

Heimstaden

Velikonoce
klepou na dveře.
Uvařte si skvělá
svěží jídla

Hlasujte pro
souseda roku
a vyhraďte
sousedskou
party!

Velký jarní úklid.
Průvodce pro
rodiny s dětmi

Projekt Mozaika
Holešovice
a rozhovor
nejen o něm
s Lubomírem
Třeslínem

Heimstaden



Hledá se **DOMOVNÍ ASISTENT**

Není vám lhostejné, co se děje ve vašem domě?
Pomáháte rádi sousedům a snažíte se udělat společné prostředí přátelštější?
Pak jste ideálními kandidáty na pozici domovního asistenta, kterého právě hledáme.

Co budete dělat:

- pravidelně každý týden kontrolovat vchody a společné prostory svěřených bytových domů v blízkém okolí,
- řešit drobné závady – měnit žárovky, zámky, seřizovat samozavírače atd.,
- zadávat požadavky na opravy v aplikaci a kontrolovat jejich plnění,
- naslouchat ostatním klientům, radit nebo zprostředkovávat další informace a služby Heimstaden,
- pracovat asi 4–8 hodin týdně na dohodu (podle počtu svěřených domů).

Za jakých podmínek:

- musíte bydlet alespoň 5 let v domě společnosti Heimstaden a znát prostředí v jeho okolí,
- větší opravy dělají naši údržbáři, ale očekáváme i vaši zručnost,
- nesmíte se bát komunikovat,
- musíte umět pracovat s chytrým telefonem, protože každá práce se musí formálně vyřídit prostřednictvím aplikace.

Co pro vás uděláme my:

- nejdříve vám vše vysvětlíme, ať víte, do čeho jdete,
- pak vás vyškolíme v naší jednodenní „domovnícké akademii“,
- vybavíme vás vším potřebným,
- budeme vám pomáhat, protože práce kolem domů je spousta.

Pokud vás naše nabídka zaujala, kontaktujte nás a staňte se součástí perfektně fungujícího týmu domovníků! Do předmětu e-mailu napište: Domovní asistent – zájemce.
Případně zavolejte na bezplatnou linku.

Vážení a milí čtenáři magazínu Heimstaden,



první letošní číslo otevíráte v době, kdy klepe na dveře jaro, které mnozí považují za nejkrásnější období v roce. Teplejší dny i více sluníčka nás nabíjejí novou energií, máme veselejší mysl, díváme se na svět s optimismem.

Byl bych rád, kdyby k vaší lepší náladě a větší pohodě přispěly i naše přátelské domovy, jejichž kvalitu i s tím související služby se snažíme stále zlepšovat. Dobrou zprávou pro nás všechny je, že by měla významně klesat inflace a s ní jako přirozený důsledek oživení ekonomiky také úrokové sazby.

Jsme rádi, že například u vytápění se projevilo, jak jste se rozhodli dát na naše doporučení a šetřit. Pro vás to v konečném důsledku znamená vyšší přeplatky a pro nás pak menší nutnost zvyšovat zálohy na teplo a teplou vodu, přestože dodavatelé také letos navyšují ceny energií o 8,5–25 %.

Úpravu nájemného na rok 2024 se většinou snažíme provést tak, abychom jej nenavýšovali na maximální možnou míru, jakou nám umožňují zákon a platné nájemní smlouvy. S přesnou výší celého předpisu plateb platného od 1. března se můžete seznámit v evidenčním listu, který jsme vám zaslali v příloze dopisu či v zabezpečené e-mailové zprávě.

I letos budeme pokračovat v opravách a investicích, jejichž plán je k dispozici na našich webových stránkách, rekordní částka 665 milionů korun půjde na zateplování. Dbáme rovněž na zefektivňování služeb. Možnost elektronického podpisu dodatků využilo již 7 500 klientů, kterých se prodloužení smluvního vztahu aktuálně týkalo, a je vidět, že prostřednictvím digitalizace si lze ulehčit život a ušetřit čas.

Možná jste také zaregistrovali, že se do našich nových pražských bytů, jež vznikly v rámci projektu Mozaika Holešovice, již stěhují první klienti. Tímto je v rodině Heimstaden vítám a věřím, že se jim v přátelských domovech bude líbit.

Jaro přináší povzbuzení i novou energii do života, proto nám všem přeji, aby přišlo co nejdříve. Také se již těšíte na velikonoční svátky? Užijte si je v poklidu a rodinné pohodě.

Jan Rafaj
generální ředitel Heimstaden

OBSAH

4 Rozhovor
Seznamte se s moravskoslezským patriotem Tomášem Buchwaldkem. Jedním z jeho cílů je, aby talentovaní lidé zůstávali v regionu.

6 Výlet
Kde si nejlépe dobijete baterky? V kouzelných zahradách a parcích napříč Českem.

9 Investice
Prim u nás hraje vaše spokojenost i udržitelnost. Zvyšujeme investice do rekonstrukcí a zateplení domů.

16 Inspirace
Účinné a za pár korun. Vytvořte si levné a ekologické úklidové prostředky.

28 Téma
Zamykat, či nezamykat? Zdánlivě jednoduchá, ale přitom zásadní otázka.

Dolní oblast Vítkovice a Ostravice



Chceme, aby talentovaní lidé zůstali v regionu

Přestože je **TOMÁŠI BUCHWALDKOVI** pouhých 35 let, může se rodák z Havířova pochlubit řadou úspěchů. Mezi ty nejvýraznější patří založení neziskového spolku Patrioti MSK, který má za úkol propojovat a inspirovat osobnosti Moravskoslezského kraje.

Jak se mladý člověk stane patriotem?

Asi to v sobě částečně buď máte, nebo nemáte. Roli samozřejmě hraje také to, v jakém prostředí se pohybujete. Měl jsem to štěstí, že jsem se hodně věnoval sportu. Ať už aktivně či pasivně. Když jsem zjistil, že se sportem díru do světa neudělám, vydal jsem se na dráhu seberozyje a podnikání. Jsem typ, který chce podnikat, rozvíjet se a pracovat na sobě. Někdy člověk musí procestovat kus světa, aby se utvrdil, že jeho místo je tady. A tak jsem se kromě firem podílel i na založení neziskovky Patrioti MSK.

Řada lidí možná vzhlíží k Brnu či k Praze jako k městům zaslíbeným. Jak byste je přesvědčil, aby byli hrdí na svůj rodný kraj, na severní Moravu?

Má to dvě roviny. Ta první je emoční. Pokud nemáte k severní Moravě citový vztah, pomůže, když si silné emoční pouto vytvoříte. Ideální je najít si tu partnera, to funguje skvěle. Máme zde úspěšného francouzského manažera, belgického majitele kavárny apod. Druhá rovina je racionální. Pokud chcete začít podnikat, je náš kraj asi jedním z nejlepších míst. Víím, vypadá to trochu střeleně, ale opravdu je to tak. Můžete tu založit třeba startup s dosahem do celého světa. Určitě zde najdete levnější kanceláře, nižší budou náklady na mzdy pro rozjezd. Navíc vám budou všichni fandit a pomáhat. V Praze budete jen jeden z mnoha.

Na co jste vy osobně v Moravskoslezském kraji nejvíce pyšný, a kde naopak cítíte slabiny?

Bezesporu největší výhodou je lokalita kousek od Polska a Slovenska. Většina měst se historicky budovala z centra do okolí. Ostrava vznikla spojením tuším 25 vesnic. Nemá své přirozené geografické centrum. V Praze nebo Brně v centru už reálně nic moc nepostavíte, v Ostravě máme unikátní možnost město vnitřně dostavět do podoby moderní evropské metropole, což přináší investiční potenciál. Chybí nám pouze jediné: vlak Praha – Ostrava do 60 minut jízdy. Jakmile bude, změní to razantně pracovní trh i trh s nemovitostmi v Ostravě.





Stal jste se zakladatelem platformy Patrioti MSK. Kdo jsou její členové a jaké máte cíle?

Našimi členy jsou firmy, které chtějí růst, vzájemně si pomáhat a eticky podnikat. Naše kritérium není velikost nebo segment, v němž podnikají. Cílem je pomoci vychovat alespoň několik „malých baťovců“, kteří budou mít úspěšné firmy s vysokou přidanou hodnotou. Díky tomu v regionu zůstanou talentovaní lidé, nebudou utíkat do Prahy nebo do zahraničí. Také bychom rádi nalákali naše rodáky zpět, do komunity těchto firem.

Během roku pořádáte řadu setkání, která společnost Heimstaden ráda podporuje. Přiblížíte nám je?

Jednou za rok máme výroční setkání Patriotů MSK, naposledy to bylo v listopadu minulého roku, kde nás bylo již 440. Na akci zveme i zajímavé osobnosti, které nejsou z našeho kraje. Nechybí samozřejmě bohatý doprovodný program a prostor pro to, aby se naši členové spolu dobře pobavili. Každý měsíc pak děláme členské akce zaměřené na témata, která naši komunitu pálí. Například práce se zaměstnanci, zákazníky, jak zvládat růst, finance apod. V neposlední řadě organizujeme business a HR kluby, kde řešíme konkrétní podnikatelskou situaci některého našeho člena. S pomocí facilitátora a zkušeností ostatních členů se snažíme vzájemně si pomoci.

Které osobnosti z MSK považujete za inspirativní a doporučili byste nám, abychom se o jejich životní příběh více zajímali?

Je jich celá řada. Jen namátkou: Emmanuel Chilaud, Jiří Klein, Petr Jahn, Zuzana Bílková, Richard Gazda, Daniel Morys, Oskar Kořistka... nerad bych na někoho zapomněl. Mě osobně asi nejvíce ovlivnil podnikatel a filantrop Aleš Buksa, který bohužel před pár lety zemřel.

Kde vidíte svůj rodný kraj, řekněme, za padesát let?

Budeme tu mít vysokorychlostní vlakové spojení s Prahou, Varšavou a Vídní. Dopršíme taky úplnou transformaci kraje. Využijeme toho, že naše aglomerace s polským a slovenským příhraničím čítá 2–3 miliony obyvatel. Ostrava by měla aspirovat na to, stát se přirozeným centrem této oblasti. Tím, že budeme lákat mladé talenty, kteří chtějí tvořit a budovat, a dáme jim příležitost, využijeme potenciál stát se startupovým hubem České republiky. Pokud se nebudeme bát a nebudeme se držet při zemi, bude se nám tady žít dobře.

Jedněmi z hodnot Patriotů MSK jsou spolupráce a podnikavost. Jak byste povzbudili lidi, kteří chtějí udělat něco smysluplného pro sebe i okolí, ale chybí jim odvaha?

Člověka ovlivňuje zhruba pět lidí, se kterými tráví nejvíc času. Změňte své okolí, to vás už pak k akci dokope. Když budou lidé ve vašem okolí aktivní, budete aktivní taky.

O obyvatelích Slezska se říká, že mají specifický naturel...

To je asi tím, že jsme Češi namíchaní s německou důsledností a polskou odvahou. Mísí se zde několik národností a kultur, a tak jsme takovým zajímavým koktejlem.

Podnikl jste delší cestu do Brazílie, to dá člověku nadhled. V čem na sebe my Češi můžeme být hrdí a co se můžeme učit od jiných?

