

Heimstaden

Známe vítěze
soutěže Soused
roku 2023

7 tipů
na výlety
po hradech
a zámcích

Desatero
zachránce.
Jaká nebezpečí
na nás číhají
během léta?

Colours of
Ostrava.
S aplikací Můj
domov si užijete
zázemí VIP zóny





Upečeme to společně?

Máte sen o vlastní voňavé prodejně a hledáte prostor, kde vaše koláče ani nestihnou vychladnout?

Společnost Heimstaden spravuje více než 900 obchodních prostor a jsme si jisti, že díky perfektní znalosti místního trhu dokážeme vybrat ten pravý i pro váš záměr.

Proč do toho jít s námi?

- Máme dlouholeté zkušenosti v oblasti pronájmu a správy nemovitostí.
- Žádní prostředníci, jednáte přímo s vlastníkem prostor.
- Přesně známe vývoj reálných cen.
- Garantujeme kvalitní a srozumitelné obchodní podmínky.
- Administrativní služby spojené s pronájmem prostor máte ZDARMA.
- K dispozici je zákaznická linka a NONSTOP havarijní linka.

Partnerství pro nás není jen slovo, ale standardní součást firemní kultury. S radostí vám pomůžeme zrealizovat vaše plány.



heimstaden.cz | 800 111 050

Heimstaden
prátelský domov

Vážení a milí čtenáři magazínu Heimstaden,



přicházíme k vám s letním vydáním, které jako obvykle kromě novinek a zajímavostí z rodiny Heimstaden přináší i spoustu inspirace a tipů. Protože prázdninové měsíce prozářené sluníčkem jsou také obdobím dovolených, relaxace a spousty nových zážitků.

Letní večery jsou třeba ideální na grilování s rodinou, přáteli či sousedy. Jsme rádi, že jsme se mohli na několika takových party pro desítku nejúspěšnějších účastníků soutěže Soused roku podílet. A zároveň obdivovat, co vše jste schopni pro zvelebení okolí vašeho vchodu či domu udělat. Moc vám děkujeme za účast a zájem.

K létu tradičně patří i naše partnerství s festivalem Colours of Ostrava. Mnoho z vás si už jistě zvyklo na flotilu autobusů s naší značkou, které rozvázejí návštěvníky do jejich domovů. Nebude tomu jinak ani letos a výtěžek ze symbolického jízdného zase pomůže odchovancům dětských domovů postavit se na vlastní nohy.

Dovolte mi ještě dotknout se dění ve společnosti Heimstaden. Potěšilo nás, že pro naprostou většinu z vás dopadlo dobře roční vyúčtování nákladů za služby související s bydlením, mj. tepla a teplé vody. Počet těch, kteří mají přeplatek, stoupl ve srovnání s rokem 2022 ze 75 procent na 77 procent. Určitě se na tom kromě teplé zimy a zodpovědného přístupu klientů podepsalo i naše rekordní tempo zateplování. Pokračujeme tak ve slibovaném snižování nákladů našich nájemců na vytápění i energetické náročnosti budov. A jen chci připomenout, že i v letošním roce budeme v masivním zateplování pokračovat a investujeme do něj rekordní částku 665 milionů korun.

Ale zpět k přirozenému teplu. Přeji vám, abyste si užili sluneční paprsky bez komplikací, strávili léto v pohodě, ve zdraví a prožili krásné chvíle s rodinou a svými blízkými.

Závěrem bych vám rád sdělil ještě jednu informaci: vzhledem k naší snaze o digitalizaci, úsporu nákladů a ochranu životního prostředí jsme se rozhodli pro změnu. Tištěný magazín vychází v této podobě naposledy. Nahradíme jej jiným komunikačním nástrojem, jehož formát v tuto chvíli zvažujeme. Umožní rychlejší sdělování aktuálních a důležitých informací týkajících se vašeho pronájmu nad rámec platformy Můj domov. Věřím, že tuto změnu uvítáte.

Jan Rafaj
generální ředitel Heimstaden

OBSAH

4 Rozhovor
Iniciativa Dokořán oslaví 20. výročí. Povídali jsme si s předsedou spolku Lukášem Heczkiem.

8 Soutěž
Seznamte se s vítězem soutěže Soused roku 2023 i dalšími devíti finalisty.

16 Recepty
Ledové osvěžení. Potřebujete během léta náležitě zchladit? Vsaďte na domácí nanuky či limonádu.

18 Inspirace
Léto budiž pochváleno. Také v Česku můžete zažít nečekané dobrodružství.

24 Přátelské domovy
Domovní řád platí i v létě. Buďte ohleduplní k sousedům během prázdninových pikniků a grilovaček.

Zámek Vranov nad Dyjí



Museli jsme prošlapat spoustu cest

Karvinská Iniciativa Dokořán brzy oslaví dvacáté výročí svého založení. O tom, jak dlouhou cestu urazila, co ji trápí, i o plánech na nadcházející léto jsme si povídali s předsedou spolku **LUKÁŠEM HECZKEM**.



