Splnit si své sny vyžaduje odvalu a schopnost vidět světlo i tam, kde ostatní vidí tmu. Důkazem je životní příběh **Zuzany Bílkové** a její manufaktury na vlněné přikrývky Besky. Před dvanácti lety koupila končící firmu a vybudovala z ní společnost s více než 40 tisíci spokojenými zákazníky.

Na svém kontě máte řadu úspěchů. Kromě vybudování prosperující firmy jste se stala Ženou roku 2018 v kategorii Byznys. Je to pro vás zavazující?

Tohle ocenění mi udělalo obrovskou radost. Je pro mě ohromným povzbuzením do další práce. Pomyslnou stvrzenkou, že vkládáme energii správným směrem. Utvrdilo mě, že naše nadšení obklopotvat se vlnou z místních oveček sdílejí a podporují i jiní lidé, a toho si nesmírně vážím. Nakupují u nás i zákazníci, kteří přikrývky s vlnou uvnitř ještě nikdy neviděli a jimž Besky třeba někdo doporučil. Velký závazek tedy cítím především k našim zákazníkům, svým zaměstnancům i tradici vlněné výroby, v níž pokračujeme.

Jaký vztah máte k tradicím a tradičním řemeslům?

Tradice je srdcem všeho, oč se v Besky snažíme. Vlněné přikrývky, polštáře a jiné lůžkoviny, které vyrábíme, jsou úzce spjaté s naší krajinou i její pasteveckou historií. Ráda bych zdůraznila, že tradice se v manufaktuře, jako je ta naše, vždy předává takzvaně po řemeslu. Její nositelkou nejsem já jako podnikatelka, ale mistrovské švadlenky, jež zaměstnávám, a ty mladší, které se od nich postupně řemeslu učí. Řemeslo, kde se tohle neděje, snadno zaniká – jako se to ostatně málem stalo i naší dílně. Zároveň jsem přesvědčená, že tradice má

smysl jenom do té míry, do níž dokáže naplňovat potřeby dnešních lidí. Baví mě a naplňuje hledat pro tradici místo v moderním světě.

Co vás vedlo k tomu koupit v roce 2010 končící beskydskou manufakturu Batex?

Náhoda a prozřetelnost, jak už to v podnikání bývá. Náhodou se ke mně doneslo, že tato zavedená dílna má končit. Vzala jsem si do hlavy, že by se jejich trochu „oldschoolové“ vlněné výrobky daly přizpůsobit dnešním podmínkám. Věřila jsem tomu tak moc, že jsem bez jakýchkoli zkušeností s podnikáním, jako čerstvá absolventka systémového inženýrství, firmu s podporou svých rodičů koupila. Neodradilo mě ani to, že nikdo jiný takový potenciál ve vlněných přikrývkách neviděl. Ony taky tehdy vypadaly úplně jinak než dnes. Přikrývky, které vyrábíme, jsou lehčí, splývavější, krásné na pohled. To ale

neznamená, že nepokračujeme v tradici. Vlnu vykupujeme od místních drobných chovatelů a zpracováváme ji na strojích, z nichž některé pamatují bezmála sto let.

Hlavní surovinou je tedy vlna. Jak si hlídáte její kvalitu?

Spolupracujeme s desítkami až stovkami drobných chovatelů a farmářů z Beskyd a okolí. V průběhu celého roku k nám vozí ostříhanou vlnu ze svých oveček. Naši výrobu už za ta léta dobře znají, takže vědí, že od nich vykoupiíme pouze zdravou, jemnou či polojemnou vlnu. Ta musí být navíc světlé barvy a velmi dobře probraná. Farmáři mají silnou vazbu ke zdejším krajině. Často zdědili pozemky po svých předcích a hospodaří na nich udržitelně a v souladu s přírodou.

O které produkty je mezi vašimi zákazníky největší zájem?

Nežádanějším produktem je naše klasická vlněná přikrývka Besky Grunt. Letos ovšem





očekáváme mimořádně velký zájem i o teplé a extra teplé vlněné příkrývky. Ty můžete kombinovat i s vlněnou podložkou (neboli čabroukou) položenou na matraci. Ve vesnických chalupách se topilo sporáčky a často do nich i táhlo. S vlněnou dekou to ale nikdy nebyl problém.

V čem se liší vlněné produkty od těch z peří nebo dutého vlákna?

Vlna pracuje úplně jinak s tělesnou i pokojovou vlhkostí. Dokáže jí pojmout obrovské množství, aniž by to na ní bylo znát, a snadno se pak této vlhkosti i zbavuje. Přitom je ale vlna nehostinná vůči roztočům. Peří, jakkoli vyčištěné či probrané, je pro roztoče přirozeným prostředím a ani praním při běžných teplotách je z něj nedostanete. Pokud jde o duté vlákno, tam je myslím jedinou výhodou nízká cena a snadná údržba.

Ovčí vlna je stoprocentně přírodní materiál, který si při správném zacházení udrží své vlastnosti až desítky let.

Stále si říkáte tradiční manufaktura. Znamená to, že většina vašich produktů vzniká ručně?

Ano, jde o výrobky s vysokým podílem ruční řemeslné práce. Bez šikovnosti našich švadlenek by v Besky nemohl vzniknout ani ten nejmenší vlněný výrobek. Vlna je přírodní materiál s proměnlivými vlastnostmi, a navíc neustále pracuje. Je klíčové, aby řemeslník přesně věděl, co dělá. U nás v Besky vykupujeme surovou vlnu přímo od chovatelů a už jen to vyžaduje zkušenost ve zbožiznalství. O dalších fázích zpracování na našich historických strojích ani nemluvě. Každý musí být seřizený na milimetr přesně.

Řídit úspěšnou firmu není jednoduché. Jak se vám daří skloubit práci a rodinu?

Můj muž Marek a naši rodiče jsou mi obrovskou oporou. Péče o děti je ale radost, nikoli starost. Často je musím a hlavně chci upřednostnit před prací. Při jasně srovnaných prioritách není hledání rovnováhy zas až tak těžké. Nenechám si nikým namluvit, že se v Česku máme špatně. Vždy je co zlepšovat, ale ve srovnání s minulostí, tou komunistickou i ještě starší, si dnes žijeme jako v ráji.

Nejen vlna, kterou používáte, ale i vy sama pocházíte z Moravskoslezského kraje. Považujete se za patriotku?

Pozoruji na sobě, že čím jsem starší, tím je můj vztah a vazba ke zdejšímu kraji silnější. Bydlíme na klidném místě pod Ondřejníkem a jsem šťastná, že naše děti mohou vyrůstat právě tady. Máme tu ideální zázemí a všechno, co je pro nás v životě důležité. Rádi poznáváme i jiná místa a kultury, ale doma se cítíme prostě jen tady.

A které místo v regionu je vaším srdečním?

Krásných míst je v našem regionu spousta. Dokonce se nás často zákazníci při exkurzích v naší manufaktuře ptají na tipy, kam se v Beskydech vydat. A tak jsme začali v našem e-shopu ceskeprikryvky.cz i na sociálních sítích pravidelně vydávat místopisné články. Mně osobně jsou nejbližší Hukvaldy – srdce beskydské kulturní krajiny. S dětmi milujeme procházky tamní oborou, která je mimochodem jednou z nejstarších v Česku.

Co byste vzkázala lidem z Moravskoslezského kraje? Nač by měli být patřičně hrdí?

Beskydská kultura je naprosto jedinečná a místní folklor má nepřerušenu tradici, jež se táhne stovky let do minulosti. Přežil a dodnes se vyvíjí. A když už chválím náš kraj, nesmím zapomenout ani na Ostravu, která se za posledních dvacet let proměnila z ošklivého káčátka v docela sebevědomou labuť severu.

Cestou necestou severní Moravou a Slezskem

Ať už se rozhodnete dát si pořádně do těla, nebo hledáte poklidný výlet, máme pro vás opět několik skvělých tipů. Nazujte pevné boty a vydejte se za krásami Moravskoslezského kraje. Objevovat ho tzv. po svých je nádherný zážitek!

Velký Roudný

Vydejte se na Velký Roudný na Bruntálsku! Turistická trasa vede od parkoviště u kostela sv. Michala v obci Roudno. Ze vsi až na samotný vrchol sopečného stratovulkánu s dřevěnou rozhlednou a kapličkou se vine křížová cesta. Cestou se pokocháte rozmanitými výhledy na vesnici i okolní krajinu, včetně přehradní nádrže

Slezská Harta. Na hranici lesa se pak po turistickém chodníku můžete vydat k pomníku obětem první světové války. Vystoupáte-li na rozhlednu na vrcholu kopce, otevře se vám úchvatný výhled na Jeseníky a Beskydy.



Břidlicová stezka

Zjistěte, k čemu všemu se používala břidlice a jaká je její historie. Břidlicová stezka, naučná trasa okolím Budišova nad Budišovkou, měří přibližně 50 km a je rozdělena do pěti vzájemně propojených stezek označených A až E. Zaměřena je převážně na historii dobývání a těžbu břidlice. Prochází mnoha krásnými přírodními lokalitami a určena je pěším i cyklistům. Mimo jiné vám odhalí také krásy Opavského Slezska.