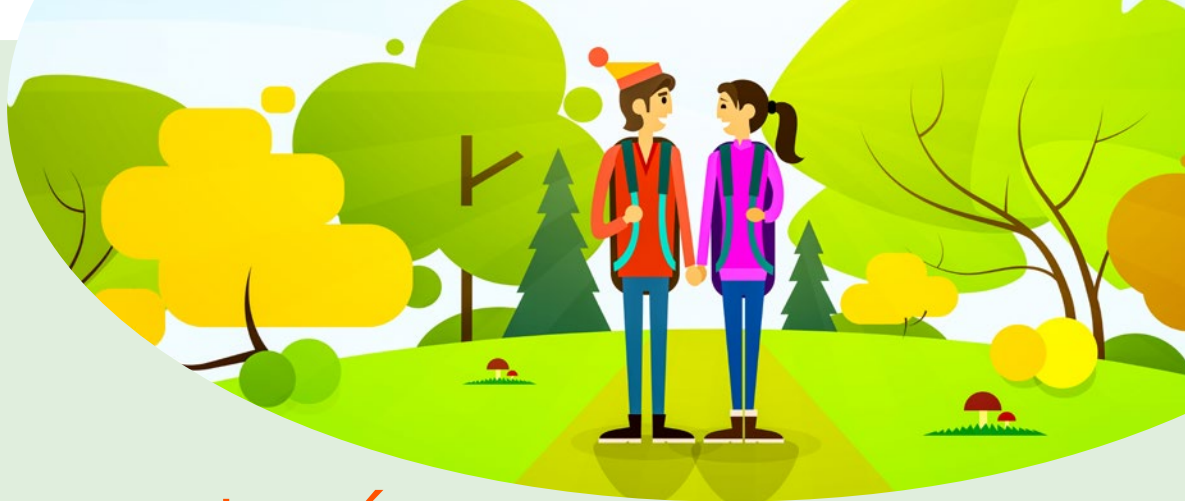
Můžeme být hrdí na svou historii. Centrum desetimilionového São Paula zdaleka nedosahuje historické hodnoty středně velkého českého města. Máme se opravdu dobře. Máme tu bezpečno a všude je to kousek. Také máme nejhustší železniční síť, na ulici neumírají lidé hladem, netrpíme nedostatkem zdravotní péče. Od ostatních se naopak můžeme učit brát život s větším nadhledem a užívat si více přítomného okamžiku.





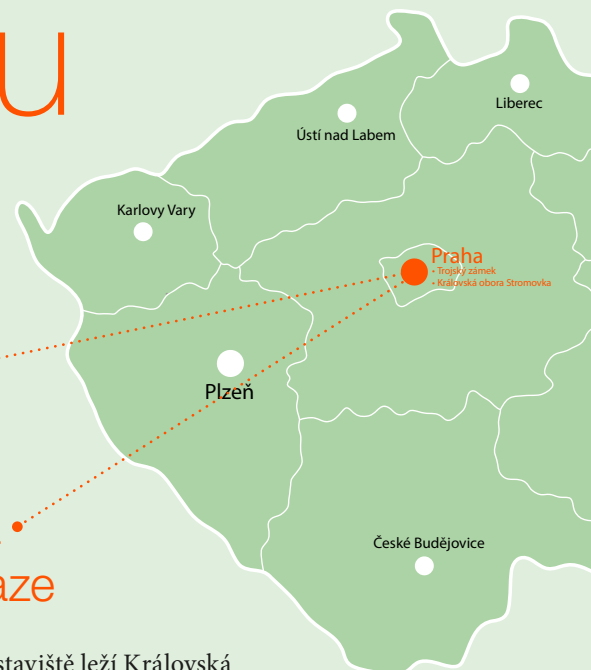
Výlet

Foto: CzechTourism
Zdroj: Kudy z nudy



Na čerstvém jarním vzduchu

Zima je za námi, nadešel čas udělat něco nejen pro své tělo, ale také pro svou mysl. Vyrazte s námi za kouzelnou atmosférou českých a moravských parků. Stačí zabalit lehkou svačinu a začít zhluboka dýchat.



Královská obora Stromovka v Praze

V sousedství holešovického výstaviště leží Královská obora, známá spíše jako Stromovka. V posledních letech prošla velkou obnovou, a chcete-li ji poznat o něco důkladněji, vydejte se po naučné stezce Stromovkou za poznáním. Ke zhotovení infopanelů bylo využito dřevo ze zdejších původních porostů vyplavené při povodních. Deset stanovišť vám poskytne nejen zajímavé informace o fauně, flóře a historii parku, ale také vás vyzve ke sportovním aktivitám i zábavě. Stezka začíná u výstaviště a končí u Místodržitelského letohrádku.
praha.eu



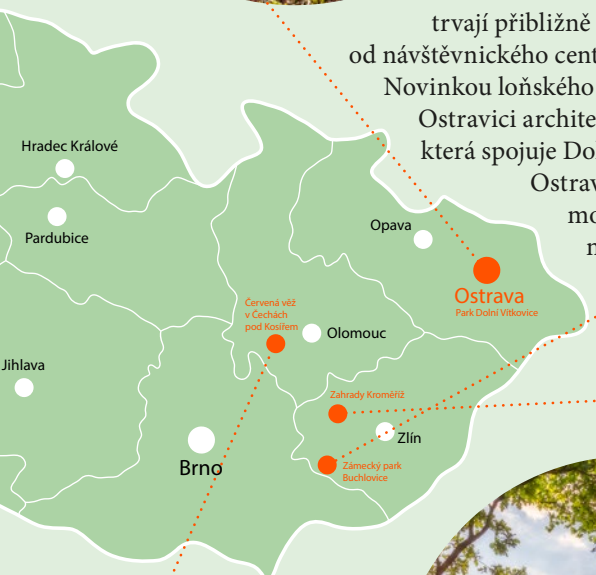
Trojský zámek v Praze

Zámek v Troji obklopuje rozsáhlá terasovitá zámecká zahrada italského typu. Park je všem volně přístupný v návštěvních hodinách a nabízí překrásný pohled nejen na zámek, ale také na okolní vinici s kapličkou sv. Kláry. V parku stojí kašna s vodotryskem a najdeme tu také zahradní labyrint.
ghmp.cz

Park Dolní Vítkovice v Ostravě



Není park jako park. Dolní Vítkovice tvoří bývalý průmyslový areál Dolu Hlubina, koksovny a vysoké pece Vítkovických železáren. Areál je unikátní industriální památkou a symbolem celého Moravskoslezského kraje. V roce 2008 byl zapsán jako vůbec první česká památka na seznam evropského kulturního dědictví. Organizované prohlídky trvají přibližně 100 minut a vyráží se od návštěvnického centra ve Vítkovické ulici. Novinkou loňského roku je lávka přes řeku Ostravici architekta Josefa Pleskota, která spojuje Dolní Vítkovice s centrem Ostravy. Otevřela se tak možnost přivítat mezi návštěvníky i nadšené cyklisty a pěší turisty. dolnivitkovice.cz



Červená věž v Čechách pod Kosířem

Romantická pseudogotická Červená věž v parku zámku Čechy pod Kosířem slouží jako rozhledna, z níž přehlednete celý zámecký areál i vrch Velkého Kosíře. Postavena byla roku 1842 na místě dnes již neexistujícího kostelíku a hřbitova. Červená věž je přístupná v rámci komentovaných prohlídek parku a vstupenky koupíte v zámecké pokladně. Letos se na zámku otevřelo také muzeum filmů Zdeňka a Jana Svěrákových. zamekcechy.cz



Zámecký park Buchlovice

Areál zámeckého parku a zahrady v Buchlovicích patří k nejvýznamnějším a nejzachovalejším v Čechách a na Moravě. Jeho hodnota spočívá v dochovaných prvcích italské barokní zahrady a na ni velmi citlivě napojeném přírodně krajinářském parku. Součástí areálu je také Záchraná stanice volně žijících živočichů Buchlovice. Navštívit tu můžete trvalou expozici jak zdravých, tak hendikepovaných živočichů. Během letních měsíců doporučujeme zhlédnout výstavu fuchsii, která tu každoročně probíhá již od roku 1981.

zamek-buchlovice.cz

Zahrady Kroměříž

Romantický park v centru města s potoky, rybníky, minizoo a řadou půvabných staveb, to je Podzámecká zahrada v Kroměříži. Založena byla před více než pěti sty lety a její krása bere dech. Projděte se upraveným krajinářským parkem a poznávejte malebná zákoutí s Colloredovou a Pompejskou kolonádou, Čínským pavilonem nebo Dlouhým rybníkem s Rybářským pavilonem. Za příznivého počasí můžete využít vyhlídkový vláček. Dál od zámku pak leží Květná zahrada. O výjimečnosti obou zahrad svědčí to, že byly zapsány na seznam UNESCO.

zamek-kromeriz.cz



Vyúčtování služeb klepe na dveře

Po roce se opět přiblížilo vyúčtování služeb za rok 2023. Letáček s výčtem jednotlivých položek najdete ve schránkách nejpozději do konce letošního dubna. Podrobné vyúčtování na vás čeká také na vašem profilu v platformě Můj domov. Pojďme si připomenout, co jednotlivé položky znamenají a jaké náklady započítávají.

Případné přeplatky vám zašleme v průběhu července, v závislosti na způsobu úhrady. Stejně tak je třeba uhradit nedoplatky, a to nejpozději do 31. 7. 2024.



TOPENÍ

50 % nákladů tvoří základní složka rozúčtovaná podle započitatelné podlahové plochy vašeho bytu, 50 % je složka spotřební, rozúčtovaná podle náměrů z indikátorů topných nákladů za pomoci korekcí a výpočtových metod, které zohledňují i rozdílnou náročnost vytápěných místností na dodávku tepelné energie danou jejich polohou.



DTS – digitální televizní signál

Tato služba je účtována paušální částkou na daný byt.



VÝTAH

Náklady jsou rozúčtovány dle počtu osob v jednotlivých bytech a dle doby užívání bytů těmito osobami. Jsou do nich zahrnuty zejména náklady na spotřebovanou elektrickou energii, servis výtahů, běžné opravy a údržbu výtahů.



DOMOVNÍ ASISTENT

Náklady spojené s činností domovního asistenta jsou rozúčtovány dle počtu bytů v domě. Výše je stanovena paušálně na každý byt ve stejné výši, bez ohledu na počet osob bydlících v daném bytě.



SERVIS VODOMĚRŮ

Tzv. cejchování vodoměrů je vyúčtováváno dle skutečně vynaložených nákladů.



ÚKLID SPOLEČNÝCH PROSTOR

Tato služba je účtována paušální částkou na daný byt.



OSVĚTLENÍ SPOLEČNÝCH PROSTOR

Náklady jsou rozúčtovány dle počtu osob v jednotlivých bytech a dle doby užívání bytu těmito osobami. Celkový náklad tvoří zejména náklady na spotřebovanou elektrickou energii a opravy spojené s osvětlením.



OHŘEV TUV

Náklady na ohřev vody jsou rozděleny na základní složku (30 %) dle započitatelné podlahové plochy vašeho bytu a spotřební složku (70 %). Ta byla rozdělena poměrně, podle náměrů bytových vodoměrů.



SPOTŘEBA STUDENÉ VODY

Náklad na odběrném místě je rozúčtován dle hodnot naměřených na podružných vodoměrech. V případě, že vodoměry instalovány nejsou, jsou náklady rozúčtovány dle směrných čísel roční spotřeby vody.



SPOTŘEBA TEPLÉ VODY

Náklady jsou rozúčtovány dle náměrů na vodoměrech, které musejí být povinně nainstalovány ve všech bytech s dodávkou teplé vody.

PŘEHLED O SPOTŘEBĚ V PLATFORMĚ MŮJ DOMOV

Pokud máte v bytě nainstalována zařízení s možností dálkového odečtu, jsou pro vás informace o naměřených hodnotách dostupné v aplikaci či portálu Můj domov. Tato zákonná povinnost se aktuálně vztahuje např. na dálkově odečitatelné vodoměry na teplou vodu.

Pokud do platformy Můj domov nemáte přístup, kontaktujte nás prostřednictvím kteréhokoli komunikačního kanálu a požádejte o aktivaci uživatelského účtu. Trváte-li na pravidelném zasilání naměřených hodnot písemně, směrujte svou žádost na adresu naší společnosti: Gregorova 2582/3, 702 00 Ostrava. Tato služba však bude zpoplatněna paušální částkou 200 Kč měsíčně.

Myslíme na vás i na přírodu. Zvyšujeme investice do zateplení

Rok 2024 se ponese v duchu investic do oprav a zateplování bytů napříč portfoliem Heimstaden. Naším cílem je, aby vaše domovy byly skutečně přátelské, a tak do izolace bytových domů investujeme o 50 % víc oproti loňskému roku.



Zateplení domů:
665 milionů Kč



Celkové investice
v roce 2024:
2,3 miliardy Kč



Renovace
volných bytů:
838 milionů Kč



Rozvody vody
a kanalizace:
100 milionů Kč



Opravy střech:
100 milionů Kč

Celková částka těchto investic bude jen v letošním roce neuvěřitelné dvě miliardy a 300 milionů korun. Snažíme se, abyste se v bytech Heimstaden cítili co nejlépe, proto jsme se rozhodli loňskou částku 440 milionů korun na zateplení navýšit na 665 milionů.