Co stálo za zrodem Iniciativy Dokořán? Já osobně jsem u samotného zrodu nebyl. V začátcích jsem byl „jen“ aktivní návštěvník. Vnímám jsem ji jako alternativu k tehdejší místní kulturní scéně a propojení aktivních lidí z různých hudebních oblastí. Vrcholem byl každoroční festival Dokořán, který po dobu dvanácti let bavil místní kulturní nadšence.

Od roku 2005 pomáháte vytvářet v Karviné „trochu jinou kulturu“. Co si pod tím představíte? V čem se lišíte od ostatních?

Od původní myšlenky jsme se značně odklonili. Dlouhou dobu jsme naši vizi stavěli na alternativní hudbě a silné multižánrovosti. Bohužel s klesající návštěvností jsme museli koncept přehodnotit a přizpůsobit se místu, kde pořádáme akce. Nyní máme pravidelný program od dubna do konce září na Lodičkách a nabízíme lidem akce různorodé.

Aktuálně stojíte asi za padesátkou akcí ročně. Jak sestavujete harmonogram a máte ještě sílu a kapacitu vymýšlet něco nového?

Ano, během sezony organizujeme odhadem padesát akcí a na mnoha dalších se podílíme jako spoluorganizátoři nebo formou výpomoci. Máme sílu a nápady na další rozvoj, bohužel ale narážíme na omezené personální, finanční a místní kapacity. V posledních letech jsme se také zapojili do množství rozvojových projektů v Karviné. Snažíme se být aktivní ve všech směrech.

V roce 2011 jste získali do péče rekreační areál Loděnice v parku Boženy Němcové v Karviné. Měli jste předem jasno, kam se budete v tomto prostoru ubírat?

Máme rádi výzvy a od začátku jsme měli jasno, co chceme dělat. Museli jsme však prošlapat spoustu cest, z nichž některé byly šlepy, než se

nám podařilo najít funkční koncepci. Za tu dobu jsme na Lodičkách vyzkoušeli téměř všechno. Teď je naší hlavní snahou určitá stabilizace a zefektivnění akcí.

Je před námi léto, takže vaše aktivity jsou v plném proudu. Na co se návštěvníci mohou těšit? Je nějaká akce, kterou byste rád vypíchl?

V létě nás toho čeká spousta. Největší návštěvnost mají tradičně slavnosti guláše, kde místní týmy soutěží ve vaření kotlíkového guláše, a akce Karviná Rocks na konci srpna. Své kouzlo mají i víkendové poslechové koncerty a ranní jóga, která probíhá celé léto. Doporučuji sledovat naše sociální sítě.

V iniciativě dáváte prostor také dobrovolníkům. Kdo se na vás může obrátit?

Zájemci o brigádu nebo dobrovolníci se mohou obrátit na sociální sítě Lodičky Dokořán.



Vaše aktivity stojí z velké části na dobrovolnících, takže předpokládám, že jsou pro vás důležití také sponzoři...

Ano, bez sponzorů a partnerů by to nešlo. Máme velkou podporu a důvěru statutárního města Karviné, Moravskoslezského kraje a Nadace OKD, čehož si velmi vážíme. Bez nich by naše činnost nebyla vůbec možná.

Příští rok oslaví Iniciativa Dokořán dvacetiny. Chystáte něco speciálního? Když se ohlédnete zpět, jak uplynulé dvě dekády hodnotíte?

Určitě se budeme snažit posunout naše akce dál – co se týče velikosti, kvality provedení i pohodlí pro návštěvníky.



S iniciativou zažívám již čtrnáctou sezonu a bylo to skvělých čtrnáct let, během nichž jsme odvedli spoustu práce, jež měla, věřím, pozitivní dopad. To by nebylo možné bez lidí, kteří za tu dobu jakkoli přiložili ruku k dílu a pomáhali nám vše utvářet. Dokořánem prošla spousta nadšenců a možná by bylo fajn se jednou se všemi potkat a oslavit krásných dvacet let.

Někteří lidé na severu Moravy trpí pocitem, že je region popelkou České republiky. Jaké byste uvedli argumenty, že tomu tak není?

Severní Morava má mnoho co nabídnout. Je to region s bohatou historií, krásnou přírodou a skvělou kulturou. Ostrava je známá svými industriálními památkami a významnými festivaly, jako jsou Beats for Love a Colours of Ostrava. Místní scenerie Beskyd a Jeseníků přitahují turisty a milovníky přírody. Máme zde spoustu jezer a odpočinkových míst k relaxaci. Umělecká scéna, vynikající gastronomie a perfektní infrastruktura činí Moravskoslezský kraj velmi atraktivním.

Po hradech a zámcích



Konec srpna patří v Česku tzv. Hradozámecké noci. Pokud nechcete čekat až na 24. srpna, vydejte se s námi po několika kouzelných hradech a zámcích hned teď.