Krtečkova studánka

Ideálním místem pro výlet s dětmi je pohádková stezka, která byla vybudována jako společný projekt Lesů ČR a Města Albrechtice. Lesní cesta vede ke krmelci jelena Větroplacha, skřítkovi Mecháčkovi i krtečkově posilovně, kterou hlídá Křemenáč a Mochomůrka. Na konci pak čeká krteček u své studánky. Během putování zdejší přírodou se setkáte s mnoha pohádkovými bytostmi a s dětmi si užijete spoustu zábavných aktivit.

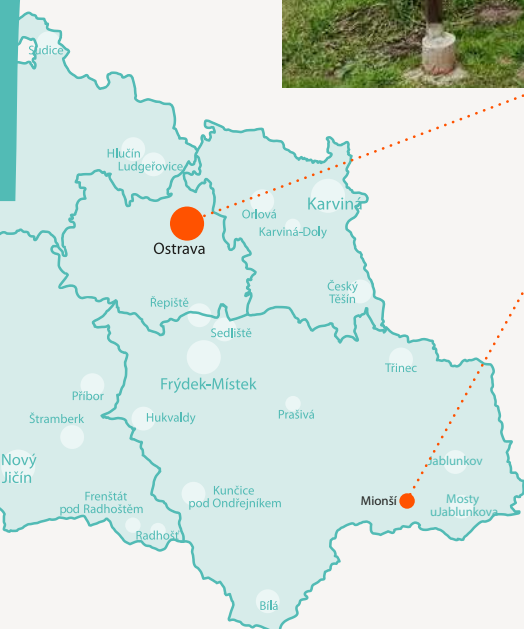


Permoníková stezka

Na 4,2 km dlouhé Permoníkově stezce v Ostravě-Michálkovicích vás čeká nejen krásná příroda. Trasa začíná i končí u Dolu Michal, významné památky, která dýchá autenticitou a budí dojem, že horníci místo opustili teprve nedávno. Během procházky zhlédnete třeba kostely tří různých církví nebo bývalé koupaliště, část cesty vede malebným lesem. Čekají na vás informační tabule o historii Michálkovic, těžbě uhlí a místní přírodě a trasa je vhodná pro cyklisty i kočárky.

Beskydský prales

Objevte krásy nedotčené národní přírodní rezervace Mionší. Svou rozlohou patří mezi největší pralesy v Česku. Najdete zde mozaiku lesních porostů, menších luk, tzv. polan, pramenisek a skalek. Naučná stezka Mionší je koncipována jako přibližně 7 km dlouhý okruh a určena je pouze pro pěší. Cílem je umožnit návštěvníkům zhlédnout alespoň část legendárního beskydského pralesa a přitom zachovat jeho klid. Zavítat sem můžete pouze s průvodcem.



Město pod bájnou horou Radhošť

Foto: Jan Novotný

Město **Frenštát pod Radhoštěm** leží uprostřed malebné krajiny moravských Beskyd, mezi soutokem Lubiny a Lomné. Pro nedostatek písemných dokladů patrně nikdy nezjistíme přesné datum jeho založení ani osobu zakladatele.

První zmínka o Frenštátu se datuje kolem roku 1300. První doklad s výpovědní hodnotou připomíná jeho existenci 14. března 1382. Status města mu však byl přiznán až o 400 let později. Jisté je, že v 17.-19. století byl Frenštát pod Radhoštěm významným střediskem tkalcovské výroby.

Původně zněl název města Frankenstadt (Frankovo město). V němčině se ustálil zkrácený tvar Frankstadt a z něj později vzniklo i české Frenštát. Přívlástek „pod Radhoštěm“ byl připojen v roce 1924.

Ve Frenštátě je mnoho staveb, které stojí za pozornost. Jsou jimi především oba kostely, farní sv. Martina i kostel sv. Jana Křtitele. Pozoruhodná je sušárna ovoce postavená podle projektu Dušana Jurkoviče na Papratné či zvonice Josefa Štefka na Kopané. K významným památkám patří dále kašna se sochou Neptuna, kterému však každý starší místní říká Jonáš, sloup Panny Marie a barokní sochy Jana Nepomuckého a sv. Floriána z let 1719 a 1773. Nádherné jsou také sochy frenštátského rodáka Albína Poláška Zápas dobra se zlem či Muž tvořící svůj osud v Horní ulici.

K historii ale nepatří jen památné objekty. Ve městě žijí lidé a každý z nich tu zanechá nějakou stopu. Jsou však rodáci, kteří svým významem hranice města překročili. Jmenujme například básníka a spisovatele

Josefa Kaluse, sochaře Albína Poláška, hudebního skladatele Jana Nepomuka Poláška, básníka, dramatika a publicistu Františka Horečku či žurnalistu a politika Závaše Kalandru, který se stal obětí komunistických represí. Ze sportovců můžeme zmínit skokany na lyžích olympijského vítěze Jiřího Rašku nebo mistra světa Jiřího Parmu.

Město Frenštát je oblíbeným kulturním i sportovním centrem. Mezi nejznámější zdejší akce patří červencové Gulášové slavnosti a listopadový Martinský trh.

Frenštát nabízí také sportovní vyžití. Díky blízkosti areálu Pustevny sem lidé rádi zavítají i během zimních měsíců. Záslouhou olympijského vítěze a mistra světa Jiřího Rašky vznikl nedaleko města areál se skokanskými můstkami s umělým povrchem. Každoročně tu proběhne několik závodů za účasti světových špiček. Maskotem skokanů na lyžích je lvíček Fitty, který provádí návštěvníky skokanským areálem a při výškovém kvízu prověří jejich znalosti i fyzickou. Čeká zde celkem 428 schodů, několik otázek týkajících se beskydské přírody a sportů a na závěr i vytoužené stupně vítězů.

Dalším oblíbeným cílem výletníků i místních je akvapark. Vyhlášený je především takřka šest metrů vysoký a 60 metrů dlouhý tobogán.





Co zažít ve Frenštátu?

Poblíž skokanských můstků objevíte naučnou stezku Beskydské nebe, 1 800 metrů dlouhou bezbariérovou trasu s expozicí Život v korunách stromů. Poučení i zábavu nabízejí prohlídky muzea a pohankového mlýna. V Trojanovicích

si zajedíte na motokárách, děti můžete vzít do velké kryté herny s atrakcemi, a komu by to nestačilo, ten se může vypravit na výlet k rozhledně na Velkém Javorníku.

Zdroj: www.frenstatpr.cz
www.kudyznudy.cz

HEIMSTADEN VE FRENŠTÁTU POD RADHOŠTĚM:

- 4 panelové domy
- 71 bytů
- 165 klientů



Pravidla platí pro všechny. I pro domácí mazlíčky

Vážíme si toho, že jste si společnost Heimstaden vybrali jako poskytovatele nájemního bydlení. Jedním z pilířů spokojeného spoluzití je ohled na ostatní obyvatele domu. To se týká i domácích mazlíčků.



Ať už je vaším společníkem pes, kočka nebo opeřenec, vždy myslete na to, že chov zvířete ze zákona nesmí ostatním nájemníkům působit obtíže nepřiměřené poměrům v domě, což je například přílišný hluk (štěkot a vytí psa, křik ptáka...). Neakceptovatelné jsou také zápach nebo znečištění a samozřejmě riziko úniku nebezpečného zvířete.



Prosíme vás, buďte také ohleduplní při uklízení exkrementů. Odstraňujte je po svých mazlíčcích nejen z chodníků, ale také z trávníků, kde způsobují problémy při pravidelném sekání trávy a především při hrách dětí.

Další pomoc mladým ohroženým rodinám



Foto: SOS dětské vesničky

SOS dětské vesničky v Havířově nabízejí zcela novou službu pro ohrožené rodiny. Centrum sociální rehabilitace SOS Kormidlo poskytuje terénní a pobytové služby. Během půlročního pobytu zde mají ohrožené rodiny s malými dětmi k ruce sociální pracovníce. Ty jim pomáhají řešit problémy a připravují je na budoucnost, aby zvládly péči o děti samy.

SOS Kormidlo disponuje čtyřmi tréninkovými byty, jež poskytla společnost Heimstaden. V těchto dnech přibudou další dva. „Ne každá rodina má dobré startovací podmínky pro výchovu dětí. A pokud jí někdo v klíčových chvílích nepodá pomocnou ruku, může to všechny její členy poznamenat na celý život,“ říká generální ředitel Heimstaden v Česku Jan Rafaj. Protože je o tréninkové bydlení SOS Kormidla mimořádný zájem, plánují SOS dětské vesničky rozšířit tuto službu i do dalších krajů.



Foto: Radim Kadlečík

Připravit, pozor, start! H10 je tu

16. října se koná již sedmý ročník městského běhu Heimstaden Havířovská desítka. Myšlenkou benefičního závodu je podpora hráčů HSC Havířov, sportovců na vozíku, kteří hrají paralympijský sport boccia. Z každého startovního putuje celých sto korun na podporu jejich činnosti.

Stejně jako v předešlých letech mají startující na výběr z několika kategorií. Čeká vás hlavní závod Heimstaden – běh na 10 km, Memoriál Manfreda Kosela – běh na 5 km, štafetový běh – čtyřikrát 2,5 km – a dětský běh.