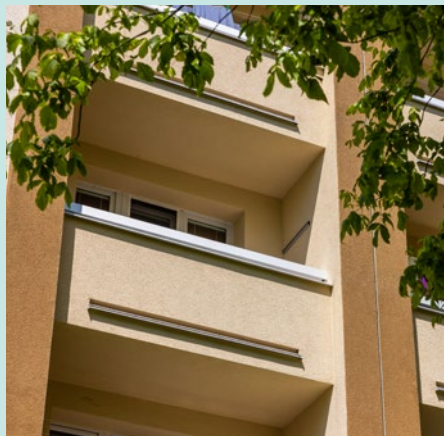
Dalších 838 milionů korun vynaložíme na renovaci volných bytů. Součástí oprav v jednotlivých bytech je mimo jiné výměna podlah, obkladů, dlažeb, instalace nových rozvodů elektřiny atd. Máme cíl opravit 400 bytů měsíčně a dalších minimálně 2 000 bytů bude nově zatepleno.

V zateplených bytech klesají výdaje na energii až o 20 %. Mimoto pokračujeme v instalaci centrálních nízkoemisních plynových kotelen. Jen vloni jsme je zprovoznili v 11 vchodech s 90 byty. Díky intenzivnímu zateplování a instalacím nízkoemisních kotelen jsme v minulém roce snížili produkci CO₂ o cca 1 300 tun. Letos jsme ještě ambicióznější a produkci CO₂ chceme snížit až o 3 000 tun.

„Heimstaden je tradičním zastáncem zelené politiky. K osvětlení společných prostor domů využíváme úspornější LED svítidla s pohybovými čidly a do 99 %

společných prostor je dodávána elektřina z obnovitelných zdrojů,“ vysvětluje generální ředitel společnosti Jan Rafaj. V rámci již zmíněných dvou miliard a 300 milionů korun investujeme částku 100 milionů korun do rozvodů vody a kanalizace a 100 milionů korun do oprav střech.

**Týká se renovace a zateplení také
vašeho bytového domu?
Podrobnosti najdete na
heimstaden.cz/cz/prehled-oprav.**



Uklidíte s námi Beskydy

Již podruhé se společně s námi můžete zapojit do akce, jež si dala za cíl pomoci naší přírodě. Na podzim se k nám přidaly dva tisíce dobrovolníků. Jarním termínem je 8. květen.

Naše společnost Heimstaden se několik let po sobě zapojovala jako jeden z partnerů do předchozích ročníků akce Poděkuj horám. Loni na podzim jsme své snažení posunuli ještě o kousek dál, a tak letos na jaře proběhne druhý ročník akce s názvem Uklidme a vysadme Beskydy s Heimstaden.

Přidat se k nám můžete již ve středu 8. května, a to hned na čtyřech stanovištích. V čase od 9.00 do 15.00 v den státního svátku se pokusíme navázat na úspěch z loňského roku. Těšíme se na vás na Ostravici, v Čeladné, ve Frýdlantu nad Ostravicí a na Ondřejníku. K dispozici opět budou zdarma pytle a rukavice. Dobrovolníci vás nasměrují, kam se nejlépe vydat za úklidem. Jako symbolické poděkování bude pro účastníky akce připraveno občerstvení a teplý čaj. Každý z dobrovolníků také získá pamětní dřevěnou medaili.

A stejně jako na podzim budete mít příležitost vysadit si v Beskydách vlastní kousek lesa.

Detailní informace najdete na facebookové stránce Heimstaden. Nebuďme lhostejní k tomu, jak se někteří lidé chovají k přírodě!

Foto: MamiArt



Za Velikonocemi do skanzenu

S tradičně bohatým třídním programem přichází na Velikonoce Valašské muzeum v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm. V areálu s názvem Dřevěné městečko vás po všechny sváteční dny čekají ukázky zdobení kraslic a pletení pomlázek. Některé výrobky od lidových řemeslníků si tu budete moct také zakoupit.

Bílá sobota – 30. 3.

Velikonoční jarmark s řemeslnými ukázkami, tradiční velikonoční a jarní zvyky v podání folklorních souborů

Boží hod velikonoční – 31. 3.

Velikonoční jarmark s řemeslnými ukázkami

Červené pondělí – 1. 4.

Velikonoční jarmark s řemeslnými ukázkami, šmigrust s programem



SOUTĚŽ SOUSED ROKU

Hlasujte pro souseda roku 2023

Druhý ročník soutěže Soused roku míří do finále. Dorazilo nám neuvěřitelných více než 160 nominací. Ze zaslanych návrhů jsme vybrali **20 finalistů**. Seznámit se s nimi můžete na oficiální facebookové stránce Heimstaden.

Od 1. do 17. dubna pak můžete tamtéž hlasovat a pomoci vybrat vítěze.

Finalista s největším počtem lajků (hlasujte prostřednictvím tlačítka „To se mi líbí“) získá hlavní cenu – dárkový certifikát na nákup vybavení do domácnosti v hodnotě **20 000 Kč**.

Deset soutěžících s nejvíce lajky pak získá poukaz na **sousedskou party v hodnotě 10 000 Kč**, kterou formou cateringu zajistí naše společnost Heimstaden.

Výsledky soutěže zveřejníme nejpozději 3. května na webových stránkách heimstaden.cz a na facebookové stránce.

**Hlasujte pro své kandidáty a užijte si
sousedskou party u vašeho domu!**

Pohled shora

Jeden z nejkrásnějších výhledů na českou i německou část Šumavy skýtá za pěkného počasí rozhledna Poledník nedaleko Prášíl, ležící zhruba hodinu a půl cesty autem od Plzně. Lze odsud spatřit vrchy jako Ostrý, Pancíř, ale i Plechý, Trojmeznu či Javorník. Rozhledna je vysoká 37 metrů a vede na ni 227 schodů. Zastavit se můžete na třech vyhlídkových plošinách, vrchol je pak přístupný po krátkém žebříku.



Foto: CzechTourism, Ladislav Zemánek



Foto: CzechTourism

Vzhůru do Olomouce

Stále nemáte plány na přelom května a června? Slavnosti Olomouc letos proběhnou 31. května a 1. června na Korunní pevnůstce a opět se máte na co těšit. Po lístcích se loni jen zaprášilo, a tak dlouho neotálejte. Program se stále ladí, ale již v tuhle chvíli je jasné, že zde vystoupí například Walda Gang, Jaromír Nohavica či Divokej Bill. Přestože slavnosti potrvají dva dny, můžete zakoupit také jednodenní vstupenky. olomouc.slavnosti.cz

Chceme si pomáhat

Život některým z nás naloží o něco víc než jiným. Naším úkolem pak je těmto lidem maximálně pomáhat. I proto tu jsou klientské granty Heimstaden. Jednou z těch, které grant podporuje, je Silvie Konečná a její Jonášův spolek, jenž myslí na děti s autismem. Ty se snaží propojovat se seniory.



Když Silvie Konečná zakládala v roce 2016 v Hlučíně dobrovolnickou organizaci Jonášův spolek, dělala to s vidinou budoucnosti svého syna Jonáše, jemuž lékaři v útlém dětství diagnostikovali autismus. „Život s takovým dítětem vypadá úplně jinak než život s dítětem zdravým. Nejsem ale z těch, kdo sedí s rukama v klíně a stěžují si na osud. Naštěstí mají můj muž a druhý syn stejný postoj. Řekli jsme si, že si život musíme udělat hezký,“ vzpomíná na začátky Jonášova spolku Silvie Konečná. Nyní díky němu šíří rodina Konečných svou životní filozofii dál. Pravidelně se scházejí se zhruba pětadvaceti rodinami, podnikají jednodenní výlety, tvoří a hlavně sdílejí zkušenosti.

Původní profesí je Silvie Konečná farmaceutická asistentka. Nyní se však stala maminkou na plný úvazek a kvůli synově autismu jí ještě dlouho bude. A to i přesto, že je Jonášovi již patnáct let. Péče o syna autistu je celoživotním posláním a její neutuchající entuziasmus je obdivuhodný. „S Jonášem jsem pochopila, co znamená inkluze. Není to o tom, že se menšina přizpůsobí většině. Je to o přijetí faktu, že je menšina jiná. Je to o smíření,“ vysvětluje Silvie Konečná. Nápad propojit jednu zranitelnou skupinu s další dostala vloni. Záhy se jí také podařilo získat klientský grant společnosti Heimstaden. Nyní díky tomu zapojuje do společných aktivit

klienty vybraných domovů pro seniory a děti s autismem. Obě skupiny se navzájem obohacují, učí se komunikaci a socializují se. Inkluze a diverzita jdou tedy ruku v ruce.

První dvě setkání, která již proběhla, měla velký úspěch. Děti i senioři zažili díky povídání o cestování a zvířatech spoustu srdečných okamžiků a vznikla nová přátelství. Nechybělo ani tvoření. Přáním do budoucna je v projektu pokračovat, a propojit tak ještě více dětí a seniorů. Podrobnější informace o spolku Jonáš najdete na spolekjonas.cz.

Od 1. 4. spouštíme další výzvu klientských grantů. Více informací na webu: csr.heimstaden.cz/cz/programy/klientske-granty

Klientské granty pomáhají

Společnost Heimstaden podporuje nápady a vize svých klientů opakovaně. Dar až deset tisíc korun můžete získat na zvýšení vzdělání, zlepšení fyzické kondice či podporu svého talentu nebo talentu svých dětí. Heimstaden také podporuje neziskové organizace, ve kterých jeho klienti aktivně působí. Podporu získali nejen spolek Jonáš, ale také například 1. FC Poruba na nákup branek pro nejmladší hráče.

Do Mateřské školy, základní školy speciální a praktické školy Diakonie ČCE Ostrava zase díky grantu pravidelně dochází zvířecí terapeut. Canisterapii absolvují děti zhruba jednou za měsíc a již brzy začnou navštěvovat také koně. Klientský grant v tomto případě pomáhá s přepravou dětí na terapii nebo pokrytí nákladů na terapii samotnou.





Jaro se spolkem AktivSen

Archa Poruba

DUBEN

- 9. 4. – přednáška Sladké pečení a kvíz
- 16. 4. – workshop pro seniory – záložky do knihy
- 24. 4. – mezigenerační workshop – jak na kosmetiku z medu
- 25. 4. – přednáška Prevence
- 30. 4. – mezigenerační jarmark: domácí prací prášek, šumivé bomby do koupele, tělová kosmetika...

KVĚTEN

- 14. 5. – přednáška Co bylo dřív? Slepice, nebo vajíčko?
- 22. 5. – workshop pro seniory – recyklujeme
- 29. 5. – mezigenerační workshop – kosmetika z kávových zrn
- 30. 5. – přednáška Finanční gramotnost

ČERVEN

- 4. 6. – mezigenerační pohádkové promítání: Kocour v botách
- 11. 6. – přednáška z historie S Čedokem za hranice všedních dnů a kvíz
- 19. 6. – workshop pro seniory – tělová kosmetika z aloe vera, kávy i medu
- 20. 6. – přednáška Prevence
- 26. 6. – mezigenerační workshop – vlasová kosmetika

Pravidelný program

- zdravotní cvičení, procházky, tanec

SeniorGymnázium

- využívání informačních technologií, kurz počítačové gramotnosti, trénování paměti a kognitivních funkcí, anglický jazyk, individuální podpora seniorů: využívání mobilních telefonů

Akce pro členy klubu

- filmová odpoledne
- 27. 6. – slavnostní závěr školního roku: SeniorGymnázium

Archa Karviná

DUBEN

- 2. 4. – přednáška Velikonoce v Evropě – od 15 hod.
- 11. 4. – přednáška Nebezpečí ve virtuálním světě
- 29. 4. – přednášky S Čedokem za hranice všedních dnů a Historie dámských plavek

KVĚTEN

- 7. 5. – vernisáž výstavy Jiřího Heřmana
- 14. 5. – přednáška s workshopem Koktejly
- 15. 5. – Erasmus – setkání se zahraničními studenty
- 27. 5. – přednáška Historické zahrady – od 15 hod.