Hrad Loket

Románsko-gotický hrad vypadá jako z pohádky. Na skalnatém útesu nad řekou Ohří nedaleko Karlových Varů stojí už od počátku 13. století. Kouzelná atmosféra provází především letní rytířské turnaje nebo podzimní vinobraní. Máte-li rádi tajemství a staré příběhy, objednejte se na večerní prohlídku. Pověstné je především hradní vězení s mučírnou. Několik pater kobek se dochovalo v nezměněné podobě z let 1822–1948, kdy hrad sloužil jako městské vězení. hradloket.cz

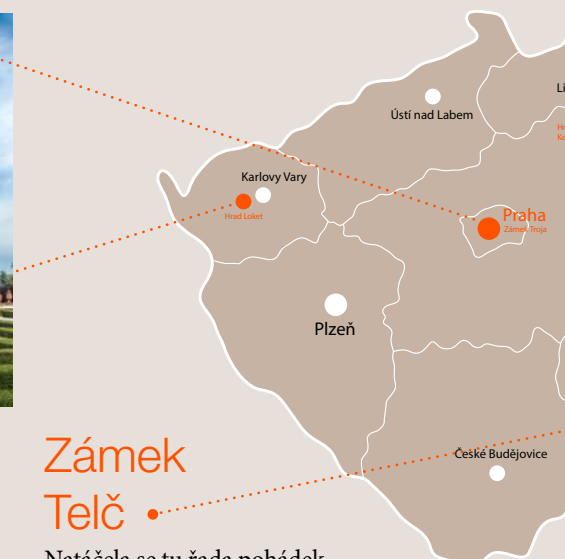


Zámek Troja

Trojský zámek by spíše než zámekem měl být nazýván vilou. Jeho stavebníka Václava Vojtěcha hraběte ze Šternberka totiž uchvátily velkolepé domy uprostřed nekonečných zahrad v Římě natolik, že se rozhodl přenést kousek „Věčného města“ i do Čech. V zámku je celkem 4000 m² maleb a nyní zde najdete také expozice Galerie hlavního města Prahy. Pokud plánujete nejen návštěvu zámku, ale i sousední Zoo Praha a Botanické zahrady Praha, pořiďte si tzv. Trojskou kartu. Držitele opravňuje k jednomu vstupu do všech tří areálů a je platná od dubna do září. ghmp.cz

Zámek Telč

Natáčela se tu řada pohádek. K nejznámějším bezesporu patří Pyšná princezna. Bez ohledu na to spadá telčský zámek mezi klenoty moravské renesanční architektury. Loni v létě skončila jeho rozsáhlá rekonstrukce a nyní je otevřený celoročně. K zámku patří i kaple Věch svatých s bohatou a náročnou výzdobou. V rámci prohlídkových okruhů pak můžete navštívit renesanční sály, obytné místnosti posledních majitelů, zámecké muzeum a zámecké podzemí. O výjimečnosti zámku v Telči svědčí i to, že je od roku 1992 zapsaný na seznamu UNESCO. zamek-telc.cz



Hrad Kost

Jeden z nezachovalejších a nejvýznamnějších středověkých hradů v Česku. Legenda praví, že dostal jméno Kost, protože nebyl nikdy dobyt, jelikož je stejně tvrdý jako kost. Hrad aktuálně nabízí čtyři prohlídkové okruhy: okruh s tematikou rodu Kinských, středověké mučírny, spojený okruh a zkrácený okruh vhodný pro vozičkáře. Hrad Kost prošel mezi lety 2019 a 2022 rozsáhlou rekonstrukcí a během oprav se podařilo objevit i několik zajímavostí. Například základy staré obranné věže. Můžete se tu také ubytovat a problém není ani prohlídka se psem. kost-hrad.cz



Zámek Ratibořice

Seznámit se s dobou vévodkyně Kateřiny Vilemíny Zaháňské, nejznámější postavy spojené s historií zámku v Ratibořicích, můžete nejen při prohlídce samotného zámku, ale také při některé z akcí v Babiččíně údolí. Nenápadné venkovské sídlo posloužilo v době napoleonských válek jako místo k setkání politiků a státníků, jehož výsledkem bylo politické uspořádání Evropy na několik následujících desetiletí. Vedle zámku si nenechte ujít ani procházku rozlehlým parkem včetně staveb vodního mlýna, mandlu a Starého bělidla. zamek-ratiborice.cz

Zámek Velké Losiny

Státní zámek Velké Losiny leží na jižním okraji stejnojmenné obce. Jeho charakteristickým znakem jsou trojpodlažní arkády, do historie se však bohužel zapsal také krvavými čarodějnickými procesy. Během prohlídky vás ohromí především unikátní rytířský sál vyzdobený koženými tapetami. V části komnat byl natáčen film Kladivo na čarodějnice zachycující osudy lidí falešně nařčených ze spolku s ďáblem. V hlavní sezoně je otevřeno každý den kromě pondělí. zamek-velkelosiny.cz



Zámek Vranov nad Dyjí

Ať už přijedete do Vranova z kteréhokoli směru, tamní zámek tyčící se vysoko nad řekou vám vezme dech. Patří k nejpozoruhodnějším světským stavbám středoevropského baroka. Dnes je národní kulturní památkou a návštěvníkům jsou k dispozici tři prohlídkové okruhy. Základní trasa vede nejhonosnějšími reprezentačními interiéry a seznámí vás s historií hraběcího rodu Althannů. Za návštěvu určitě stojí i věž, která se veřejnosti otevřela až v roce 2021. Nová kovová konstrukce vyhlídkové plošiny vám umožní rozhlédnout se po okolí a především skýtá nebývalé pohledy na meandr řeky a městečko pod zámkem. zamek-vranov.cz



Seznamte se: **Soused roku 2023**



Druhý ročník soutěže Soused roku máme úspěšně za sebou. Vítězem se stal **EDUARD GRACA** z Havířova-Šumbarku. Nejen jeho příběh dokazuje, že i ze sousedů se může stát skvělá parta.