Ani společnost Heimstaden nezůstane stranou. Z řad zaměstnanců jsme sestavili hned několik štafetových týmů. Každého člena družstva čeká 2,5 km a každý tak přispěje k podpoře odhodlaných havířovských boccistů.

Registrovat se můžete i vy. Ať už jako jednotlivci nebo jako tým.

Registrace probíhá on-line do 30. září. Kontaktujte nás

e-mailem: martina@h10.cz, na webu: www.h10.cz,

Facebooku: **Havířovská desítka**,

Instagramu: **havirovska_desitka**.

Foto: Rakofoto



Ohlédnutí za létem

Letní měsíce jsou nejen časem dovolených, ale také časem zajímavých akcí.

15. srpna jsme připravili spolu se zástupci MSIC seminář pro podnikatele, kde jsme se seznámili s nejrůznějšími dotačními možnostmi. Akce měla obrovský úspěch. Podnikatelé, kteří na tomto setkání nebyli a chtějí se dozvědět více, mohou kontaktovat zaměstnance MSIC nebo Centrum pro podporu podnikání a zaměstnanosti (více na podnikavyregion.cz).

Další úspěšnou aktivitou byly prázdninové projektové dny pro děti. V červenci a srpnu jich proběhlo celkem pět. Děti si během nich vyzkoušely například výrobu svíček a závěsných květináčů, renovaci nábytku, šití obalů na knihy nebo deskohraní. Aktivita byly pro účastníky zdarma. Cílem bylo probudit v dětech podnikavost a kreativitu.



Místenky na dobrou věc

Společnost Heimstaden se i letos stala partnerem festivalu Colours of Ostrava. Stejně jako v předchozích letech jsme se starali o dopravu speciálními autobusy, kam si návštěvníci mohli s předstihem zajistit místenku, a přispět tak na dobrou věc. Výtěžek z této akce byl úžasných 200 000 Kč. Peníze směřují na projekt S námi domů, jehož cílem je poskytovat bydlení jednotlivcům a dále tréninkové bydlení pro mladé opouštějící dětské domovy, kteří si tu mohou vyzkoušet žít samostatně. Projekt S námi domů nabízí vybavené bydlení se slevou pro mladé lidi z dětských domovů, pěstounských rodin a domovů na půli cesty.

Vzhůru do jiné reality

Centrum pro podporu podnikání a zaměstnanosti připravilo ve spolupráci s neziskovou organizací Petrklíč help, z. s., bezplatný kroužek virtuální reality pro děti. Nabídka se týká školáků a studentů, kteří bydlí v bytech Heimstaden.

Kroužek se bude konat od října, a to v prostorách Centra pro podporu podnikání a zaměstnanosti každé pondělí od 14.00 do 15.00 a od 15.00 do 16.00 a v Komunitním centru Archa Karviná každý čtvrtek od 15.00 do 16.00 a od 16.00 do 17.00.

Mají vaše děti rády moderní technologie? Budeme rádi, když je přihlásíte prostřednictvím e-mailu zuzana.palova@centrumpropodnikani.cz.

Kdo si hraje...

Ani prázdniny nás nezastavily v pořádání zajímavých akcí nejen pro naše klienty. Na deset srpnových a zářijových termínů jsme připravili pro děti i dospělé v Ostravě-Porubě a Havířově sérii aktivit zaměřených na sportovní a tvůrčí vyžití. Děti si mohly užít například gymnastická švihadla, zábavný mini ping-pong, soutěže o ceny či oblíbené malování na putovní kamínky.



Foto: TV Polar



Děti patří na hřiště

Pandemie poznamenala životy nás všech, obzvláště dětí. Proto společnost Heimstaden vítá každou aktivitu, která může uplynulé dva roky aspoň trochu napravit. Stali jsme se tedy partnery akce Hokej na dvorcích, dětského turnaje v pouličním hokeji, který pro děti 3.-5. tříd pořádal o dvou prázdninových červencových víkendech hokejový klub AZ Havířov. Klub tak chce podpořit jednu ze svých vizí, důraz na práci s mládeží.



Foto: TV Polar

Musí se to opravit

Potřebujete doma něco opravit, smontovat nebo přišroubovat? Půjčíme vám sadu nářadí zdarma!

K zapůjčení jsou v clientských centrech, komunitních centrech, případně u domovníků, kteří mají na starost váš vchod. Stačí jen podepsat předávací protokol a do dvou týdnů vrátit sadu zpět. Napište nám na info@heimstaden.cz a domluvíte si termín vyzvednutí. Šetříte tím nejen svůj rozpočet, ale také prostor v bytě.





Podzim v komunitních centrech spolku AktivSen

Lučina Havířov

Provozní doba: každý všední den v odpoledních hodinách

Těšte se na pravidelná sportovní odpoledne. Zkusit můžete šipky, bowling, spin ladder, košíkovou, plavání, minigolf či cvičení na posílení a stabilizaci těla, zumbu a jógu.

Říjen

1. 10. – Mezinárodní den Seniorů v Bruntále s Krajskou radou seniorů Moravskoslezského kraje

20. 10. – oslava pátého výročí otevření Lučiny Havířov

Dále vás čekají přednášky, zábavný vědomostní kvíz, odpoledne s deskovými a karetními hrami a poslední letošní sousedské grilování.

Listopad

Těšit se můžete na sousedský jarmark, mezigenerační workshop – tvorbu vánočních ozdob a povídání o tradicích – a **přednášky** Rodina a příprava na stáří, Konflikty v rodině, Historie nábytku se zábavným kvízem.

Prosinec

Na programu je Mikulášská pro děti, předvánoční posezení s hudbou a programem, **přednášky** Jak na ekonomické strasti, O Vánocích se zábavným kvízem.

Archa Poruba

Změna provozní doby: pondělí až středa od 14.00 do 17.30, ve čtvrtek od 9.30 do 12.30

Pravidelné aktivity: cestopisné přednášky a besedy, **senior gymnázium:** ekonomika, zdravotně, mobilní technologie, kurzy AJ a PC, cvičení, trénování paměti, kvízy a zdravotní procházky

Říjen

3. 10. – vernisáž fotografií

13. 10. – oslava sedmého výročí otevření Archy

20. 10. – sousedské setkání s bazárkem

27. 10. – Halloween – mezigenerační přednáška s workshopem

Přednáška: Rodina a současnost

Listopad

3. 11. – vernisáž obrazů

10. 11. – sranda závod – mezigenerační ne-fyzické aktivity pro celou rodinu

24. 11. – mezigenerační workshop – malování tašek

Přednáška: Rodina a příprava na stáří

Prosinec

6. 12. – Mikulášská pro děti

15. 12. – mezigenerační workshop – vánoční dárečky

Dále vás čeká předvánoční posezení s hudbou, programem a ochutnávkou cukroví a **přednáška** Jak na ekonomické strasti.

Archa Karviná

Říjen

Těšte se na vernisáž výtvarnice Heleny Valachové, mezigenerační workshop – výzdoba na Halloween, halloweenskou party a **přednášku** Rodina a současnost. **Nově** do pravidelného programu zařazujeme kurz anglického jazyka: konverzace formou her, Erasmus plus (odpoledne se zahraničními dobrovolníky), komunikace v cizím jazyce, kvíz s moderátorem.

Listopad

Čeká vás vernisáž, vánoční jarmark, mezigenerační workshop – vánoční tvoření či **přednáška** O přípravách na stáří.

Prosinec

Na programu je Mikulášská pro děti, mezigenerační workshop – pečení perníčků, vánoční koncert, předvánoční posezení s hudbou, **přednáška** Ekonomické strasti rodin.

Více informací a pravidelný měsíční program najdete na webu aktivsen.cz, Facebooku jednotlivých komunitních center či nás navštivte osobně v KC v Os travě-Porubě, Karviné a Havířově.



Můj domov

Můj domov vám ulehčí život

Kdo by se chtěl zdržovat psaním e-mailů, telefonováním nebo chozením do našich klientských center? Aplikace a webový portál Můj domov vám maximálně ulehčí život a ušetří jednu z nejdůležitějších veličin. Čas.

Co vše vám umožní Můj domov:

- zjistit informace o platbách a aktuální výši nájemného vč. splátek
- zkontrolovat aktuálně platný evidenční list
- nahlédnout do vyúčtování služeb
- nahlásit technický požadavek či podat stížnost pomocí chatbota
- přihlásit/odhlásit osoby v bytě
- upravit výši splátek na služby
- nahlásit změnu kontaktních údajů
- zarezervovat si termín osobní návštěvy v klientském centru
- z portálu vytisknout potvrzený opis karty úhrad až tři roky zpětně

Pokud jste dosud neobdrželi e-mail s přihlašovacími údaji a chcete Můj domov používat, je nezbytné, abyste ověřili aktuálnost zadaných kontaktů, a to telefonicky na **bezplatné klientské lince 800 111 050** nebo e-mailem na info@heimstaden.cz či pomocí chatu na heimstaden.cz.