ČERVEN

- 4. 6. a 18. 6. – workshop pro seniory – háčkováná kabelka
- 13. 6. – přednáška Nekalé obchodní praktiky
- 27. 6. – přednáška Brýle + soutěž o nejoriginálnější sluneční brýle

Pravidelný program

- workshopy pro veřejnost

Cestovatel AktivSen

- 16. 5. – výlet na hrad Šternberk

SeniorGymnázium

- individuální podpora v oblasti využívání PC, mobilních a informačních technologií, trénování paměti a kognitivních funkcí, přednášky z oblasti finanční gramotnosti, zdraví a zdravého životního stylu, geografie a dějin

Akce pro členy klubu

- rukodělné workshopy, filmová odpoledne
- 9. 4. – odpoledne deskových her
- 25. 4. – turnaj v bowlingu s Mládežnickou radou Karviná

Lučina Havířov

DUBEN

- 5. 4. – Uklidme Česko
- 23. 4. – zdravotní procházka – karvinský zámek a okolí
- exkurze: výrobní závod Hyundai Nošovice

KVĚTEN

- 17. 5. – komunitní smažení vaječiny
- 28. 5. – zdravotní procházka – Zoo Ostrava
- exkurze: prohlídka žermanické hráze

ČERVEN

- 11. 6. – Lučina vaří a peče
- 14. 6. – sousedské grilování – zahájení sezony
- 25. 6. – zdravotní procházka – botanická zahrada Otakara Potyky v Orlové
- výlet: Slezskoostravský hrad

Pravidelný program

- SM systém, power jóga, hatha jóga, latino fitness, přednášky zaměřené na zdraví a zdravý životní styl, workshopy, sportovní odpoledne, deskové, karetní hry

Turista AktivSen

- 18. 4. – celodenní výlet – Filipka
- 23. 5. – celodenní výlet – Gírová
- 20. 6. – celodenní výlet – Prašivá

SeniorGymnázium

- trénování paměti a kognitivních funkcí, individuální podpora v oblasti mobilních a informačních technologií

Akce pro členy klubu

- bazén, sportovní odpoledne, společné vaření a pečení, filmová odpoledne, turnaje v bowlingu a šipkách

Více informací a pravidelný měsíční program najdete na webu aktivsen.cz, Facebooku jednotlivých komunitních center nebo nás osobně navštivte v KC v Ostravě-Porubě, 17. listopadu 596/36, KC v Karviné, Havířská 1189/31, či Multigeneračním centru Lučina v Havířově, Hlavní třída 387/45.

Program jednotlivých KC může být průběžně upravován a doplňován o další zajímavé aktivity!



Dobrou
chuť

Jaro, vítej

Připadá vám, že je skutečné jaro ještě v nedohlednu? Přivolejte si ho s recepty plnými svěží zeleniny a bylinek. A zapomenout nesmíme ani na výtečnou velikonoční bábovku.

Hrášková polévka

- 300 g mraženého hrášku
- olej
- 1 cibule
- 150 g slaniny
- 2 středně velké brambory
- 1 l vývaru
- česnek
- sůl a mletý pepř
- smetana
- toustový chléb na krutonky

Hrášek nechejte rozmrznout ve vlažné vodě a okapat. Mezitím na oleji osmahněte oloupanou a nakrájenou cibuli a třetinu slaniny. Přidejte hrášek (4 lžíce si odložte stranou) a oloupané, na kostičky nakrájené brambory. Orestujte a po chvíli přilijete vývar. Přidejte česnek, sůl a pepř. Po změknutí brambor polévku odstavte a rozmixujte dohladka. Zjemněte smetanou. Na talíři ozdobte zbylou, opečenou slaninou, hráškem, který jste si dali stranou, a krutonky z toustového chleba.





Velikonoční kynutá bábovka

- 1 hrnek polohrubé mouky
- 1 hrnek hladké mouky
- 4 lžičky moučkového cukru
- 1 sáček sušeného droždí
- 1 hrnek mléka
- 100 g másla
- 1 vejce
- ½ vaničky měkkého tvarohu
- hrst rozinek a hrst sekaných mandlí
- citronová kůra
- tuk na vymazání formy

Do mísy nasypejte mouku, cukr a vmíchejte sušené droždí. V troše ohřátého mléka rozpustíte máslo a přilijete zbylé, studené mléko. Přidejte vejce a tvaroh a důkladně promíchejte. Přilijte do mísy a vypracujte hladké těsto. Nakonec do něj vmíchejte rozinky, mandle a citronovou kůru. Nechejte kynout aspoň 45 minut. Pak znovu krátce prohněťte a vložte do vymazané bábovkové formy. Nechejte znovu asi 20 minut kynout. Následně upečte v předehřáté troubě.



Zchladlou bábovku můžete ozdobit citronovou polevou.

Bagetka s petrželovým pestem

- hrst petržele
- hrst vlašských ořechů
- 2 stroužky česneku
- sůl
- olivový olej
- 1 bageta
- 1 vejce

Petržel, ořechy, česnek a sůl důkladně promixujte.

Na závěr přilijte olej.

Rozpůlenou opečenou bagetku namažte pestem a navrch přidejte vždy polovinu natvrdo uvařeného vejce.



Účinné a za pár korun

Napadlo by vás, že hlavním zdrojem znečištění ovzduší v našich domácnostech jsou čisticí prostředky? Přitom je kupujeme právě proto, aby naše domovy byly čistší. Namísto toho však často tvoří malou chemickou skládku. To s sebou samozřejmě nese řadu rizik, včetně zdravotních.



V posledních letech se stále častěji obracíme ke zkušenostem našich babiček. Ať už je to fermentace, zavařování úrody nebo prověřené recepty. Návrat ke kořenům dává smysl také při úklidu a výrobě domácích čistících prostředků. Běžně dostupné přípravky totiž obvykle obsahují chemikálie, které mohou způsobovat různé zdravotní problémy jako bolesti hlavy, vyrážky či alergie. Chcete-li to zkusit jinak, pusťte se s námi do výroby jednoduchých čistících prostředků, které jsou šetrné nejen k vašemu zdraví, ale také k přírodě. K jejich přípravě stačí několik málo ingrediencí a uklidit s nimi zvládnete vše, od podlahy až po strop. Příjemným bonusem navíc je, že jsou často levnější než konvenční přípravky! Klasické úklidové prostředky běžně obsahují řadu potenciálně rizikových látek – ropné deriváty, syntetické vůně, konzervanty, chlor, umělá barviva, optické zjasňovače a další. Nahradit je přitom můžete základními surovinami, jako je jedlá soda, bílý ocet či kyselina citronová. Do ekologických čistících prostředků lze také přidat esenciální oleje, aby domácnost hezky voněla. Příjemným bonusem je, že polička s úklidovými prostředky díky tomu značně prořídne. A pokud rádi uklízíte s malými dětmi, u domácích ekologických úklidových prostředků nemusíte mít obavy, že by jim ublížily.

Návod na přípravu ekologických prostředků

Šetrný pískový čistič

- 1 hrnek jedlé sody
- 1 hrnek prací sody

• 20 kapek esenciálního oleje
Všechny suroviny důkladně smíchejte, přesypejte do vzduchotěsné nádoby a při úklidu používejte jako pískové čističe.

Domácí čistič skla

- 1 hrnek vody
 - 2 lžice bílého octa
 - 15 kapek esenciálního oleje
- Všechny suroviny nalijte do lahvičky s rozprašovačem a před každým použitím dobře protřeptejte.



Domácí šumivky do záchodu

- 2 hrnky jedlé sody
- ⅓ hrnku kyseliny citronové
- 60 kapek esenciálního oleje
- silikonové formičky
- rozprašovač s vodou

V míse smíchejte jedlou sodu a kyselinu citronovou. Pokud máte citlivou pokožku, pracujte v rukavicích. Ingredience postupně vlhčete rozprašovačem, směs by ale měla zůstat skoro suchá. Přidejte esenciální olej a znovu promíchejte. Směs napěchujte do formiček a nechte minimálně přes noc schnout. Poté šumivky přemístěte do vzduchotěsné nádoby. Při použití šumivky nespěchejte a záchod nespěchujte, dokud zcela nevyšumí.

Univerzální úklidový prostředek

- 1 hrnek vody
- 1 hrnek bílého octa
- 2 lžice jedlé sody
- 20 kapek esenciálního oleje

Všechny suroviny důkladně smíchejte v lahvi a před každým použitím pořádně protřeptejte.

Dobří pomocníci

Bílý ocet dezinfikuje, vyčistí vodní kámen, pohlcuje pachy, leští, odstraňuje mastnotu apod.



Jedlá soda má schopnost odstranit skvrny a zároveň je antibakteriálním prostředkem.

Citronový esenciální olej má dezinfekční účinky, ničí bakterie a má svěží vůni.



Levandulový esenciální olej má antibakteriální účinky, navíc krásně voní a působí proti stresu.

Peroxid vodíku 3% zatočí s odolnými skvrnami, vybělí prádlo či spáry v koupelně.



Kyselina citronová si poradí s usazeným vodním kamenem nebo ucpaným odpadem.

Prací soda změkčuje vodu a chrání pračku před usazováním vodního kamene.



Další tipy na domácí úklidové prostředky najdete například na webu ekokoza.cz.

Velký jarní úklid



Máte pocit, že vám nepořádek přerůstá přes hlavu a hlavně že nemáte kdy se pustit do úklidu? Zapojte do něj celou rodinu včetně dětí. Připravili jsme pro vás návod, jak ratolestem udělat z jinak nenáviděného uklízení zábavnou hru. A přehodnocení si možná zaslouží i váš přístup k elektronice. Nedokážete pustit mobilní telefon z ruky? Inspirujte se našimi doporučeními, jak najít tu správnou rovnováhu.

Přůvodce úklidem pro rodiny s dětmi



I když bychom své potomky nevyměnili za nic na světě, domácnost, kde „úřadují“, občas připomíná hotovou spoušť. Hračky rozházené po všech koutech, otisky rukou, lepkavé skvrny úplně všude... Žádný strach, milí rodiče! Poradíme vám, jak udržet pořádek, přestože máte doma malého divocha či divochy. Nezapomeňte, že úklid domácnosti s dětmi je maraton, nikoli sprint. Smiřte se s tím, že nikdy nebude dokonale uklizeno, a radujte se i z malých vítězství. Se špetkou humoru, kreativity a spoustou týmové práce nejen přežijete, ale dokonce uspějete.

1. Udělejte z úklidu hru

Nastavte časovač na 60 sekund a nechte děti soutěžit v tom, kdo zvládne uklidit víc věcí, než zazní zvukový signál. Je to oboustranně výhodné: vám to pomůže a pro děti to bude zábavná, napínavá hra.

2. Do boje s drobkou

Zbytky jídla a drobkou úplně všude, to je věčný problém. Zkuste to pojmout jako bojovku: vyzbrojte své ratolesti vysavačem a vyšlete je na lov drobků. Úklid se tak stane dobrodružnou výpravou a vy získáte malé pomocníky.

3. Vymezte herní zónu

Děti mají neuvěřitelnou schopnost proměnit každý prostor v hernu. Vymezte jim proto oficiální herní zónu. Vyhnete se tak minovému poli napříč bytem plnému kostiček lega, které číhají jen na to, až na ně uprostřed noci šlápnete.

4. Vynalézavé úložné prostory

Investujte do úložných prostor. Koše, závěsné organizéry na boty na zadní stranu dveří nebo využití starých regálů k odkládání hraček, to vše vám pomůže minimalizovat chaos.

5. Rozdělujte úkoly i odměny

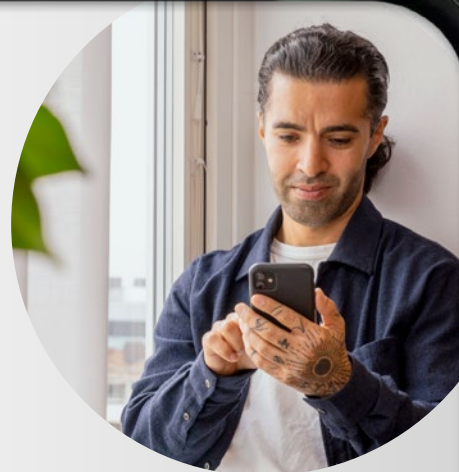
Vytvořte přehledné tabulky povinností a udělejte z domácích prací záležitost celé rodiny. Nechte děti vybrat si úkoly, které je baví, a za dobře odvedenou práci je odměňte samolepkami, pamlskem apod. Než se nadějete, budou se hádat, kdo umyje celou koupelnu.