Máme velkou radost, že soutěž Soused roku nabývá na oblíbenosti. Důkazem je počet nominací. Finálová desítka byla vybrána z neuvěřitelných 162 nominovaných soutěžících. Pro svého favorita jste pak mohli hlasovat prostřednictvím facebookového profilu Heimstaden. Vítězem soutěže Soused roku 2023 se s počtem 485 lajků stal 31letý Eduard Graca z Havířova-Šumbarku. „Zprvu jsem svou nominaci vůbec nechápal, myslel jsem si, že se mí sousedé zbláznili. Všimli si plakátu s výzvou k účasti a jednoduše mi oznámili, že mne přihlásili. I když to byl šok, měl jsem radost,“ vzpomíná. I přes velkou podporu nevěřil, že je možné, aby nakonec zvítězil. Nejen on, ale také sousedé proto napjatě sledovali průběh hlasování. A jaká byla jeho reakce, když se skutečně stal sousedem

roku 2023? „Skákal jsem radostí, oslavu jsme spojili s oslavou narozenin. Všechny jsem také pozval na bowling, skvěle jsme se pobavili.“

To, co by pro někoho bylo pouhé vítězství, vnímá Eduard Graca jako velký zážitek. „Všichni se tu známe a navzájem si pomáháme. Rozhodně ve svém přístupu k ostatním vytrvám. Sousedé se na mne často obracují s prosbou o pomoc. Například když byla naše paní sousedka po operaci, pomáhal jsem jí obstarávat nákupy. Beru to jako samozřejmost a dělá mi velké potěšení, když má někdo radost,“ vysvětluje své pohnutky k pomáhání ostatním. A Eduardův vzkaz klientům Heimstaden, kteří touží po dobrých sousedských vztazích? „Buďte k sobě ohleduplní a všimněte si sousedů ve svém domě i okolí. Často i malé zastavení a poklábosení může někomu osamělému udělat radost. Buďme k sobě lidi a slušní, nikdy nevíme, kdy sami budeme nějakou tu pomoc potřebovat.“ Nejen na Eduarda Gracu, ale i na zbylých devět finalistů nyní čeká velká grilovací party v režii společnosti Heimstaden.



EDUARD GRACA vystudoval zemědělskou školu. Po jejím absolvování nastoupil na tři roky k cirkusu, kde pečoval o zvířata. Začínal s cvičením psů, přes velbloudy, zebry a poníky se nakonec vypracoval až k péči o lvy a slony. Pro sousedy je neoficiálním domovníkem. Nominaci od nich získal i přesto, že v domě bydlí pouze dva roky.

SOUSED ROKU 2023

Blahopřejeme!

Vítěze soutěže Soused roku 2023 již znáte. Seznamte se s dalšími soutěžícími. Odměnou za postup do finále je jim nejen dobrý pocit, ale především velká sousedská party, o jejíž realizaci se postará společnost Heimstaden.

Radim

45 let
Orlová-Lutyně



Převzal péči o dům po jednom z loňských finalistů této soutěže. S partou kamarádů se snaží dělat vše, co je třeba. Vybítit sklep, natřít podlahu v suterénu, novým nátěrem opatřit stůl a lavičky, které slouží pro posezení před domem. „Už čekáme na hezké počasí, abychom je mohli dát ven. Chceme v domě a okolí udržovat pořádek, čistotu, děláme to vlastně pro sebe,“ říká Radim. Komunitní život funguje v domě nejen při brigádách. Společně tu slaví narozeniny, setkávají se při grilování, za špatného počasí hrají šipky.

Lenka

35 let
Ostrava-Zábřeh



Záhonky, truhlíky v oknech... To vše je pro Lenku velký koníček. „Mám radost, když se mé zahradnické nápady sousedům líbí. V domě jsme skvělá parta, sousedské vztahy máme opravdu parádní. Za dobrého počasí se scházíme u společného grilování, pobavíme se, děti si spolu hrají na trávníku,“ říká Lenka. V domě bydlí již od roku 2010 a je nadšená jak z bytu, tak i z lokality a nejbližšího okolí. Jistě i díky tomu rozdává úsměvy a dobrou náladu na potkání.