Moravsko-slezská kuchyně

V oblasti severní Moravy a Slezska se míchají vlivy polské, pomořanské a východoevropské regionální kuchyně. Může to znít komplikovaně, ale opak je pravdou. Slezské recepty jsou snadné a chutnají výborně. Pojdte s námi ochutnat například slezské nebe. Jeho základem je uzené vepřové maso a sušené ovoce. Nebo dáte přednost havířské fazolačce a boršči?

Boršč čili baršč

- 250 g kostí
- 250 g předního hovězího
- 100 g kořenové zeleniny (mrkev, petržel, celer)
- 1 menší cibule
- 250 g červené řepy
- 5 lžic másla
- ocet
- sůl
- cukr
- 2 lžičky nasekaného kopru

Kosti lehce opečte v troubě předehřáté na 180 °C. Poté je vložte do hrnce, přidejte omyté maso, zalijte studenou vodou a nechte vařit. Jakmile bude maso měkké, přidejte očištěnou kořenovou zeleninu a oloupanou cibuli v celku. Řepu oloupejte, nakrájejte na nudličky a poduste na máse. Zakápněte octem a podlijte trochou vody. Vývar z masa a zeleniny sceďte. Maso i zeleninu pokrájejte na kostičky, s výjimkou cibule. Vše vraťte do polévky a přidejte řepu. Nechte chvíli vařit a poté dochuťte solí a cukrem. Na talíři ozdobte nasekaným koprem.





Slezské nebe

- 250 g sušeného ovoce (švestky, meruňky, jablka)
- 300 g uzeného vepřového masa
- 300 g bůčku
- sůl
- pepř
- citronová šťáva
- špetka cukru
- 2 lžíce másla
- 1 lžíce mouky
- povidla

Sušené ovoce zalijte vodou a nechte přes noc máčet. Maso vařte zhruba hodinu ve vodě. Poté přidejte sušené ovoce nakrájené na menší kousky i s vodou, ve které se máčelo, a vše vařte ještě půl hodiny. Maso vyjměte a nakrájejte na plátky. Omáčku dochuťte solí, pepřem, citronovou šťávou a cukrem. Přidejte jíšku připravenou z másla a mouky. Pro dochucení můžete vmíchat jednu až dvě lžíce povidel. Slezské nebe se tradičně podává s kluskami.

Havířská fazolačka

- 150 g fazolí
- vývar z kostí
- kousek skořice v celku
- ocet
- sůl
- 2 dl smetany
- 2 žloutky
- zakysaná smetana
- kudrnka

Přebrané a vyprané fazole zalijte studenou vodou a nechte je šest hodin máčet. V téže vodě je pod pokličkou povařte, přilijte vývar nebo vodu a uvařte doměkka. Asi půl hodiny před koncem vaření přidejte kousek skořice. Polévku dochuťte octem, osolte, přidejte smetanu a nechte ještě krátce přejít varem. Před podáváním fazolačku zjemněte rozšlehanými žloutky. Na talíři můžete polévku dozdobit lžičkou zakysané smetany a kudrnkou.



Každá kapka



vody
se
počítá

Věděli jste, že voda pokrývá 70 % povrchu naší planety? Jen 2,5 % však tvoří voda sladká. I když aktuálně nejsou výdaje za spotřebu vody tak vysoké, jako je tomu u plynu a elektřiny, každá kapka se počítá. Nejen kvůli vyúčtování, ale také kvůli životnímu prostředí.

💧 Způsobů, jak ohlídat spotřebu vody v domácnosti, je několik. Zhruba polovinu z celkové spotřeby vody využíváme na osobní hygienu, tedy koupání, sprchování, splachování WC, mytí rukou apod. Začít šetřit lze tedy právě v koupelně a na toaletě.

💧 Relaxační koupel jednou za čas vás rozhodně nezruinuje. Pokud si však dopřáváte plnou vanu každý den, je to na vyúčtování znát. Na jednu vanu totiž padne až 200 l vody. Naopak rychlá a úsporná sprcha pustí kohoutkem maximálně třetinu tohoto množství. Pokud si pořídíte úspornou sprchovou hlavici, bude spotřeba ještě nižší. Zkrácením doby sprchování o minutu až dvě ušetříte až 600 l vody za měsíc. Ideální je omezit dobu sprchování na méně než pět minut.

💧 Na mytí rukou spotřebuje každý z nás až tři litry vody denně. Vyplatí se tedy pořídit si do baterií tzv. perlátory, které vodu provzdušní, a tím sníží její spotřebu. Hodně vody ušetříte také uzavřením kohoutku při takových činnostech, jako je mydlení rukou, čištění zubů, mytí hlavy nebo holení.

💧 Další slabinou koupelen bývá kapající kohoutek. Jedna kapka vody je zdánlivě bezvýznamné množství, za hodinu však takto můžete vyplývat až jeden litr. Jednoduchou matematikou je to téměř 170 l vody týdně. Náprava je přitom jednoduchá a levná. Stačí nové těsnění, které stojí několik málo korun.

💧 Černou dírou nakládání s vodou je protékající toaleta. Za rok vám takto může uniknout až 16 000 l vody. Pokud si nejste jisti, zda WC skutečně protéká, zkuste tento trik: nakapejte pár kapek potravinářského barviva do nádrže a počkejte, zda se barva objeví dole v toaletě.

💧 Chovat se zodpovědně k životnímu prostředí a ke své peněžence můžete i při běžném splachování. Při jednom spláchnutí vyteče z nádržky až 10 l vody. Ideálním řešením je tedy tzv. dvojité splachování. Menší spláchnutí pošle do WC pouze tři litry vody, větší pak šest litrů. V běžné rodině tím můžete ušetřit až 24 000 l ročně.

💧 Vyzkoušet lze také vychytávku WC stop. V průměru ji pořídíte za 275 Kč, s každým spláchnutím ušetříte až 30 % vody.

💧 Dalším místem, kde můžete zatočit se spotřebou vody, je kuchyně, konkrétně mytí nádobí. Nejúspěšnější variantou je používání myčky. Nádobí ale předem opláchněte, abyste nemuseli používat dlouhé programy. Myčka také musí být plná. Pokud myčku nemáte, napouštějte si dřez a vyhněte se mytí nádobí pod tekoucí vodou. Pokud pustíte kohoutek naplno, protéče litr vody během několika málo vteřin. Už jen při rychlém oplachování to tedy může být až 20 l vody. Myjete-li nádobí několikrát denně, spotřeba se vyšplhá až na 70 l.

💧 Kohoutková voda je vhodná na vaření i pití. Ve srovnání s balenou vodou je však ta z kohoutku výrazně levnější a také odpadá starost s plastem.

💧 Činnostmi, kde můžete dále ovlivnit spotřebu vody, je praní prádla. Pračku zapínejte až tehdy, když je plná. Využívejte speciální programy pro různé druhy prádla. Na některé oblečení jsou vhodnější kratší cykly s nižší spotřebou vody. Pokud zrovna máte před nákupem nového spotřebiče, věnujte vedle energetického štítku pozornost také udávané spotřebě vody. Některé typy se od sebe mohou lišit spotřebou až 30 l na jeden prací cyklus. Praní tmavého oblečení ve studenější vodě nejenže šetří objem vody a energii, ale také pomáhá šatstvu zachovat si barevnost.



Jsou státy, kde musí člověku stačit pět litrů vody na den, ale i takové, kde se denní spotřeba šplhá k 1 000 l. Česko si v tomto směru vede celkem dobře. Naše průměrná spotřeba 120 l vody na osobu a den nás řadí ke státům s nižší spotřebou. I přesto má smysl šetřit. Zdroje pitné vody na celém světě totiž ubývají.

9 kroků, jak šetřit vodou

1. S úspornou myčkou můžete ušetřit až čtvrtinu spotřeby.



2. Na jedno 10minutové mytí nádobí pod plným proudem připadne až 200 l vody.



3. Starší pračky spotřebují 80–90 l na cyklus. Nejmodernější mají spotřebu vody zhruba poloviční.

4. Kohoutkové baterie nepatří k úsporným. Než se smíchá studená voda s teplou, vyteče několik litrů vody.



5. Pořízením tzv. perlátoru snížíte spotřebu vody až o 70 %. Montáž je jednoduchá a nezabere vám více než 60 sekund.



6. Při opuštění domácnosti na delší dobu uzavřete přívod vody. Zabráníte možné nehodě, když budete na dovolené.

7. Při mytí rukou, čištění zubů či holení nenechte vodu téct.

8. Pračku či myčku zapínejte jen plnou.



9. Kontrolujte účty za vodu a v případě neobvykle vysoké spotřeby zkontrolujte těsnění a hledejte místa možného úniku vody.