6. Úklidové pětiminutovky

Jednou za čas vyhlaste úklidovou pětiminutovku, kdy se všichni pustí do co nejrychlejšího uklízení věcí na svá místa. Možná ucítíte i přívál adrenalinu – hlavně ale uvidíte okamžité výsledky a možná se u toho pěkně nasmějete.



Zdravé používání mobilních zařízení



Ve světě plném technologií může být udržení zdravé rovnováhy mezi časem stráveným u obrazovek elektronických zařízení a mimo ně velkou výzvou. Jejich vědomé používání však může zlepšit vaši pohodu, duševní zdraví i zkvalitnit vztahy. Zkuste si osvojit několik následujících praktických návyků. Odpojte se, odpočiňte si a znovuobjevte radost ze života v přítomném okamžiku.

Nastavení digitálních hranic

Začněte tím, že si určíte konkrétní dobu během dne, kdy se odpojíte od všech zařízení. Může to být například během jídla, hodinu před spaním a podobně.

Vypnutí oznámení

Mějte kontrolu sami nad sebou, nenechte se ovládat svým mobilem. Nastavte si oznámení tak, abyste nemuseli reagovat na každé pípnutí, vypněte například nedůležitá upozornění. Telefon tak nebude neustále přitahovat vaši pozornost a vy se stanete pánem svého technologického zařízení, ne jeho otrokem.

Setkávání off-line

Místo virtuální komunikace se snažte setkávat s přáteli a rodinou osobně. Sami dbejte na to, abyste při společných setkáních odložili své mobilní telefony.

Alternativní aktivity

Pěstujte zdravé návyky, jimiž předejdete digitální závislosti. Namísto abyste hned sáhli po telefonu, začněte den několika minutami meditace nebo psaním deníku. Večer si místo nekonečného skrolování odpočiňte u knihy nebo relaxujte ve vaně.

Zóny bez mobilních zařízení

Vymezte si doma zóny, kde se nesmějí používat mobilní zařízení. Může to být ložnice, jídelna nebo třeba útulný čtecí koutek. Vytvoření těchto zón vám pomůže naučit se žít v přítomném okamžiku.

Digitální úklid

Pravidelně čistěte svůj digitální prostor. Mějte uspořádané soubory, odstraňujte nepoužívané aplikace, odhlašte odběr nepotřebných newsletterů...

Vraťte se ke koníčkům a přírodě

Investujte čas do off-line aktivit. Vraťte se ke svým někdejšími koníčkům, projděte se přírodou nebo naučte novým dovednostem. Skutečné zážitky vám přinesou velkou radost a uspokojení.

Mozaika Holešovice byla velkou výzvou

Začátkem letošního roku jsme rozšířili své portfolio o nájemní byty v Praze. Mozaiku Holešovice najdete v lukrativní části Prahy 7. Velký podíl na tomto projektu má **LUBOMÍR TŘESLÍN**, který pracuje v oddělení správy majetku jako seniorní projektový manažer.

Lubomír Třeslín pracuje u společnosti Heimstaden již třetím rokem. Jeho pozornost se aktuálně upírá především k projektu Mozaika Holešovice. Již v říjnu roku 2022 bylo rozhodnuto, že Heimstaden Czech bude garantem plánované výstavby a bude mít na starost rovněž tzv. fit-out vybavení interiérů. „Byl vytvořen mezinárodní pracovní tým, který za přispění architektů ze skupiny Heimstaden projekt upravil a dokončil,“ vzpomíná na počátky Mozaiky Holešovice Lubomír Třeslín. „V současné době, tedy v polovině března, máme všechny byty připravené k předání klientům. Velmi usilovně pracujeme také na doladění okolí domů. S příznivějším počasím nás například čeká založení trávníku a další zeleně. Chceme, aby se noví klienti těšili nejen z interiérů bytů, ale také z exteriérů,“ dodává. Bydlení v Mozaice Holešovice je ideální volbou pro ty, kdo se nechtějí

zabývat nakupováním a vybavováním bytu nábytkem. Takzvaně vezmou kufry a nastěhují se. „Nájemné je cenově zajímavé pro většinu populace s přihlédnutím k tomu, že byty jsou kompletně vybaveny a většina služeb je zahrnuta již v nájmu. Klient má možnost pronajmout si v suterénu sklepní kóji a parkovací stání. Pamatovali jsme i na místa s nabíjecími elektrostanicemi,“ pokračuje v popisu projektu Lubomír Třeslín. A Mozaika Holešovice nezapomíná ani na cyklisty. Pro ně jsou připraveny prostorné kolárny s možností zavěšení kol a uzamčení. Venku je dále připravena myčka kol s jednoduchým ovládním a placením kartou. Mozaika Holešovice byla velkou výzvou. Díky dobrému týmu se však potvrdilo, že nic není nemožné. „Již dříve jsem pracoval na projektech, které byly kompletně dodávány na klíč, včetně vybavení interiéru. Nikdy to ale nebylo v takovém rozsahu

a rozmanitosti, pokud jde o velikost a uspořádání jednotlivých bytů. Realizací interiérů a koordinací jednotlivých dodavatelů jsem byl pověřen právě já,“ vysvětluje manažer Lubomír Třeslín. Postupně se k němu přidávali další kolegové a nakonec na projektu spolupracovala všechna oddělení společnosti Heimstaden. Všem těmto lidem a spoustě dalších patří velký dík za to, že měli odvahu a odhodlání podílet se na realizaci tohoto projektu.

Jestli o někom platí, že je mužem mnoha řemesel, je to právě Lubomír Třeslín. Kromě toho, že vystudoval vysokou školu stavební, má pro svou práci i další předpoklady. Vystudoval rovněž strojní průmyslovou školu a je vyučeným truhlářem. Díky tomu dokáže odborně posoudit mimo jiné realizace interiérů, které přejímá. Nejlepším vzděláním jsou pak pro něj prý zkušenosti nabyté za léta praxe. Vedle práce má Lubomír Třeslín spoustu zájmů a koníčků. Nejvíce si odpočine v rodinném kruhu s manželkou, dětmi a jejich rodinami. Má již čtyři vnoučata, kterým se snaží předat svou lásku ke sportu. „Sám nejraději jezdím na lyžích a na kole. Rád cestuji a poznávám různé kultury, miluji výlety do přírody, na hory i po památkách. Mou velkou zálibou je jízda na sněžném skútru. Projel jsem na něm nejen sousední Polsko a Slovensko, ale i Finsko, Švédsko, část Norska, a podařilo se mi dostat dokonce i na Aljašku a do Kanady,“ říká. Dodnes vzpomíná na neobyčejné zážitky, jakými byla například polární záře nebo setkání s divokými zvířaty volně žijícími v přírodě.





Velkou zálibou Lubomíra Třeslína se stal sněžný skútr. Podíval se s ním na Aljašku i do Kanady.



„Rád cestuji a poznávám různé kultury, miluji výlety do přírody, na hory i po památkách.“



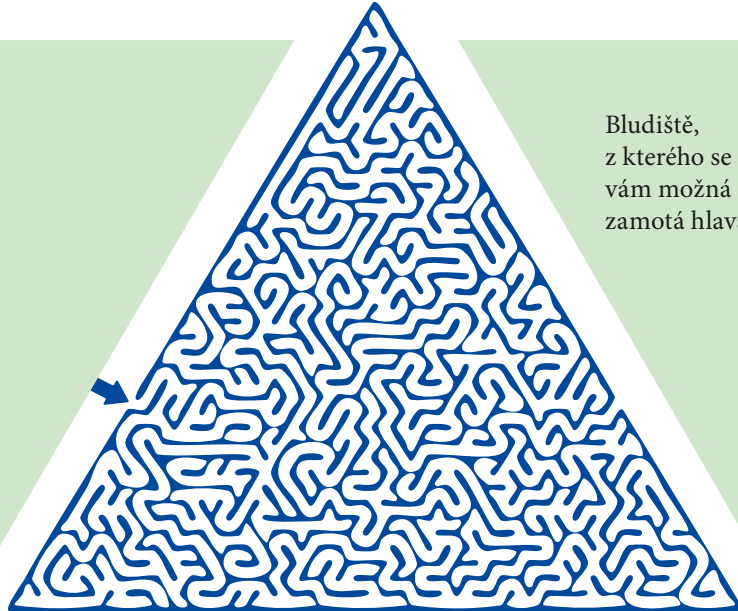
Projekt Mozaika Holesovice je v interiéru vybaven tzv. fit-out nábytkem. To znamená, že se můžete nastěhovat pouze se svými osobními věcmi.



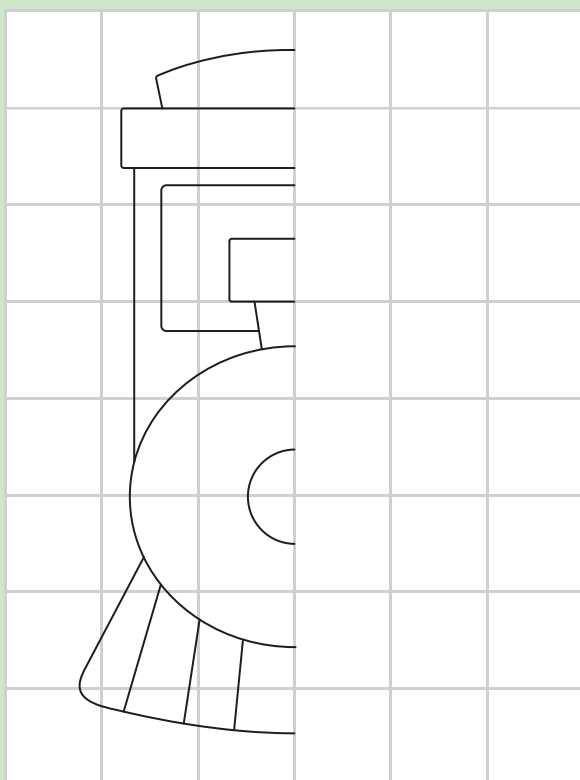
Kromě toho, že Lubomír Třeslín vystudoval vysokou školu stavební, má pro tuto práci i další předpoklady. Má strojní průmyslovou školu a je vyučeným truhlářem.

Přivítejte jarní paprsky

Ptáci prozpěvují ostrožest a ani první květy nezůstávají pozadu. Pozvěte jaro také k sobě domů.



Bludiště,
z kterého se
vám možná
zamotá hlava.




Vezměte tužku a dokeslete chybějící část obrázku.

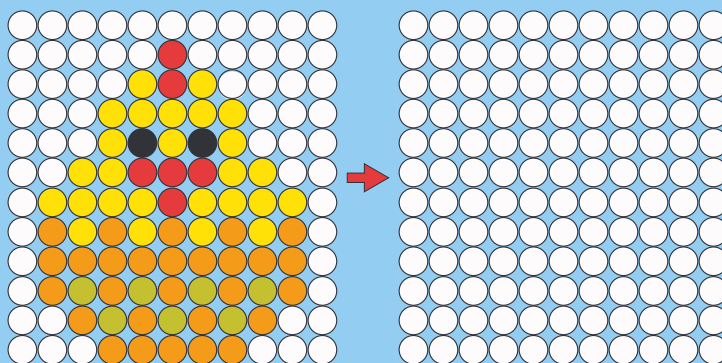


Hravé sudoku pro malé i velké mlsaly.

	÷ 3 = 5	×	= 20	-	= 9	×	= 18
+		2			÷		-
3		=			3		=
=					=		
18		= 10 +	= 19	- 16 =		×	4 = 12
+				-			
2				17			
=				=			
	- 6 =	14 ÷ 7 =					
-				+			
7				14			
=				=			
13		= 8 ×	= 16				



Procvičování počtů není nikdy dost. Dokážete doplnit chybějící čísla a matematická znaménka?



Puntíkočkaní, které vám domů přivolá Velikonoce.