Jaroslava

54 let
Prostřední Suchá



Dvoupatrový dům se čtyřmi vchody v Prostřední Suché je výjimečný krásně upravenými předzahrádkami. O jednu z nich se stará i finalistka Jaroslava. „Přistěhovali jsme se sem před rokem ze Šumbarku, kde jsme měli zahrádku, takže jsme si sazenice a bylinky vzali s sebou. A jak vidíte, i přes tu práci to stojí za to. Nově ale obec nařídila zahrádky zrušit. Doufáme, že vše dobře dopadne,“ popisuje Jaroslava. Venku si společně se sousedy udělali také malé posezení sloužící k setkávání u kávy nebo jen tak na kus řeči.

Gabriela

40 let
Ostrava-Michálkovice



Iniciativu sousedů, kteří ji do soutěže Soused roku přihlásili, vůbec nečekala. V domě v ostravském obvodu Michálkovice bydlí zhruba osm let a nově má také funkci domovnice. „Mým cílem je, abychom to tu měli hezké, chci dělat radost sousedům, ale samozřejmě i sobě. Navíc je to inspirace pro ostatní, kteří přiloží ruku k dílu, a lépe se tak poznáme. Hlavně mám ale z vykonané práce dobrý pocit. Vidím, že mé snažení má smysl,“ vysvětluje Gabriela. Její úsilí se promítá například do úpravy zeleně a okolí domu.

Egon

69 let
Ostrava-Kunčičky



Z nominace měl Egon velikou radost. Stejně jako všichni členové jeho početné rodiny, která čítá na pět desítek lidí. K dobré atmosféře a náladě v domě podle něj přispívá to, že se se sousedy setkávají nejen na chodbě, ale třeba i u venkovního posezení, kde pro zábavu hrají kostky, karty či pétanque. Když je v okolí domu pořádek, čisto a někdo se stará o zeleň, bydlí se prý o to lépe. „Z toho, co pro ostatní nájemníky dělám, mám dobrý pocit. Ale nečekal jsem, že mou snahu někdo ocení až tak moc, že mě nominuje na souseda roku. Bydlíme zde s manželkou asi osm let a jsme spokojeni, moc se nám tady líbí,“ uzavírá Egon.

Halina

71 let
Havířov-Podlesí



Seniorka Halina bydlí v domě již takřka padesát let. Stará se nejen o záhonek před domem, ale důležité jsou pro ni i dobré sousedské vztahy. Nejlépe ji charakterizují slova: lidskost a ochota pomoci. „Máme zde sousedy, kteří už nejsou fyzicky schopni některé věci zvládnout. Pomáhám jim s nákupy, venčím psy, s jedním velmi vážně nemocným jsem jela k veterináři, a tím mu zachránila život,“ vzpomíná Halina. Vedle chuti pomáhat ostatním také ráda peče, a to nejen pro sebe. I proto o ní sousedé často říkají, že je člověkem s velkým srdcem, který by se pro ostatní rozdál.



Dagmar

66 let
Moravská Ostrava

Pro své sousedy je Dagmar takřka domovnicí. Pokud je potřeba, pomáhají si ale všichni navzájem. Přeje-li sousedům hezké počasí, setkávají se, grilují, udí... „Nevydržím jen tak sedět se založenýma rukama, pořád musím něco dělat. Ať už na zahrádce nebo doma,“ vysvětluje Dagmar. Celý život pracovala s lidmi a naplňuje ji to stále. Je také vášnivou pejskařkou. Dvouletou fenečku Rozárku si vzala z útulku a chodí s ní na dlouhé procházky, jezdí na hory a na setkání s ostatními pejskaři. I to jí pomáhá udržovat si duševní a fyzickou svěžest.

Kateřina

48 let
Moravská Ostrava



Když máte fajn sousedy, kteří si dokážou navzájem pomáhat, třeba při úpravách kolem domu, jde všechno lépe. „Ráda dělám druhým radost, protože pak mám radost i já. Těší mě, když se vracím domů, kytky kvetou, všude uklizeno, včetně okolí popelnice. Navíc zahradničení a květiny jsou mým koníčkem. Věřím ve rčení: Chovej se k lidem tak, jak chceš, aby se chovali oni k tobě,“ shrnuje Kateřina. To, že ji sousedé v domě, kde žije už třináct let, přihlásili do soutěže, ji překvapilo. Stejně jako jiné asi překvapí, že je milovnicí motocyklového mistrovství světa MotoGP, a když je to možné, jezdí se dívat na závody napříč Evropou.

Lenka

54 let
Rychvald



Klientkou společnosti Heimstaden je Lenka již více než třicet let. Do Rychvaldu se přistěhovala z Petřvaldu, kde měla svoji zahrádku. Pěčí o tu současnou jí přenechala sousedka, která se z domu odstěhovala. Lence není lhostejné, jak to v okolí vypadá, proto se společně se sousedy snaží uklízet, zmetat, sekat trávu, natírat, zkrátka dělat vše, co je potřeba. „Není mi příjemné, když vidím, jak někdo třeba vystoupí z auta, vyhodí papírek nebo jiné smetí na zem a tím to pro něj končí. Záleží mi na tom, jak to u nás vypadá,“ popisuje Lenka. Na Rychvaldu oceňuje nejen klid, ale také blízkost Ostravy.