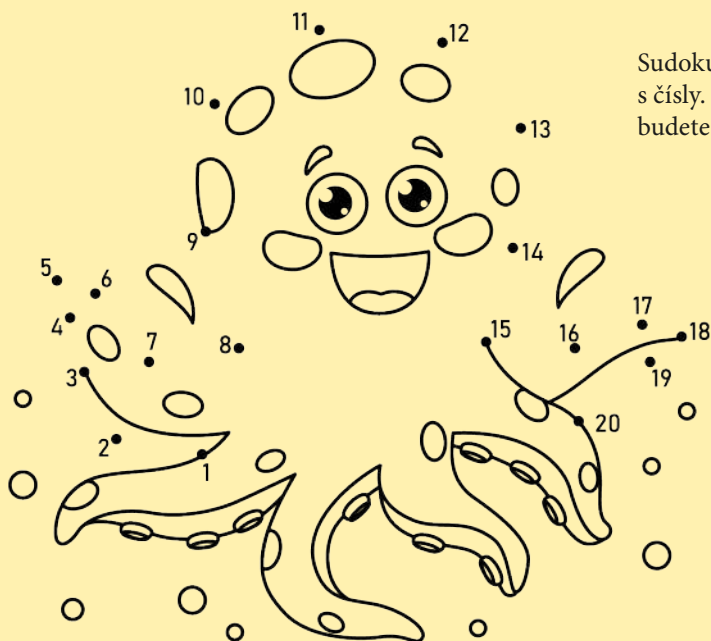
Přivítejte podzim

Během léta měly naše mozkové závity prázdniny. Nastal čas je opět trochu procvičit.



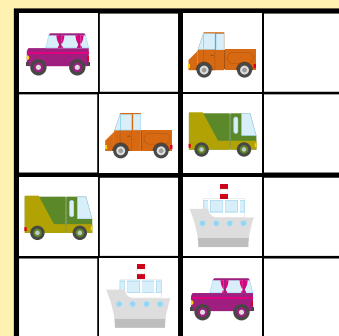
Anička vyrazila na svou první vyjížďku bez rodičů. Pomůžete jí najít cestu domů?

Sedm kamarádů a sedm malých rozdílu mezi oběma obrázky

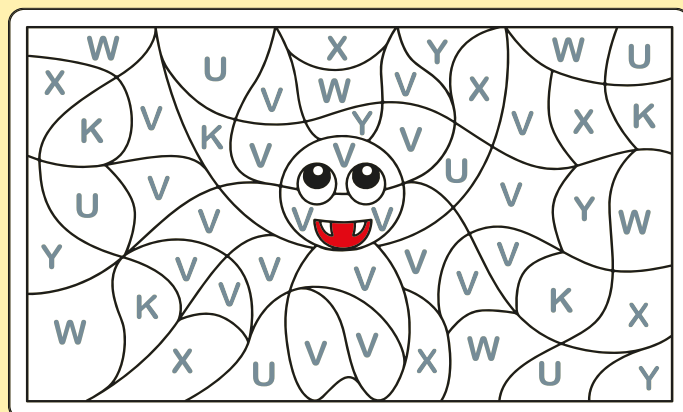


Putujte od bodu 1 k bodu 18 a vykoukne na vás jeden z nejchytřejších tvorů nejen v moři.

Sudoku našťestí nemusí být jen hra s čísly. Poradíte si s doplňovačkou, když budete mít k ruce dopravní prostředky?



Vezměte do ruky šedou pastelku a vybarvěte všechna políčka označená písmenem V.



SOUTĚŽTE O TŘI POUKÁZKY DO KAUF LANDU

I po své smrti patří mezi ikony. Marilyn Monroe byla americkou herečkou, zpěvačkou a modelkou. Ženou s velkým Ž. Tajenkou je dokončení jejího citátu: „Nevadí mi žít v mužském světě, **TAJENKA.**“ **SOUTĚŽ:** Tajenku zašlete formou SMS na číslo 725 522 479. Zařadíme vás do slosování o tři poukázky do Kauflandu. Každá poukázka má hodnotu 1 000 Kč. Do SMS napište své jméno a příjmení. Zprávy posílejte do 31. 10. 2022. Pravidla soutěže najdete na stránkách heimstaden.cz.

Výherci soutěže z časopisu Heimstaden č. 2/2022:

Lukáš C., Slezská Ostrava; Dagmar Š., Moravská Ostrava; Jiří C., Moravská Ostrava

POMŮCKA: CAPRA, KAUSI, KYEMA, NASSAU, OROYA, PLUJE	AMERICKÝ FILMOVÝ REŽISÉR	ROD KAKTUSŮ	VADA ŘEČI		OSTRAV- SKO KARVINSKÉ DOLY (ZKR.)	NEDOSTA- TEK VKUSU		SHROMÁŽ- DĚNÍ ZÁSTUPCŮ LIDU	ANGL. DŽEM	MISTROV- STVÍ SVĚTA (ZKR.)		ITALSKÝ ASTRONOM (GALILEO)	CITO- SLOVCE ÚDERU
ZOUBEK U KRAJKY				OSOBNÍ ZÁJMENO			SPOLEČNÉ JMĚNÍ MANŽELŮ (ZKR.)				MPZ VELKÉ BRITÁNIE ZAHRA DA S OVOČNÝ- MI STROMY		
NEMOCNIČNÍ ODDĚLENÍ				PŘEDLOŽKA UNIVERZITA OBRANY (ZKR.)			HLAVNÍ MĚSTO BAHAM PURPUR						
1. DÍL TAJENKY										ALPSKÁ PASTVINA ZÁKONIK PRÁCE (ZKR.)			
PLACENÁ JÍZDA NÁJEM- NĚHO VOZU					DO JAKÉHO MÍSTA JEDNA (PŘI PO- CHODU)				STĚNY MEDITAČNÍ CITO- SLOVCE				HLASITÉ UPITÍ
AMATÉRSKÁ ATLETICKÁ ASOCIACE (ZKR.)				ČILÝ SHON NĚKDEJŠÍ SPZ LOUN			OBČANSKÝ PRŮKAZ (ZKR.) ZAKLADA- TELKA RODU				KÓD LESOTHA ÚLOMEK		
	NEJVYŠŠÍ VRCHOL CHRIBŮ	ÚTVAR NA HLAVĚ TVOŘENÝ KERATINEM MUŽ. JMĚNO					ODPO- LEDNE (LAT. ZKR.) NEVIDOMÝ			ŠERO (ZAST.) SUMERSKÝ VELEKNĚZ			
SLITINA MĚDI A ČINU						CHEM. ZN. STRONCIA ZNAK			KDO SE ZABÝVÁ ETIKOU CITOSLOVCE ŽIVÁNÍ				
PLEMENO					VĚHLASNĚ SOUDNÍ PŘE (ZAST.)							VSTRÍC- NOST	FRAN- COUZSKY DĚŠT
DŘÍVĚJŠÍ INSEKTICID				ZÁRODEK INIC. TENISTKY HAVLIČ- KOVÉ						HUDEBNÍ ŽÁNŘ PEKÁREN- SKÁ ZAŘÍZENÍ			
OZNAČENÍ LETÁDEL BELGIE			BÁSNICKÁ SBÍRKA J. HANZLÍKA MÍSTO V DOLE						MANŽEL PICHLOVÉ BOHUŽEL (ZAST.)				
	2. DÍL TAJENKY INIC. HERCE VYDRY												
TOČIVÝ PROUD VODY				KALEN- DÁRNÍ ZKRATKA PRO SOBOTU			ŽVANITI						
SONDA				CHEM. ZN. HLINÍKU			SPOJKA				NĚMECKÁ DVOJ- HLÁSKA		

Pět cest ke spokojenému životu

Co je štěstí? Dávno neplatí, že muška jenom zlatá. Inspiraci pro spokojený život a vyrovnanost hledá celý svět ve Skandinávii. Přinášíme vám přehled několika tamních přístupů k životu, které vám pomůžou vykročit směrem k harmonii.

HYGGE

Přístup k životu, který pobláznil celý svět. Své kořeny má ve Skandinávii. Termín hygge pochází z norštiny, dnes je však spojován především s životním stylem v Dánsku. Když někdo hovoří o hygge, má na mysli útulné, pohodlné bydlení a schopnost hledat spokojenost a štěstí v každém okamžiku.

Ten, kdo žije hygge, si umí užívat každý jednotlivý den, každou vteřinu, ať už jde o velké věci, nebo drobné detaily. Hygge můžete zažívat kdykoli a kdekoli. V létě během pikniku s přáteli, v zimě s hrnkem čaje a zapálenými aroma svíčkami. Základní myšlenkou je začlenit do života maličkosti, které vás dělají šťastnými. Pro někoho je to chvíle s knihou na pohovce, pro jiného setkání s přáteli. Jde o okamžiky, kdy si prostě jen tak užíváte života. K hygge patří i romantické filmy a komedie, útulná atmosféra, pohodlné oblečení

a bytové dekorace, díky nimž vám je dobře. To, že má tento životní styl opravdu něco do sebe a nejde jen o marketingový tah, dokazuje skutečnost, že Dánové jsou jedni z nejšťastnějších lidí na světě.

K tomu, abyste vdechli domovu tu správnou atmosféru, přitom nepotřebujete příliš. V žádném případě by neměly chybět svíčky, měkké deky a polštářky. Pro hygge je také charakteristická spousta světlého dřeva, nepřímé osvětlení a jemné přírodní barvy.