SOUTĚŽTE O TŘI POUKÁZKY DO KAUF LANDU

Mark Twain byl americký novinář, spisovatel a humorista. Mezi jeho citáty patří: „Dej každému dni příležitost, aby se mohl stát tím... 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 30. 4. 2024. Pravidla soutěže najdete na stránkách heimstaden.cz. **Výherci soutěže z časopisu Heimstaden č. 4/2023:** Petr V., Ostrava; Alena Z., Karviná; Lenka K., Frýdek-Místek

POMŮCKA: ADLA, ANTA, INKARNÁT, SKAT, SV	ŽENSKÉ JMÉNO	VLASTNÍ OLINÉ	1. DÍL TAJENKY	AUTOMO- TOKLUB (ZKR.)	CHEM. ZN. ZLATA	MOUČNÍK	OTEC (KNIŽNĚ)	VEŘEJNOST	RÁNA	HLAVNÍ MĚSTO PERU
SLOVENSKÝ VEN				SPISOVÁ ZNAČKA			ÚDOLÍ (BÁSNICKY) SPOLEČNÉ JMĚNÍ MAN- ŽELŮ (ZKR.)		OBYDLÍ VČEL	
SPOJKA				MÍTI POVINNOST ZKRATKA UMĚLÉ INTELIGENCE					ŘÍMSKY 501 HANLIVÉ SLOVO	
ŽÁDNÝM ZPŮSOBEM					JIHOZÁPAD (ZKR.) KÓD KAZACH- STÁNU		2. DÍL TAJENKY VLÁKNO VEDOUCÍ VZRUCHY			
HRDINA SUMER- SKÝCH EPOSŮ				ČÁST STROMU MPZ BĚLORUSKA				DRUH PAPOUŠKA PERUÁNSKÉ SÍDLO		
BRITSKÝ ŠLECH- TICKÝ TITUL				CITO- SLOVCE BZUČENÍ ŘÍMSKY 55		ANGL. ČIST POLOVINA POLOVINY			NÁZEV PÍSMENE C	INIC. HERCE MATONOHY
LETOPISY					ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA POBÍDKA					
	LUTEINI- ZAČNÍ HORMON (ZKR.)	INIC. AUTORKY KNIHY KDYBY EVIDENČNÍ (ZKR.)			CHEM. ZN. ASTATU ČESKÝ BÁSNÍK PRO DĚTI		3. DÍL TAJENKY ČESKÁ SVĚTICE			
TEXTILNÍ ROSTLINA				IDUMEJSKÝ KNÍŽE PŘÍŠTÍ DEN			ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘ (ZKR.) OBYVATEL ASIE		OTÁČIVÝ NÁSTROJ K VYTVAŘENÍ DĚR	OBĚTNÍ DARY
ASTRONO- MICKÁ OBSERVA- TOŘ					ZKOUŠKA VĚDOMOSTÍ STROJ NA FORMOVÁNÍ TLAKEM			CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO ZNAČKA ANGLIC- KÉHO AUTA		
	BEZPEČ- NOSTNÍ SYSTÉM AUT	MAZLAVÁ HORNINA LOVKYNĚ PEREL							MPZ BOTSWANY OSOBNÍ ZÁJMENO	
KOŇSKÁ STÁJ						4. DÍL TAJENKY NÁRODNÍ KNIHOVNA (ZKR.)				
UROVNÁNÍ SPORU					KARNACE					
ROSTLINNÁ ALTERNA- TIVA MÁSLA					BULHARSKÁ ŘEKA			INDICKÁ PALMA		



Podnikujte v prostorách
Heimstaden



Knihu Gabra a Málinka milovala
TAŤÁNA MUCHOVÁ již od
dětství. A to dokonce natolik,
že založila stejnojmennou
značku rukodělných výrobků.
Ty můžete zakoupit v obchůdku
Gabra a Málinka, který je
součástí Galérie a café Staré
časy na třídě 17. listopadu
v Ostravě-Porubě.



 galeriestarecasy.cz

jsem zdělila po předcích, další našla na internetu. Jde o předměty denní potřeby hospodyněk. Mám i opravdové unikáty: historický nábytek, kuchyně, kočárky, mandly, psací stroje, dobové časopisy, módu... A sbírku stále doplňuji.

Na jaké časové období se soustředíte především?

Zajímá mne období od přelomu minulého a předminulého století do konce druhé světové války. V mé galerii ale najdete i předměty mladší. Obecně říkám, že je to výstava k první republice. Původně byla koncipována jako muzeum Gabry a Málinky, které jsem provozovala ve Valašském Meziříčí. Podle této knižní předlohy jsem pojmenovala i svou značku, pod kterou vyrábím vlastní hand made výrobky.

Co vše je u vás k vidění a ochutnání?

Nabízíme italskou kávu, bylinkové čaje, domácí limonádu apod. Ochutnat můžete také klasické zákusky, zejména dezerty nazvané Gabra a Málinka. V Gabře se snoubí čokoládový krém s višněmi a v Málince smetanový krém s vaječným koňakem.

Sbírka přišla až s bilancováním života

Kde se zrodil nápad na kavárnu inspirovanou první republikou?

Prvním nápadem bylo ukázat lidem mou sbírku, nenechávat ji doma v garáži. Až poté mě inspirovala všechna ta stará křesla k vytvoření dobové kavárny, kde mohou návštěvníci po prohlídce galerie dál vstřebávat jedinečnou atmosféru.

Vaše galerie a kavárna Staré časy jsou plné dobových předmětů. Jak dlouho se jejich sbírání věnujete?

Začala jsem, až když se mi přehoupala padesátka a já začala bilancovat život.

Doma jsem měla starý šicí stroj, „singrovku“ po babičce, a naskytl se další historický kousek, tak jsem založila sbírku. Na to se začaly nabalovat další věci do domácnosti. Některé předměty





Kdo jsou vaši nejčastější hosté? Ti, kteří chtejí vzpomínat?

Cestu k nám si našly především kluby seniorů. Také si ale můžete v naší kavárně pronajmout salonek a užít si ve stylovém prostředí rodinnou oslavu. Nabízíme i dárkové poukazy zahrnující prohlídku a kávu se zákuskem.

Vedle galerie a kavárny jste i malým obchůdkem...

V obchůdku Gabra a Málinka nabízím zejména dárkové zboží. Například mýdlové dekorace, šité výrobky ve venkovském stylu, vůně do prádla. Sortiment doplňují výrobky eko drogerie, jako je bělicí prášek, prací mýdlo nebo ekologický hit – bílý ocet.

Proč by lidé měli dát přednost ekologickým prostředkům před těmi běžně dostupnými?

Vyrábí se ze surovin, které jsou v přírodě zcela odbouratelné, takže nezatěžují životní prostředí. Jako vystudovaný chemik vím, co se do konvenčních prostředků přidává a jak mohou být rizikové. Už naše babičky vyráběly jednoduché přípravky z dostupných surovin a já se jimi snažím inspirovat.



Vítáme nováčky v našich obchodních prostorách

KIKAFE OSTRAVA

Přívozká 154, Ostrava – Moravská Ostrava
kikafe.cz facebook.com/kikafeova
[kikafe_ostava](https://instagram.com/kikafe_ostava)



Espresso bar v centru Ostravy s výběrovou kávou z různých koutů světa začal fungovat v Přívozké ulici v prosinci loňského roku. Zrna si praží sami v sesterské pražírně Kikafe v Olomouci. Ochutnat můžete nejen tradiční espresso, cappuccino, ale třeba také filtrovanou kávu. Každý den je na mlýnku jiný druh kávy. Aktuální nabídku najdete na sociálních sítích Kikafe. A pokud vám káva zachutná, můžete si koupit domů zrnkovou na váhu. Přinesete-li si vlastní obal, třeba vzduchotěsnou sklenici, dostanete 10% slevu na nákup.

Tetovací studio Damien Art vzniklo před čtyřmi lety, tetování jako takovému se však majitel věnuje již 14 let. Mezi jeho nejoblíbenější styly patří black and gray, old school, new school, black work a v poslední době si začíná pohrávat také s colorem. Poslední dva roky se účastní řady tetovacích soutěží v Česku a loni obsadil skvělé třetí místo v kategorii black and gray na Tattoo Session Silesia. Pokud se vám práce tetovacího studia Damien Art líbí, nebojte se sem zavítat za případnou konzultací nebo rovnou za výběrem motivu.

TETOVACÍ STUDIO DAMIEN ART

Dlouhá třída 488, Havířov
damienart.cz [@damiantattoo](https://instagram.com/damiantattoo)
facebook.com/DamienartTattoo



OVOCE A ZELENINA M. R.

Tř. Osvobození 1677, Karviná – Nové Město



Vitaminů není nikdy dost a ideální je přijímat je v podobě čerstvého ovoce a zeleniny. Klasický sortiment v tomto směru nabízí nově otevřená prodejna na třídě Osvobození v Karviné – Novém Městě. Obchod vlastní bratři Šokalové, kteří se pečlivě starají nejen o zákazníky, ale také o kvalitu a čerstvost nabízeného zboží. Dodávka čerstvého ovoce a zeleniny je zajištěna každé pondělí a středu. Od března se můžete těšit také na nabídku exotického ovoce a zeleniny.

Foto: Roman Pastorek

Nebojte se pokroku

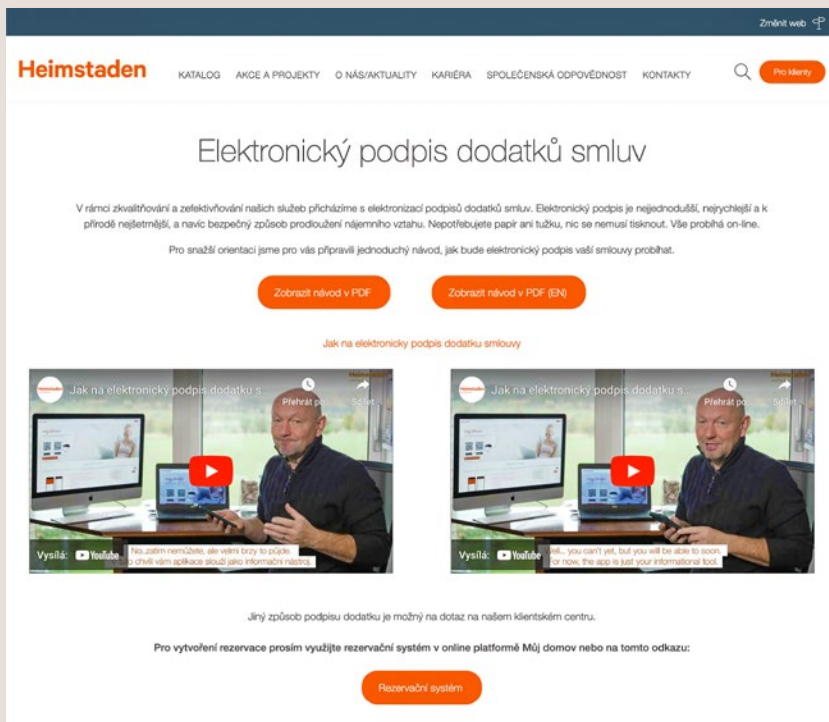


Bezkontaktní služby stále více pronikají do našich životů. Pokrok nezastavíme. Nejinak je tomu v naší společnosti Heimstaden: v rámci zkvalitňování a zefektivňování služeb jsme přešli na elektronizaci podpisů dodatků smluv. Není čeho se bát. Smlouvu takto podepsalo již 7 500 z vás.

Nový druh elektronického podpisu se týká všech klientů, kterým v roce 2024 a později vstupuje v platnost dodatek ke smlouvě. Pokud máme váš e-mail a telefon, dostanete od nás potřebné informace s předstihem e-mailem. Návrh dodatku smlouvy najdete také na svém účtu v platformě Můj domov. I proto je pro nás tak důležité mít k dispozici vaše aktuální kontaktní údaje. Pokud vaše kontaktní údaje nemáme, zašleme vám návrh dodatku prostřednictvím České pošty. Pozor: jedná se pouze o návrh dodatku. Nemusíte si ho tisknout ani jej podepisovat! Důležité je, abyste se seznámili s novými podmínkami spojenými s užíváním butu.

Jakmile obdržíte návrh dodatku smlouvy, máte dva týdny na podpis dokumentu. Využít k tomu můžete svou bankovní identitu – BANK ID – nebo elektronický podpis pomocí stylusu na podpisovou destičku.