Colours
OF OSTRAVA

Vyrazte na Colours of Ostrava

Máte v kalendáři poznamenáno 17.–20. 7. 2024? V areálu Dolních Vítkovic se koná festival Colours of Ostrava a Meltingpot, jehož hrdým partnerem je i společnost Heimstaden. Pro vás, naše klienty, to má řadu výhod!

Užijte si festival jako VIP

Letos jsme si pro vás připravili speciální Heimstaden Friendly Zone. V provozu bude po celou dobu trvání festivalu od dvanácti hodin až do půlnoci. Najdete nás v těsné blízkosti multifunkční auly Gong. Můžete si tu odpočinout v krytém stanu, schovat se před deštěm či sluncem, občerstvit se nealko nápoji a užít si komfort VIP zóny s toaletami určenými výhradně návštěvníkům této zóny. Vstup je zdarma! Stačí předložit QR kód přímo z aplikace Můj domov, který zde v předstihu obdržíte. Pokud ji stále nemáte, neváhejte a aktivujte si ji co nejdříve přes zákaznický portál mujdomov.heimstaden.cz. O dalších výhodách rozhraní Můj domov si přečtete na straně 25.

Vezeme vás domů

Stejně jako v minulých letech také letos se postaráme o vaši noční dopravu domů speciálními autobusy. Zajistěte si místenky zavčas a s předstihem. Nejenže vám odpadne starost s bezpečným návratem, ale také přispějete na dobrou věc. Koupením místenky v hodnotě 30 Kč pomůžete projektu S námi domů, který poskytuje vybavené bydlení se slevou mladým lidem opouštějícím dětské domovy, pěstounské rodiny a domovy na půli cesty.

Prodej místenek probíhá na heimstaden.cz/cz/vezeme-vas.



Uklidili jsme Beskydy

Za velkého zájmu veřejnosti se druhou květnovou středou konala akce Heimstaden – Uklidme Beskydy. Do hlavní jarní úklidové kampaně se zapojily více než dva tisíce lidí a patří jim za to veliký dík! Poděkování patří také klientům a zaměstnancům Heimstaden, kteří tvořili významný podíl účastníků. Pomocť s úklidem dorazila také spousta rodin s dětmi, skautů a mladých lidí.

Naděšenci, jimž není lhostejná péče o planetu, se setkali na stanovištích ve Frýdlantu nad Ostravicí, Čeladné a Ostravici. Připraveny pro ně byly rukavice a pytle na odpadky zdarma.

Společnými silami pak dobrovolníci zbavili beskydskou krajinu zhruba tuny odpadu, který do přírody rozhodně nepatří.

Těšíme se opět za rok.



Podporujeme fotbal dětí v Karviné

V Heimstaden se řídíme hodnotami péče, odvahy a otevřenosti. Rádi proto podporujeme sportovní aktivity romských dětí ze sociálně znevýhodněného prostředí. Díky naší pomoci může skupina školáků pravidelně trénovat a hrát v zájmovém klubu MFK Karviná.

A stranou nezůstáváme ani my sami. Nedávno jsme přijeli na jeden z tréninků osobně a podpořili jsme sportovce mimo jiné „dopingem“ v podobě osvěžujících nealko nápojů.

Fotbalisté nás překvapili svým zápalem i šikovností. Jsme rádi, že díky Heimstaden mohou karvinští školáci smysluplně trávit volný čas.

Co můžete udělat pro své okolí, uděláme společně

Vážení klienti,

jistě sami víte, že krásný domov není jen prostor uvnitř vašeho bytu. Příjemné, upravené okolí pomáhá vytvářet dobrý pocit i v jeho bezprostřední blízkosti. Pokud se rozhodnete vlastními silami zkrášlit okolí svého domova nebo zútulnit společné prostory domu, s naší pomocí rozhodně můžete počítat.

Jak vás můžeme podpořit:

- dodáme okrasné květiny (zejména levandule, růže), drobné keříky, mulčovací kůru, nářadí, sudy na dešťovou vodu apod.,
- přistavíme kontejner k vyklizení půd nebo sklepů,
- dovezeme barvy a nářadí pro malování (např. nátěr zábradlí, plotu, výmalba kolárny či sušárny apod.).

Jsme přesvědčeni, že společným úsilím vytvoříme z přátelských domovů Heimstaden ještě pohodovější a přívětivější místo pro život.

Ozvěte se nám e-mailem na info@heimstaden.cz (do předmětu uveďte „Svépomoc“) nebo telefonem na 800 111 050.



Druhá šance

O zásadní životní změnu paní Petra usilovala již během výkonu trestu. Na vlastní žádost byla umístěna na speciálním oddělení, kde se pokusila vyřešit svou závislost na drogách. Po propuštění na svobodu ji organizace RUBIKON Centrum pomáhala s celkovou stabilizací a poskytovala jí pracovní i dluhové poradenství.