LYKKE

Lykke je dánské slovo pro štěstí a skrývá se za ním hledání a nalézání dobra kolem nás. Prostě šťastný způsob života, který nás posune ještě dál. Jeho propagátorem je Meik Wiking, který cestoval od Dubaje po Finsko, Jižní Koreje po USA a hledal tajemství šťastných lidí. Následně definoval šest stěžejních faktorů pocitu štěstí: po-

spolitost, peníze, zdraví, svoboda, důvěra a laskavost. Meik také zjistil, že k jeho dosažení stačí jen drobné kroky, rozhodně není třeba překopat svůj život od základů. Abychom se cítili pohodověji a spokojeněji, měli bychom zavést třeba společné stolování s rodinou. Pokud pak na stole zapálíte svíčku, bezděky zpomalíte a začnete si víc povídat. Společné večere nejsou jen o tom se najíst, ale také o vědomí pospolitosti. Ostatně být součástí kmene je pro člověka stěžejní. A co ještě lze udělat, abyste položili základy pospolitosti? Poznejte své sousedy. Znáte lidi, kteří bydlí v patře pod vámi? Zkuste s nimi navázat krátkou konverzaci a zjistěte, co máte společného. V domě můžete iniciovat i založení komunitní zahrady nebo záhonu.

Dalším krokem k dosažení pocitu štěstí mohou být zápisky. Zapište si jednou týdně tři až pět věcí, za které jste vděční. Když své myšlenky převedete na papír, lépe si uvědomíte, jak spokojeně vlastně žijete.





PYT

Je vám blízký severský koncept šťastného života? Pak za vaši pozornost určitě stojí i pyt. Tento dánský přístup znamená klidné, vyrovnané a nadějeplné přijímání toho, co přichází. Základní myšlenkou je netrápit se věcmi, které nemůžeme změnit.

V momentě, kdy nemáte situaci pod kontrolou, nemá smysl být naštvaný nebo frustrovaný, plýtvat energií. O popularitě tohoto přístupu hovoří také skutečnost, že se v roce 2018 stalo „pyt“ nejoblíbenějším dánským slovem v rámci národní akce Library Week. Smířit se s nastalou situací však neznamená rezignaci. Jde spíše o výzvu najít v nelehké situaci drobné radosti, které odvedou naši pozornost jinam a dají nám důvod žít.

KOSELIG

Výraz koselig pochází z norštiny a znamená útulný. Tento koncept je stejný jako

hygge nejen o útulnosti a pohodlí, ale také o čase stráveném s blízkými. Právě to je nejlepší lék na dlouhou zimu a sociální izolaci. Zahrnuje příjemnou atmosféru domácnosti, tak abyste v ní rádi trávili společný čas.

V praxi to znamená například dostatek míst k sezení i pro početnou návštěvu, kuchyň propojenou s obývacím pokojem, přírodní materiály, tlumené tóny a zemité barvy. Nábytek může být minimalistický, ale nemělo by mu scházet osobité kouzlo. Důležitý je kvalitní textil, kožešiny a klasická keramika.

Dlouhé večery s rodinou si užívejte zásadně bez mobilů v ruce. Můžete je trávit u vybraného filmu, společným stolováním nebo hraním deskových her.

LAGOM

Lagom je švédský výraz pro přiměřené nebo tak akorát, tedy ani málo, ani

moc. Slavné rčení pak praví: Lagom är bäst. Doslova: Nejlepší je tak akorát (českou obdobou by mohlo být „méně je více“). Rčení vychází z protestantské morálky dbající na skromnost. Tento přístup se pak odráží i ve skandinávském ekologickém a trvale udržitelném způsobu myšlení, jednoduchém a funkčním designu nebo módě a hledání krásy v jednoduchosti. Švédové se jím však řídí také při nejrůznějších oslavách. Pokud vás tu někdo pozve k tzv. švédskému stolu, zapomeňte na talíře přetékající jídlem. Naopak. Měli byste myslet na to, aby zbylo i na ostatní hosty.

Skandinávci si v duchu lagom nepotrpí ani na to, aby vše bylo nové a nejlepší. Daleko více je baví recyklovat a upcyklovat a po městě je uvidíte jezdit i na úplně oprýskaných kolech – a beze studu!

David Kajta



Vážíme si každého klienta i zaměstnance. Možná právě proto s námi většina z nich zůstává dlouhé roky. Příkladem je David Kajta, který u společnosti Heimstaden pracuje již desátým rokem. Jako manažer pro bezpečnost a prevenci zodpovídá v našich bytových domech za bezpečnost a přátelské domovy.

Hlavní pracovní náplní Davida Kajty je dohlížet na dodržování dobrých mravů. Jakmile obdržíme stížnost na nevhodné chování některého z klientů, úkolem manažera pro bezpečnost a prevenci je provést osobní návštěvu a zjistit, jak závažné a pravdivé je toto hlášení. „Preferuji osobní vyřešení stížnosti na místě. Vždy se snažím ověřit, kde je pravda. I proto musím být v dané situaci naprosto nestranný. Všichni naši klienti musejí dodržovat podmínky dané nájemní smlouvou, domovní řád a dbát pravidel občanského soužití,“ popisuje náplň své práce David Kajta. Měsíčně obdrží společnost Heimstaden zhruba 200 stížností na porušování dobrých mravů, hlučné chování nájemníků, špatné mezilidské vztahy nebo rušení soužití domácími mazlíčky. Výjimkou není ani hlášení o poškození majetku, znečišťování společných prostor bytových domů nebo třeba stížnosti na nepořádek a zápach v bytech. „Každé toto hlášení musím důkladně prověřit. Ne vždy jde o závažný problém, ale celkově 10-15 hlášení bývá skutečně opodstatněných,“ dodává David Kajta. „U komplikovaných nájemníků pak řeším situaci s dalšími odděleními naší společnosti. Snažíme se vše urovnat domluvou, v krajním případě může dojít na ukončení nájemního vztahu a vystěhování.“

Další náplní práce manažera pro bezpečnost a prevenci je být v kontaktu s městskými zastupitelstvy. Pokud dojde k mimořádné situaci, jakou je například požár v bytovém domě, je také v úzkém spojení se složkami integrovaného záchranného



systemu a napomáhá s koordinací prací na místě události. Hlavním cílem společnosti Heimstaden je, aby se všichni naši klienti cítili bezpečně a spokojeně. Proto David Kajta pracuje též na budování a správě kamerových bezpečnostních systémů v bytových domech ve vybraných lokalitách. Mimo to má na starosti elektronické zabezpečení volných bytů, společných prostor, půd a sklepů. Přestože je David Kajta jako manažer pro bezpečnost a prevenci připraven v mimořádných situacích pracovat doslova kteroukoli hodinu kterýkoli den v týdnu, snaží se také odpočívat. Stejně jako pracovníci jiných profesí i on musí občas zcela vypnout. K tomu mu pomáhá především sport. Nejčastěji jej zastihnete na tenisu, lyžích nebo při rybaření. Pokud není příliš unaven, pak si rád přečte dobrou knihu.



7.30 „Každé ráno začínám u svého pracovního stolu a počítače kontrolou nových požadavků a stížností v našem interním systému.“

8.00 „Součástí mé pracovní náplně je také příprava školení. Tentokrát to bylo plánování workshopu pro zaměstnance Heimstaden na téma krizové situace při jednání s klienty. Je totiž nesmírně důležité, aby věděli, jak se ve vyhocených situacích zachovat.“



10.00 „Velmi úzce spolupracujeme s firmou Defendit Security z Havířova. Společně řešíme kamerový systém kolem našich domů, kontrolu jeho funkčnosti a samozřejmě i plány na navýšení počtu kamer a rozšíření elektronického zabezpečení objektů.“



11.00 „Jednou z náplní mé práce je řešení stížností na porušování dobrých mravů v bytových domech, vyhazování odpadků z oken nebo poškozování majetku. Ideální je nejproblematictější kauzy osobně prověřit.“

13.00 „Na řešení vždy spolupracujeme jako tým. Tady například řeším jednu ze stížností s dalšími kolegy z Heimstaden. Snažíme se najít co nejlepší postup při porušování dobrých mravů v našich bytových domech.“



14.00 „Do spektra mé pracovní náplně patří také proškolení interního týmu domovníků a domovních asistentů Heimstaden, především v oblasti bezpečnosti.“



15.30 „V našem portfoliu máme i lokality s uzavřeným dvorem s přístupem přes elektronickou vrátnici. I zde je potřeba pravidelná kontrola.“

Bydlete v klidu a bezpečí



Každá životní etapa má své specifické nároky na bydlení. Zatímco v 18 letech chcete být obklopeni pulzujícím městem, po založení rodiny dáváte přednost vyžití pro malé děti. U seniorů pak hraje prim pocit bezpečí, přístup k lékařské péči a samozřejmě i finanční dostupnost. Lidé v důchodovém věku tvoří více než čtvrtinu všech klientů Heimstaden. Právě seniorům je určen náš nejnovější projekt **Rezidence Opletalova**.