Podrobný a srozumitelný návod, jak při podpisu dodatku postupovat, najdete na našich webových stránkách heimstaden.cz/elektronicky-podpis.



Heimstaden KATALOG AKCE A PROJEKTY O NÁS/AKTUALITY KARIÉRA SPOLEČENSKÁ ODPOVĚDNOST KONTAKTY Změnit web Prohlídky

Elektronický podpis dodatků smluv

V rámci zkvalitňování a zefektivňování našich služeb přicházíme s elektronizací podpisů dodatků smluv. Elektronický podpis je nejjednodušší, nejrychlejší a k přírodě nejbližší, a navíc bezpečný způsob prodloužení nájemního vztahu. Nepotřebujete papír ani tužku, nic se nemusí tisknout. Vše probíhá on-line.

Pro snazší orientaci jsme pro vás připravili jednoduchý návod, jak bude elektronický podpis vaší smlouvou probíhat.

[Zobrazit návod v PDF](#) [Zobrazit návod v PDF \(EN\)](#)

Jak na elektronický podpis dodatku smlouvy

[Vysílá: YouTube](#) [Přehrát](#) [Sdílet](#)

[Vysílá: YouTube](#) [Přehrát](#) [Sdílet](#)

Jiný způsob podpisu dodatku je možný na dotaz na našem klientském centru.

Pro vytvoření rezervace prosím využijte rezervační systém v online platformě Můj domov nebo na tomto odkazu:

[Rezervační systém](#)

Do jednoho týdne od podpisu dodatku obdržíte e-mailem dokument s elektronickými podpisy. Pokud jste si vyžádali zaslání dodatku Českou poštou, tak na jeho poslední straně nenajdete klasické podpisy, jak jste dosud byli zvyklí, ale certifikát, přes který se elektronický podpis realizoval.

Výstup automatizované konverze, poř. č. 3007587-000-23112920324, datum provedení 29.11.2023, strana 6 z 6

Doložka z automatizované konverze dokumentu do listinné podoby – na žádost

Dokument 9622299034 DMS.pdf vmlčí převodem elektronického dokumentu do listinného dokumentu pod pořadovým číslem 3007587-000-23112920324. Vmlčkový dokument obsahuje odpovídá vsuzpřimý dokument. Počet stran dokumentu: 5

Vstupní dokument byl:

opaten zaručenou elektronickou pečeti založenou na kvalifikovaném certifikátu pro elektronické pečeti. Ověření podpisu 29.11.2023 20:39:24. Zaručená elektronická pečeť byla shledána platnou a integrita dokumentu nebyla porušena nebo jinak změněna. Ověření platnosti kvalifikovaného certifikátu pro elektronickou pečeť bylo provedeno vůči zveřejněnému seznamu zaručených certifikátů vydanému k datu 29.11.2023 17:25:13. Údaje o zaručené elektronické pečetě: číslo kvalifikovaného certifikátu pro elektronickou pečeť 01 57 F8 2E, který byl vydán kvalifikovaným poskytovatelem služeb vyvěřejících důvěru PostSignum Qualified CA 4, Česká pošta, s.p. pro pečeti osobu Heimstaden s.r.o., Heimstaden s.r.o.. Elektronický podpis nebyl označen časovým razítkem.

opaten zaručenou elektronickou pečeti založenou na kvalifikovaném certifikátu pro elektronické pečeti. Ověření podpisu 29.11.2023 20:39:24. Zaručená elektronická pečeť byla shledána platnou a integrita dokumentu nebyla porušena nebo jinak změněna. Ověření platnosti kvalifikovaného certifikátu pro elektronickou pečeť bylo provedeno vůči zveřejněnému seznamu zaručených certifikátů vydanému k datu 29.11.2023 17:25:13. Údaje o zaručené elektronické pečetě: číslo kvalifikovaného certifikátu pro elektronickou pečeť 01 57 F8 2E, který byl vydán kvalifikovaným poskytovatelem služeb vyvěřejících důvěru PostSignum Qualified CA 4, Česká pošta, s.p. pro pečeti osobu Heimstaden s.r.o., Heimstaden s.r.o.. Elektronický podpis nebyl označen časovým razítkem.

opaten zaručenou elektronickou pečeti založenou na kvalifikovaném certifikátu pro elektronické pečeti. Ověření podpisu 29.11.2023 20:39:24. Zaručená elektronická pečeť byla shledána platnou a integrita dokumentu nebyla porušena nebo jinak změněna. Ověření platnosti kvalifikovaného certifikátu pro elektronickou pečeť bylo provedeno vůči zveřejněnému seznamu zaručených certifikátů vydanému k datu 29.11.2023 17:25:13. Údaje o zaručené elektronické pečetě: číslo kvalifikovaného certifikátu pro elektronickou pečeť 01 57 F8 2E, který byl vydán kvalifikovaným poskytovatelem služeb vyvěřejících důvěru PostSignum Qualified CA 4, Česká pošta, s.p. pro pečeti osobu Heimstaden s.r.o., Heimstaden s.r.o.. Elektronický podpis nebyl označen časovým razítkem.

Konverzi provedl subjekt: Česká pošta, s.p. IČ: 47114963

Česká pošta, s.p. dne 29.11.2023



3007587-000-23112920324

Poznámka:

V době od uveřejnění seznamu zaručených certifikátů, vůči kterému byla ověřována platnost certifikátu 01 57 F8 2E, do provedení konverze dokumentů možná dojde k zrušení certifikátu.

V době od uveřejnění seznamu zaručených certifikátů, vůči kterému byla ověřována platnost certifikátu 01 57 F8 2E, do provedení konverze dokumentů možná dojde k zrušení certifikátu.

V době od uveřejnění seznamu zaručených certifikátů, vůči kterému byla ověřována platnost certifikátu 01 54 C1 0C, do provedení konverze dokumentů možná dojde k zrušení certifikátu.

V době od uveřejnění seznamu zaručených certifikátů, vůči kterému byla ověřována platnost certifikátu 01 57 F8 2E, do provedení konverze dokumentů možná dojde k zrušení certifikátu.

Konverzi dokumentu se nepovažuje správnou a převzetím údajů obsahových v dokumentu a jejich smlouvě s právními předpisy. Kontrolu důležitých bez provedení v centrální evidenci doložek na adrese <https://www.postis.gov.cz/ovs/obrazky>.



Pro bezproblémový proces prodloužení nájemní smlouvy doporučujeme provést elektronický podpis ve lhůtě dvou týdnů od obdržení návrhu.

Otevírací dobu clientských center pro zajištění elektronických podpisů dodatků smluv a rezervační systém najdete na webu heimstaden.cz.

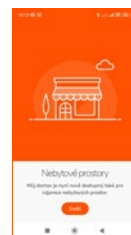


Můj domov se rozrůstá

Počet uživatelů aplikace a rozhraní Můj domov se rozrůstá. Aktuálně tento přístup k informacím o clientském účtu a komunikaci s námi využívá více než 23 tisíc z vás. Na nadcházející týdny jsme si pro vás připravili hned několik novinek!

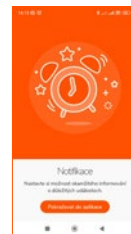
1 Nově mohou Můj domov využívat také nájemci nebytových prostor.

Na e-mail, který máme v evidenci, vám zašleme link pro aktivaci účtu i s uživatelským jménem. Po zadání hesla a odsouhlasení smluvních podmínek obdržíte na mobil ověřovací kód. Pak už jen zbývá dokončit aktivaci.

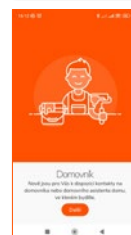


2 Od března máte k dispozici aktualizaci aplikace Můj domov.

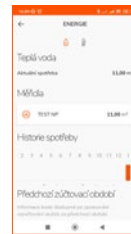
To s sebou přináší několik novinek a vylepšení: po aktualizaci si budete například moci aktivovat zapnutí notifikací. Žádná zpráva vám tak již neutče.



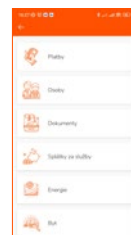
3 Nově také budeme na platformě a v aplikaci Můj domov zobrazovat kontakty na domovníka či domovního asistenta. (V případě, že je tato služba v domě, kde žijete, nabízena.)



4 Pokud jsou ve vašem bytě či nebytovém prostoru nainstalována zařízení s možností dálkového odečtu, např. vodoměry, bude nově ve vašem profilu zobrazena informace o naměřených hodnotách.



5 S aktualizací přichází také možnost zobrazení návrhu dodatků nájemních smluv. Po oboustranném elektronickém podpisu budou tyto dokumenty následně klientům v profilu přístupny.



Zamykat, či nezamykat?



Zdánlivě jednoduchá, ale přitom zásadní otázka. Je lepší vchodové dveře do domů zamykat, abychom se chránili před nenechavci, nebo nezamykat a mít jistotu, že případná pomoc v podobě hasičů a záchranářů dorazí včas?

V životě není možné mít všechno pevně v rukou a občas mohou nastat situace, kdy jde o minuty. Například v případě požáru v některém z bytů nebo závažné zdravotní komplikace. Zdržení u zamčených vchodových dveří pak může mít fatální následky. Ostatně na vchodové dveře myslí také paragrafy. Podle nich musejí být kvůli riziku požáru trvale volně průchodné společné prostory. Tedy nejen chodby a schodiště, ale také již zmíněné dveře do bytových domů – právě proto, že se jedná o součást únikových cest.

Možná namítnete, že každý obyvatel domu má přece klíče, kterými si může odemknout. Požadavky ohledně evakuace se však vztahují na všechny osoby, jež se nacházejí v objektu, tedy i na návštěvy, revizní techniky, pracovníky údržby... Navíc nelze spoléhat na to, že klíče budou mít v kritickou chvíli všichni u sebe.

Představte si, že se vy sami nebo někdo z vaší rodiny ocitnete v akutním ohrožení života, kdy se hraje o každou vteřinu. K domu přijede zdravotnická záchraná služba, lékaři běží na pomoc, zamčené vchodové dveře je však zastaví a odemknání může znamenat fatální ztrátu času.

Dnešní uspěchaná doba nás často činí méně vnímavými k okolí. Nezřídka se stává, že se lidé v domě nezdraví, že se nezajímají o život sousedů... I to může mít negativní dopad na kvalitu života lidí kolem nás, především seniorů. Pokud spolu bydlíme pod jednou střechou, měli bychom být všímaví. Zajímejme se o to, jak se žije našim sousedům, zda nepotřebují pomoc, sledujme, jestli je pravidelně potkáváme... Možná je postihly nečekané zdravotní komplikace a naše pozornost jim může zachránit život.



Lukáš Humpl

Tiskový mluvčí Zdravotnické
záchranné služby
Moravskoslezského kraje.

Co se stane, když dorazíte k domu, kde potřebujete
zasáhnout, a vchodové dveře jsou zamčené?

V takovém případě se posádka pokouší kontaktovat pacienta telefonicky, případně oslovuje sousedy nebo řeší situaci s operačním střediskem. K tomu naštěstí nedochází často. Starost o zajištění přístupu k pacientovi totiž začíná již při kontaktu na lince 155. Operátor se ujišťuje, zejména při akutně se jevících stavech, zda je dům nebo byt vysílanému týmu ZZS přístupný. Telefonujícím zároveň předává instrukce k odemčení či otevření vstupních dveří.

Může mít to, že jsou zamčené vchodové dveře, fatální následky?

Ve výjimečných případech samozřejmě ano. Pokud se ale jedná o stav ohrožující život pacienta, nejčastěji volá o pomoc další osoba v jeho blízkosti. Právě s tou je obvykle možné dohodnout se na zajištění volného přístupu k nemocnému nebo zraněnému. Dojde-li však například k selhání krevního oběhu a srdeční zástavě, mohou být zdržení v řádu i jednotek minut rozhodující pro další osud pacienta.

Vzpomenete si na případ, kdy zamčené vchodové dveře zkomplikovaly zásah?

Nejčastěji se jedná o situace, kdy volají blízcí nebo sousedé s tím, že se nemohou dovolat, dozvonit, někdy třeba i slyší přes dveře do bytu volání o pomoc či sténání. V těchto případech někdy dochází k násilnému otevření prostor za účasti policie a hasičů, abychom se mohli o pacienta co nejrychleji postarat.