Život seniorů má mnohá specifika a stále více organizací i firem se snaží maximálně respektovat jejich potřeby. Týká se to také způsobu bydlení. Seniori mají k dispozici domy s pečovatelskou službou, klasické domovy důchodců, stacionáře, ale také speciální malometrážní bydlení. Další možností je vytváření areálů, kde bydlí v samostatných bytových jednotkách, ale tvoří určitou komunitu. Díky tomu mají potřebný sociální kontakt, a navíc k dispozici vše, co seniorský věk vyžaduje. Klidovou zónu, společenskou místnost, knihovnu, ale třeba i kavárnu a doplňkové služby jako kadeřnictví, manikúru či pedikúru. Tato kritéria splňuje náš nově připravovaný projekt Rezidence Opletalova. Jedná se o moderní a pohodlnou formu komunitního bydlení pro seniory. Vznik byl motivován snahou zachovat a prodloužit nezávislost a soběstačnost seniorů v přirozeném prostředí jejich vlastního bytu a zároveň umožnit sousedské setkávání ve společných prostorách. Rezidence Opletalova jsou dva domy situované v klidné oblasti Havířova-



-Šumbarku, se snadnou dostupností veškerých potřebných služeb. Noví obyvatelé budou mít k dispozici byty 1+kk s možností vybavení vlastním nábytkem a dekoracemi. Jednotky jsou zařízeny kuchyňskou linkou s dvouplotýnkovou varnou deskou, lednicí a vlastní koupelnou s WC. Do všech bytů i společných prostor je bezbariérový přístup. Čtyři byty jsou pak přizpůsobeny pro osoby na invalidním vozíku. Rezidence Opletalova disponuje také výtahem a přístupem na zahradu je možný kromě schodů také po rampě. Mnohým seniorům bohužel nestačí peníze na pokrytí nákladů na život ve velkých bytech. Bydlení ve speciálních rezidencích je tak pro ně v souvislosti s poskytovaným zázemím a službami často pohodlnější a také levnější. Život v domově důchodců je pro řadu seniorů nepředstavitelný. Ideálním řešením jsou v takovém případě právě seniorské areály, jako je naše Rezidence Opletalova. Aktuálně tu nabízíme nájem za zavaděcí cenu 9 900 Kč*, která zahrnuje rovněž poplatky za energie a služby spojené s bydlením. Společnost Heimstaden počítá s postupným otevřením několika

podobných specializovaných rezidenčních domů. „Může to být zajímavé nejen pro lidi žijící v nájmu, ale i pro seniory bydlící ve vlastním, kteří se rozhodnou pro pohodlné bydlení s nepřetržitou službou recepce, společenskou místností s příslušným vybavením, místností s kuchyňskou linkou i troubou. Nebude chybět ani prostor s pračkou a sušičkou či venkovní zahrada s posezením,“ popisuje konkrétní vybavení rezidencí Karina Vališová, ředitelka klientských služeb Heimstaden.

Podle jejích slov po Havířovu, který je pilotním projektem, počítá Heimstaden v dalších letech s výstavbou několika desítek bytů tohoto typu také v Ostravě a Karviné.

Rezidence Opletalova bude jako naše první vlastnovka od listopadu fungovat jako moderní a pohodlná forma komunitního bydlení pro seniory. Starší lidé se neradi stěhují a tráví až čtyři pětiny času ve svých bytech. Ty by proto měly zajišťovat nejen bezpečí, ale také patřičnou kvalitu života, jejímž důležitým prvkem je nezávislost a možnost svobodného rozhodování. To vše naše plánované projekty pro seniory splňují.

* při současné ceně energií k 31. 8. 2022



Služby poskytované v rámci bydlení Rezidence Opletalova:

- internet, televize
- bezpečnostní SOS tlačítka v bytě pro případ ohrožení či pádu
- pravidelná setkávání se zástupcem společnosti Heimstaden
- možnost setkání se zdravotně sociálním pracovníkem služby Senior asistent či jeho individuálních návštěv
- možnost trávení volného času ve společenských prostorách nebo účast na organizovaném programu (besedy, přednášky, kvízy a další)
- praní a sušení prádla v moderních pračkách se sušičkami ve společných prostorách domu
- bezplatné členství ve spolku AktivSen
- účast na akcích KC Lučina v Havířově (Hlavní třída 387/45)
- podpora při zprostředkování dalších sociálních služeb
- v plánu je přítomnost praktického lékaře, kadeřnice a pedikérky v prostorách rezidence (služby jsou za úhradu)



Učíme se novým trendům ve výživě zvířat

Vaše kamenné prodejny i e-shop jsou zaměřeny na krmiva pro zvířata. Konkrétně tzv. B.A.R.F. Vysvětlíte nám, o co se jedná a jak se liší od běžných granulí nebo konzerv?

B.A.R.F. je zkratka anglického „biologically appropriate raw food“, tedy biologicky vhodná syrová strava. Je to způsob výživy masožravých domácích zvířat přirozeně, syrovým masem, kostmi a zeleninou. Tedy stravou, kterou znají po tisíciletí. První granulě se začaly vyrábět až ve 20. století, proto ani nemůžeme mluvit o tom, že se jejich trávicí trakt za tak krátkou dobu této nové stravě přizpůsobil. Obrovským přínosem B.A.R.F., zejména pokud máte mazlíčka s intolerancí a alergiemi, je, že máte maximální kontrolu nad tím, co vaše zvíře jí. Jídlo mu dokážete připravit sami. Můžete cíleně reagovat na jeho individuální potřeby – i při různých onemocněních. Zde je ale třeba poradit se s veterinářem, který se specializuje na výživu zvířat, nebo s námi na e-mailu jidelnicky@krmimmasem.cz. Zdarma vám sestavíme jídelníček a pomůžeme


s celým přechodem na B.A.R.F. I přesto ale mohou být jedinci, pro které je tato metoda krmení nevyhovující nebo složitá (například u vysoce specifických diet). Granule a konzervy jsou naproti tomu průmyslově zpracovaná krmiva. Nejrozšířenější termicky extrudovaná jsou vyráběná při teplotě cca 200 °C. Ta spolehlivě zaručí, že kromě bílkovin, tuků a enzymů je většina přírodních vitaminů a minerálů zničena nebo poškozena. Proto se do granulí přidávají umělé vitamíny, minerály a dochucovačla – glutamát, sladidla a jiná „éčka“, aby zvířatům takové krmení chutnalo. Dále v nich často najdeme vedlejší živočišné produkty.



Staré maso, kafilerní zbytky, nohy, zobáky, peří, krev, srst, kopyta... Je tedy jen na nás, jestli si vybereme cestu přirozené stravy, nebo průmyslově vyráběných krmiv. Pokud přece jen zvolíme druhou cestu, doporučuji vybírat mezi pečenými granulemi (například značky O'Canis) nebo těmi lisovanými za studena.

Můžeme B.A.R.F. krmit pouze psy a kočky?

Syrovou přirozenou stravou můžeme krmit nejen psy a kočky, ale také například dravce včetně sov a hady. Pro ty máme v nabídce jednodenní kuřátka, myši, holátka atd.



Co by si dal váš domácí mazlíček raději? Suché granule, nebo pěkný kousek masa s kostí? Pokud přemýšlíte o krmení syrovou stravou, zamířte do prodejen krmimmasem.cz v Havířově, Hlavní třída 396, a Frýdku-Místku, U Staré pošty 745. O výhodách B.A.R.F. jsme si povídali s majitelkou obchodů **Ing. Hankou Mikolášovou Rumlovou**.



Vaše firma nabízí rozvoz po celém Česku. Rozvážíte ale syrové maso. Jak zajistíte, aby se cestou nezkazilo?

Doručujeme nejen v Česku, ale i na Slovensku. Máme vlastní mrazírenská auta, s nimiž rozvážíme po daných trasách. Dvakrát týdně po Ostravsku a jednou týdně po Slovensku. Zákazníkům mimo naše rozvozné trasy pak zasíláme krmivo spedičí ve speciálním flexibilním termo obalu, který ho bezpečně ochrání. Doručujeme do druhého dne kdekoli po Česku i Slovensku.

V nabídce máte i taková neobvyklá masa, jako je klokaní či losí. Jak vybíráte dodavatele a hlídáte kvalitu?

Krmimmasem.cz bylo vždy zaměřeno prioritně na kvalitu. Spolupracujeme jen s registrovanými, osvědčenými a stejně smýšlejícími výrobci, pro něž je zdraví našich domácích mazlíčků na prvním místě.

Vedle e-shopu máte dvě kamenné prodejny. Jednu v Havířově, druhou ve Frýdku-Místku. Můžou si sem zákazníci přijít nejen pro zboží, ale také pro radu?

Všechny naše kolegyně z prodejen i e-shopu procházejí neustálým proškolením. Všichni se zároveň stále učíme, sledujeme nové trendy ve výživě domácích zvířat. Vedle produktů B.A.R.F. u nás najdete i chovatelské potřeby, přírodní pamlsky a konzervy pro psy a kočky, granule O'Canis a Yoggies, ale také krmiva a pamlsky pro králíky, morčata, křečky, osmáky, hady, sovy, rybičky, potkany, ptáčky a koně.