Kdy je namístě přivolat záchrannou službu?

Zdravotnická záchranná služba poskytuje neodkladnou péči v situacích, kdy dojde k náhlému nebo prudkému zhoršení zdravotního stavu. Naopak chronické obtíže nebo neakutní změny, které pacienta v danou chvíli bezprostředně neohrožují, je lepší řešit s odborným lékařem. Například v ambulanci, kde se léčíte, kde znají váš zdravotní stav a mají výsledky již provedených vyšetření. Platí samozřejmě pravidlo, že když coby laik nedokážete dostatečně vyhodnotit závažnost obtíží, je správné konzultovat další postup s lékařem nemocného, odborným pracovištěm, kde se léčí, nebo operátorem tísňové linky 155. Pokud jsme svědky bezvědomí, výrazné dechové tísně, bezdeší, akutního závažnějšího úrazu apod., neváháme s voláním linky 155 a pomoc přivoláme ihned.



Provozování kamerového systému v bytových domech se řídí přísnými pravidly



Kamerové systémy v bytových domech ve vlastnictví společnosti Heimstaden jsou instalovány a provozovány za účelem ochrany majetku, bezpečnosti, zdraví a života obyvatel, jako prevence kriminality a vandalismu. Tedy jako bezpečnostní systém ochrany před zloději a vandaly, který může pomoci ochránit například novou fasádu, výtahy, schránky, dveře, zvonková tabla, ale též majetek, příp. zdraví či životy našich nájemců.

Bytové domy a prostory, ve kterých jsou kamerové systémy umísťovány, jsou vybírány zpravidla s ohledem na zvýšená bezpečnostní rizika, v oblastech s vysokou kriminalitou, vandalismem či jinými nežádoucími projevy poškození majetku jak vlastníka nemovitosti (jako pronajímatele), tak jejich obyvatel (krádeže, vloupání, poškození společných prostor apod.). Kamerové systémy v bytových domech společnosti Heimstaden neslouží k otevřenému ani skrytému sledování jejich obyvatel. Nikdy neumísťujeme kamerové systémy skrytě a veškeré kamery jsou viditelně označeny informační cedulí s textem o provozování kamerového systému, popř. piktogramem s označením kamery. Kamerové systémy jsou instalovány vždy tak, aby monitorovaly výhradně prostory za daným účelem, kde se osoby pohybují

Provozování kamerového systému podléhá přísné zákonné úpravě a vždy musí splňovat přesně stanovená kritéria. Kamerový systém je nutné provozovat zejména v souladu s občanským zákoníkem a Nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 známým též pod označením GDPR. Tyto základní právní předpisy definují, za jakých okolností lze kamerové systémy instalovat, jakým způsobem lze získávat prostřednictvím kamerových systémů osobní údaje a jak lze tyto údaje uchovávat a zpracovávat.

ve veřejném prostoru (společné prostory bytových domů, vstupní chodby, vstupy do sklepů, fasády domů apod.). Nikdy nejsou monitorovány vchodové dveře do bytů či jiné prostory, jejichž sledování by nepřiměřeně narušovalo osobní život a soukromí obyvatel bytových domů. Záznamy získané prostřednictvím kamerového systému jsou uchovávány pouze po nezbytnou dobu. Tato doba činí obvykle 72 hodin, v odůvodněných případech může být i delší. Pokud je kamerový systém provozován v souladu s danou legislativou, je legální a záznamy získané jeho prostřednictvím lze k ochraně majetku a zdraví osob použít. Pokud tedy obyvatel bytového domu či třetí subjekt způsobí jakoukoli škodu, záznamy z kamerového systému je možné využít jako důkazní materiál a za stanovených pravidel je lze poskytnout orgánům činným v trestním řízení.

Při fyzických kontrolách bytových domů společnosti Heimstaden bylo zjištěno,

že na fasádě, oknech, ve společných prostorách apod. umísťují naši nájemci vlastní kamerová či jiná monitorovací zařízení. Jak je uvedeno výše, provozování kamerového systému podléhá přísným zákonným pravidlům a tato pravidla se týkají i veškerých monitorovacích zařízení, která provozují naši nájemci. Současně musejí být dodržena veškerá pravidla pro umístování těchto zařízení na nemovitostech ve vlastnictví společnosti Heimstaden, zejména pokud jde o jejich umístění, uchycení a provoz. Instalace a ukotvení zařízení, včetně jejich napojení na elektrickou síť, ve společných prostorách či na fasádě domů jsou zakázány. Zařízení lze umístit pouze na základě předchozího písemného souhlasu příslušného útvaru společnosti Heimstaden.

Bude-li tedy chtít nájemce umístit na fasádu domu, balkon, do společných prostor či do bytu kamerový systém či jiné monitorovací zařízení, kterým by mohla být dotčena osobnostní práva či osobní údaje třetích subjektů, je nezbytné předem předložit společnosti Heimstaden (jako pronajímateli) písemnou žádost o povolení instalace kamer či jiného monitorovacího zařízení.

Zjistí-li oprávněné osoby Heimstaden, že na bytových domech či ve společných prostorách jsou umístěna monitorovací zařízení či kamerové systémy bez předchozího písemného povolení, je pronajímatel oprávněn nařídít osobě, která bez souhlasu tato zařízení instalovala, aby je odstranila. Neodstraní-li je na výzvu nájemce, je oprávněn je na náklady nájemce odstranit pronajímatel.

Jak již bylo výše uvedeno, provozovatel kamerového systému či jakéhokoli jiného monitorovacího zařízení je povinen tato zařízení umístit a provozovat v souladu s právními předpisy upravujícími ochranu osobnostních práv (zejména v souladu s občanským zákoníkem) a osobních údajů (v souladu s GDPR). Kamerovým systémem nebo jiným monitorovacím zařízením nesmí být narušen příjem společné televizní antény a nájemce je rovněž povinen zajistit bezpečnost při provozu zařízení tak, aby

nedošlo ke zranění osob nebo poškození majetku. Zodpovídá rovněž za případné škody na majetku nebo zdraví způsobené neodbornou montáží či provozem zařízení. Po ukončení nájmu je nájemce povinen zařízení odstranit a uvést místo umístění systému do původního stavu (nátěr zábradlí, oprava fasády atp.).

Kamerový systém či podobné zařízení instalované nájemcem či třetím subjektem provozují tyto osoby výlučně pro své potřeby a na své riziko a v případě potřeby jsou povinny prokázat jejich legitimní účel, a to vč. prokázání splnění všech zákonných povinností stanovených pro provozování kamerového či obdobného monitorovacího systému. Společnost Heimstaden neodpovídá za provoz jakéhokoli kamerového či jiného monitorovacího systému umístěného v bytových domech nájemci nebo třetími subjekty.

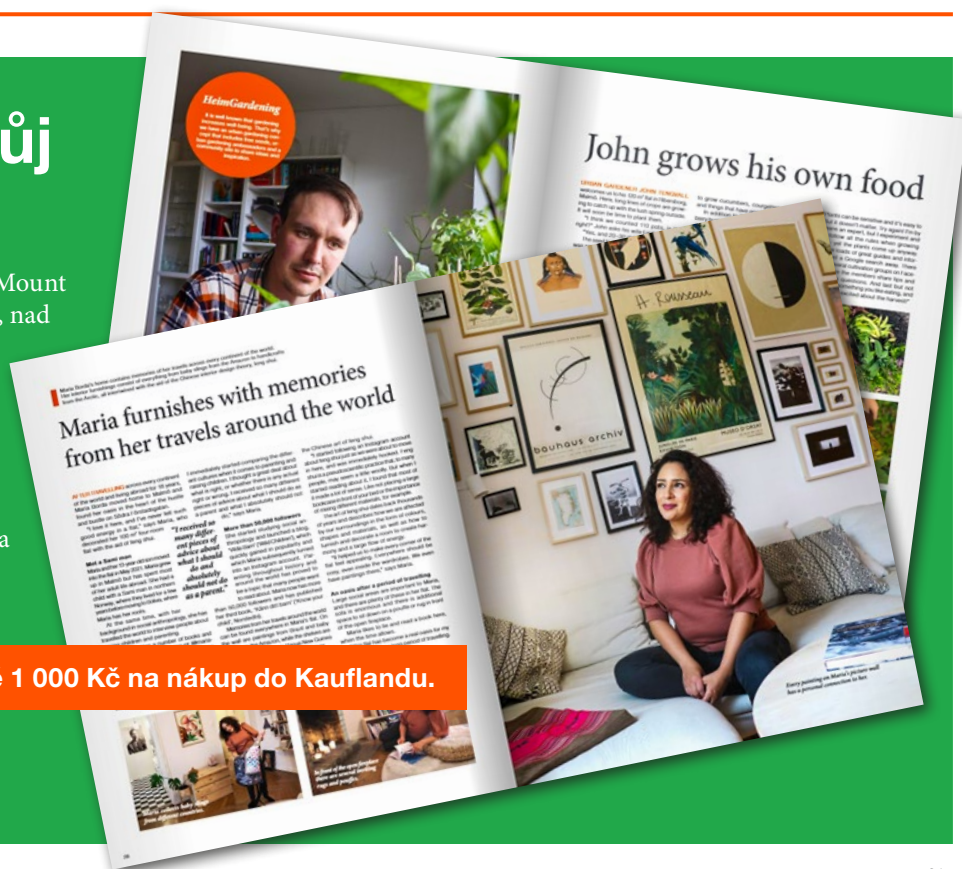
Provozujete-li kamerové či obdobné monitorovací zařízení a nesplňujete-li výše stanovené požadavky a podmínky, žádáme vás o jeho odstranění, případně podání dodatečné žádosti o povolení k jeho umístění.

Podělte se o svůj životní příběh

Máte zajímavé zaměstnání? Vylezli jste na Mount Everest nebo objeli svět? Dokázali jste něco, nad čím zůstává rozum stát? Máte koníčka, zálibu či příběh, o který se chcete podělit s ostatními klienty Heimstaden a čtenáři našeho magazínu? Napište nám na e-mail casopis@heimstaden.cz a stručně popište svůj výjimečný příběh. Náměty pečlivě přečteme a do každého čísla vybereme jednoho z vás a uděláme s ním inspirativní rozhovor.

Odměnou bude poukázka v hodnotě 1 000 Kč na nákup do Kauflandu.

Těšíme se na vaše příběhy!



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

Pondělí, středa, čtvrtek a pátek: ZAVŘENO

Úterý: od 8.00 do 12.00 hod. pro veřejnost
od 12.30 do 17.00 hod. pro objednané

KC HAVÍŘOV

Dělnická 565, 736 01 Havířov-město

Obsluhuje lokality: Albrechtice, Český Těšín, Havířov, Horní Suchá, Stonava, Šenov

Pondělí, úterý, středa a pátek: ZAVŘENO

Čtvrtek: od 8.00 do 12.00 hod. pro veřejnost
od 12.30 do 17.00 hod. pro objednané

KC KARVINÁ

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

Obsluhuje lokality: Karviná, Orlová, Petřvald, Bohumín, Doubrava, Rychvald

Pondělí, středa, čtvrtek a pátek: ZAVŘENO

Úterý: od 8.00 do 12.00 hod. pro veřejnost
od 12.30 do 17.00 hod. pro objednané

KC PLZEŇ

Technická 3000/9, Plzeň-Jižní Předměstí

Úterý: od 9.00 do 12.00 hod.

Čtvrtek: od 13.00 do 16.00 hod.

Důležitá telefonní čísla



**BEZPLATNÁ
KLIENTSKÁ LINKA
800 111 050**

**Od pondělí do pátku
od 8 do 17 hodin** vyřešíme
vaše dotazy a požadavky.



**Sváteční provozní doba
klientské linky
a klientských center:**

Na Velký pátek **29. 3.**,
Velikonoční pondělí **1. 4.**,
1. 5. a **8. 5.** budou klientská
linka a klientská centra mimo
provoz.

**HAVARIJNÍ LINKA NONSTOP
(vč. státních svátků):**

800 111 050

**Pro klienty Mozaika Holešovice:
HAVARIJNÍ LINKA NONSTOP
(vč. státních svátků):**

775 885 885

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 březnu 2024.

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.