Vítáme nováčky v našich obchodních prostorách

VLASOVÝ ATELIÉR – KRISTÝNA HYRÁKOVÁ

Čs. legií 2820/3, Ostrava – Moravská Ostrava a Přívoz • www.vlasovyatelier.cz • [instagram.com/vlasovyatelier.cz](https://www.instagram.com/vlasovyatelier.cz)



Kristýna Hyráková je kadeřnice pracující s profesionální vlasovou kosmetikou, která je šetrná i k těm nejcitlivějším vlasům. Pečlivě dbá na požadavky zákazníka a snaží se překonat jeho očekávání. Samotné péči o klienta předchází vždy důkladná konzultace. Vlasový ateliér nabízí nejen kreativní přístup a moderní střihy, ale také střihy klasické, a dále široký sortiment služeb. Dámské i pánské kadeřnictví, prodlužování a zahušťování vlasů, svatební servis... Mezi specializace Kristýny Hyrákové pak patří balayage a různé zesvětlovací techniky.

Služby paní Kuboňové jsou určeny klientům ČSOB stavební spořitelny, kteří potřebují poradit ohledně finančních produktů. Konzultovat tu můžete například penzijní připojištění, pojištění domácnosti, aut i nemovitostí, pojištění odpovědnosti, životní pojištění, poradí vám zde s bankovními účty, termínovanými vklady, hypotékami a různými úvěry. Čeká vás individuální přístup, protože každý má jiné potřeby, jiné starosti a jiné finanční možnosti.

FINANČNÍ PORADENSTVÍ – IVETA KUBOŇOVÁ

Alšovo náměstí 530, Ostrava-Poruba
i.kubonova@seznam.cz
tel.: 608 777 743



KOMUNITNÍ CENTRUM MAKOVICE

17. listopadu 599–600, Ostrava-Poruba
www.makoviceporuba.cz



Komunitní centrum Makovice pořádá pravidelné i jednorázové akce vhodné pro děti, dospělé i celé rodiny. Podporu tu najdou také rodiny vzdělávající své děti individuálně, doma. Součástí centra jsou mj. dva kluby: Makovičky, určený pro školní děti v individuálním vzdělávání, a Maková semínka pro děti ve věku 2-5 let. Komunitní centrum dále podporuje mezigenerační setkávání či pořádání vlastních akcí, na nichž se může podílet úplně každý, dle svých možností a preferencí.

Foto: Roman Pastorek

VAŠE OTÁZKY & NAŠE ODPOVĚDI



Karina Vališová, ředitelka klientských služeb

Kdykoli v poslední době volám na vaši zákaznickou linku, abych nahlásil požadavek na opravu v domě, mám problém se dovolat.

To nás velmi mrzí. Bohužel k nám denně volá téměř tisícovka klientů a doba čekání na spojení se pohybuje okolo tří minut. Proto bych vám doporučila využití platformy Můj domov. Díky ní nemusíte čekat a také samotná realizace proběhne rychleji, protože váš požadavek se dostane do našeho systému ihned. Informace o dalších výhodách aplikace naleznete v magazínu Heimstaden, který právě držíte v rukou, na straně 15.

Na začátku topné sezony, která se blíží, mívám v bytě problém s teplotou radiátoru. Hřeje maximálně v horní polovině. Poradíte mi, jak tento problém vyřešit?

Pro správnou funkci ústředního topení je nutné řádně odvzdušnit celou topnou soustavu v domě. Při zahájení topné sezony se

jedná o standardní postup. Všichni klienti z jednotlivých bytů musejí otevřít termoregulační ventily u radiátorů naplno (na nejvyšší číslo), a to na dobu 2–4 dní. Jen tehdy se vzduch, který při napouštění topné soustavy celého domu uvízl v radiátorech ve spodních podlažích, dostane do radiátorů v nejvyšším patře, kde jsou odvzdušňovací ventily. Uživatelé bytů s radiátory, na kterých jsou ruční odvzdušňovací ventily (zpravidla v nejvyšších patrech), pak musejí radiátory řádně odvzdušnit, tj. učinit tak opakovaně, několik dní po sobě.

Hezký den, úklid na chodbě u nás v domě doposud zajišťovala společnost Heimstaden za poplatek, který vám hradíme v předpise. Nedávno však u nás zazvonil pán, že po dohodě s vámi dochází ke změně úklidové firmy a za uklízení budeme nově platit jemu v hotovosti.

V žádném případě nereagujte na požadavky cizích osob, které se vydávají za pracovníky nové úklidové služby a požadují po klientech platby v hotovosti. Úhrada za úklidové služby je součástí

měsíčního předpisu plateb, tj. nájmného a služeb spojených s bydlením. Společnost Heimstaden ani spolupracující externí firmy nikdy nepožadují platbu v hotovosti. Jedná se tedy o podvodníky! V případě, že se s takovýmto jednáním setkáte, ihned to oznamte Policii ČR na číslo 158. Pokud budete mít jakékoli pochybnosti, kontaktujte nás, prosím, prostřednictvím platformy Můj domov, případně ostatních komunikačních kanálů.

U nás v domě měla proběhnout kontrola rozvodů plynu. Vývěsku s termínem však někdo strhnul, takže nevím, kdy mám být zpřístupnit. Najdu termín kontroly také někde jinde?

V průběhu podzimu pro vás chystáme novinku: o termínech periodických kontrol, například vámi zmíněného plynu, budeme informovat elektronicky, prostřednictvím SMS a e-mailu, a tak budete mít vždy přehled. I proto je nezbytné, abychom znali vaše aktuálně platné kontaktní údaje. Aktualizovat je můžete prostřednictvím kteréhokoliv z našich komunikačních kanálů..



Televize od PODA



90+ programů a chytré
funkce k tomu



**Už vám nic nebrání
vychutnat si skvělé
televizní zážitky!**

Rozšířili jsme možnost sledování PODA televize pomocí aplikace v chytrých televizích a kromě **Android TV** nově nabízíme také aplikaci **PODA.tv pro Samsung Smart TV Tizen a LG webOS.**

Vyberte si, zda využijete set-top box nebo aplikaci a bavte se s PODA.tv!



Nelamte si hlavu s přechodem od konkurence, pomůžeme vám.

 730 430 430  poda.cz

 **PODA**

Vše, co potřebujete vědět

Klientská centra Heimstaden

KC OSTRAVA

17. listopadu 768, 708 00 Ostrava-Poruba

Lokality spadající pod toto klientské centrum:

Ostrava, Frýdek-Místek, Opava, Olomouc, Frýdlant nad Ostravicí, Frenštát pod Radhoštěm, Kopřivnice, Paskov, Příbor, Staříč, Sviadnov, Hlučín, Vratimov

KC HAVÍŘOV

Dělnická 565, 736 01 Havířov-město

Obsluhuje lokality:

Albrechtice, Český Těšín, Havířov, Horní Suchá, Stonava, Šenov

KC KARVINÁ

tř. Osvobození 1571/49,
735 06 Karviná – Nové Město

Obsluhuje lokality:

Karviná, Orlová, Petřvald, Bohumín, Doubrava, Rychvald

Změna otevírací doby klientských center

Ve státní svátky 28. 9., 28. 10. a 17. 11. budou klientská centra zavřena.

Pondělí: ZAVŘENO
Úterý: 8.00–13.00
13.30–17.00 (pouze objednaní klienti)
Středa: ZAVŘENO
Čtvrtek: 8.00–11.30 (pouze objednaní klienti)
12.00–17.00
Pátek: ZAVŘENO

Důležitá telefonní čísla



**BEZPLATNÁ
KLIENTSKÁ LINKA
800 111 050**



Od pondělí do pátku od 7 do 18 hodin mohou volat zájemci o pronájem bytů i nebytových prostor, stávající klienti kvůli administrativním a technickým záležitostem, dále řešíme akutní, život či majetek ohrožující a havarijní stavy.

Provozní doba v době svátků:
28. 9., 28. 10. a 17. 11. mimo provoz



Od pondělí do pátku od 18 do 7 hodin, ve dnech pracovního klidu, o víkendech a svátcích jsme k dispozici pouze pro řešení akutních, život či majetek ohrožujících havárií.

Havarijní linka je v době svátků v provozu NONSTOP.

Tísňové linky

Hasiči	150
Záchranná služba	155
Městská policie	156
Policie České republiky	158
Jednotné evropské číslo tísňového volání	112

Heimstaden – Informační magazín vydává společnost Heimstaden Czech s.r.o., Gregorova 2582/3, 702 00 Ostrava, IČ: 05253268, DIČ: CZ699002915.
Registrační číslo Ministerstva kultury České republiky: MK ČR E17176
Vedoucí redakční rady: Jana Palová
Složení redakční rady: Petr Nikel, Kateřina Piechowicz, Karina Vališová
Kontakt na redakci: casopis@heimstaden.cz
Tisk: Printo, spol. s r. o.
Distribuce: Česká distribuční, k.s.
Toto číslo vyšlo v září 2022.

Heimstaden – Informační magazín je vydáván a distribuován zdarma pro klienty a smluvní partnery Heimstaden Czech s.r.o. Osobní údaje jsou v souvislosti s vydáváním a distribucí Heimstaden – Informačního magazínu zpracovávány na základě oprávněného zájmu, příp. plnění smlouvy ve smyslu právních předpisů na ochranu a zpracování osobních údajů, zejm. Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů), a zák. č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů. Veškeré informace o zpracování osobních údajů jsou součástí zásad o zpracování osobních údajů, které jsou veřejně přístupné na webových stránkách Heimstaden Czech s.r.o., heimstaden.cz.