Hnacím motorem k životní změně byly pro paní Petru především její dvě děti. Syn Rafael, který bydlel u Petřiny matky, a dcera Peťka, jež žila v nevyhovujících podmínkách u svého otce. Zásadní tedy bylo poskytnout paní Petře zázemí, aby mohla převzít péči o syna a usilovat o dceru. Dalším zlomovým krokem byla podpora ze strany společnosti Heimstaden. Podánilo se nám pro Petru najít byt o velikosti 1+1, a to i díky iniciativě jednoho z našich zaměstnanců, Daniela Zrastáka, který je vystudovaný sociální pracovník a zároveň dobrovolník RUBIKON Centra. Byl to právě on, kdo ji pomalu a srozumitelně instruoval o všech povinnostech i prá-

vech nájemníka. „Bylo to pro mne jedno ze zásadních setkání po propuštění na svobodu. Nejen proto, že jsem cítila, že někdo z většinové společnosti oceňuje mé konkrétní kroky, ale i proto, že se podařilo vše nastavit tak, abych si byt udržela,“ vzpomíná paní Petra. Společnost Heimstaden jí poskytla nejen střechu nad hlavou, ale díky štědrým darům také kompletní zařízení. Od prvního dne bydlel s paní Petrou její syn. Velkou roli pak stabilní bydlení sehrálo v boji o dceru. Paní Petra s podporou pracovnic RUBIKON Centra navázala spolupráci s OSPOD a nejdříve cestou předběžného opatření a nakonec i řádného rozsudku se jí povedlo získat Peťku do péče.

Každý si ji zasloužíme. Druhou životní šanci. Stejně jako paní Petra. Spolupráci s RUBIKON Centrem navázala ještě ve vězení, kam se dostala kvůli užívání drog. A šanci na nový, lepší začátek jí dala také společnost Heimstaden.

Paní Petra má samozřejmě ještě velký kus cesty před sebou. Ač opakovaně mluví o pocitech strachu, vnímá aktuální situaci jako zlomovou pro další život. „Bydlet s dětmi v bytě, kde jsme doma a nemuset se bát, je pro mě to nejdůležitější. Člověk, který o bydlení nikdy nepřišel, si nedokáže představit, jaké to je. Přijít domů, uvařit si kávu, dát si s dětmi večeři. Jsou to drobné radosti, které mi pomáhají uvědomit si, že tohle je život, který jsem si přála, o který jsem usilovala,“ popisuje. I když si může na chvíli oddechnout, čeká na paní Petru ještě řada výzev. Její dcerka trpí kombinovaným postižením, a tak péče o ni bude náročná. Přejeme jí proto především dostatek sil, a ať již nikdy nesejde ze své vysněné cesty.



Podporujeme sociální podnik Mental Café

Sociální podnik Mental Café funguje téměř deset let a za tu dobu zaměstnal bezmála 100 lidí trpících schizofrenií, obrnou, revmatem nebo zrakovou vadou. „Důležité je, aby měli chuť pracovat, byli zodpovědní a orientovali se v Ostravě,“ říká Lucie Gurecká, zakladatelka Mental Café. Takoví zaměstnanci sice potřebují asistenci, ale po určité době se mohou za pomoci zkušeného supervizora vypracovat na vynikající baristy. Heimstaden vloni podpořil Mental Café prostředky na nákup kompostérů, tyčového mixeru, elektrického struhadla a úložných boxů. Tyto inovace pozitivně ovlivnily chod nově otevřeného veganského bistra a pomohly zefektivnit jeho provoz.





Léto se spolkem AktivSen

Lučina Havířov

ČERVENEC

- 2. 7. – AktivníSenior – bowling
- 4. 7. – AktivníSenior – minigolf
- 9. 7. – exkurze Hyundai
- 25. 7. – komunitní grilování v hospůdce U Mě
- 30. 7. – zdravotní procházka okolo Lučiny k Supovi

SRPEN

- 1. 8. – AktivníSenior – minigolf
- 6. 8. – AktivníSenior – bowling
- 8. 8. – SeniorGymnázium – trénování paměti a individuální podpora v oblasti telekomunikačních technologií
- 22. 8. – mezigenerační workshop – krémy na ruce
- 23. 8. – komunitní grilování v hospůdce U Mě
- 27. 8. – zdravotní procházka Hukvaldy

ZÁŘÍ

- 3. 9. – bowling pro členy klubu
- 5. 9. – sranda závod
- 6. 9. – AktivníSenior – minigolf
- 12. 9. – SeniorGymnázium – trénování paměti a individuální podpora v oblasti telekomunikačních technologií
- 17. 9. – AktivníSenior – plavání pro seniory
- 19. 9. – komunitní grilování v hospůdce U Mě
- 24. 9. – zdravotní procházka kolem Jabloňských sadů v Životicích
- 26. 9. – mezigenerační workshop – mýdla
- 27. 9. – swap bazárek

Pravidelný program

- Každou středu sportovní odpoledne a deskové a karetní hry

Turista AktivSen:

- 17. 7. – Filipka;
- 15. 8. – Ondřejník

Cestovatel AktivSen:

- 27. 8. – výlet na hrad Helfštýn

Archa Karviná

ČERVENEC

Otevřeno pouze úterý a čtvrtek

- 2. 7. – zahájení prázdnin na zahrádce restaurace Majáček
- 4. 7. – výlet do arboreta u Holubů, Staříč
- 9. 7. – park B. Němcové – slovní hry na trénování paměti
- 11. 7. – grilování s PZKO u šikmého kostela
- 23. 7. – bowling – Bowling Club U Lesa, Karviná

SRPEN

Otevřeno pouze úterý a čtvrtek

- 1. 8. – turnaj v šípkách se studenty Erasmu
- 13. 8. – park B. Němcové – turnaj v pétanque
- 20. 8. – výlet – Levandule de Žermanické moře, Bruzovice
- 22. 8. – park B. Němcové – slovní hry na trénování paměti
- 29. 8. – ukončení prázdnin na zahrádce restaurace Majáček

ZÁŘÍ

- 2. 9. – finanční gramotnost
- 4. 9. – trénování paměti a kognitivních funkcí
- 5. 9. – individuální podpora v oblasti mobilních a informačních technologií
- 9. 9. – zdravotní a zdravý životní styl
- 16. 9. – zeměpis – poznávání jiných kultur a krajiny
- 18. 9. – trénování paměti a kognitivních funkcí
- 19. 9. – individuální podpora v oblasti mobilních a informačních technologií
- 25. 9. – turnaj v bowlingu s Mládežnickou radou Karviná, Bowling Club U Lesa, Karviná
- 26. 9. – rozloučení s létem – společenská akce s programem

Projekt AktivníSenior 2024

Každé úterý od 14.00 – workshop pro seniory

Archa Poruba

ČERVENEC

Zavřeno

SRPEN

- 6. 8. – výlet z Nové Bělé do Krmelína
 - 7. 8. – bingo
 - 13. 8. – Hrabyně – rehabilitační centrum
 - 14. 8. – karty
 - 20. 8. – Bělský les – křížová cesta
 - 21. 8. – promítání
 - 27. 8. – procházka kolem Ostravice s vyhlídkou z radniční věže
 - 28. 8. – deskové hry
- V srpnu otevřeno vždy v úterý a ve středu:
úterý – dopolední vycházky od 9 hodin
středa – hravé odpoledne od 14 hodin

ZÁŘÍ

- 3. 9. – setkání s komunitní pracovnící Spolku AktivSen
- 10. 9. – přednáška o historii československého filmu
- 19. 9. – workshop pro seniory – domácí kosmetika z medu
- 25. 9. – mezigenerační workshop – čistá a voňavá domácnost
- 26. 9. – celodenní výlet ke Dni seniorů: Nový Jičín – město klobouků (pro členy klubu)

Více informací o aktivitách, pozvánky na akce a pravidelný měsíční program naleznete na Facebooku jednotlivých KC, webových stránkách: centrumlucina.cz, ostrava.kcarcha.cz, karvina.kcarcha.cz a aktivsen.cz.
Nebo nás navštivte osobně 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.



Ledové osvěžení

Léto budiž pochváleno a všechny výtečné chutě společně s ním. Pokud se budete potřebovat v nadcházejících týdnech náležitě zchladit, vsadte na domácí nanuky či limonádu.

Jahodové nanuky

- ½ kg zralých jahod
- 50 g moučkového cukru
- vanilkový extrakt

Jahody opláchněte ve studené vodě a zbavte stopek. Všechny ingredience rozmixujte dohladka. Nalijte do připravených forem na nanuky. Pokud je nemáte, vystačíte si se silikonovými formičkami na muffiny. Dejte zamrazit. Jen do nich vložte dřívka až po delší době, aby držela na svém místě.



máš tip

Nanuky se budou lépe vyndávat, pokud formu před naplněním opláchnete teplou vodou.





Citronová limonáda

- 4 citrony
- 80 g třtinového cukru
- 1 l sodovky nebo neperlivé vody
- snítka čerstvé máty

Vymačkejte šťávu ze tří a půl citronu. Do citronové šťávy přidejte třtinový cukr a míchejte, dokud se nerozpustí. Dolijte studenou sodovkou či vodou a limonádu rozlijte do sklenic. Zbylou půlku citronu nakrájejte na tenká kolečka a použijte na ozdobu. Dozdobte lístky máty. Máte-li rádi ledové osvěžení, doplňte několika kostkami ledu.

Smetanové frappé

- 1 šálek espressa nebo filtrované kávy
- 30 ml smetany
- 150 ml mléka
- ledové kostky

Do mixéru nalijte kávu, smetanu a mléko a přidejte asi šest ledových kostek. Rozmixujte dohladka. Smetanové frappé podávejte ve středně velké skleničce s brčkem.

K létu se hodí také cold brew. Jeho příprava je velmi jednoduchá: do litrové sklenice s víčkem nasypete 90 g hrubě mleté kávy, protřepete a uložíte do lednice na minimálně 17 hodin. Poté přefiltrujete.

máš tip

Zkuste si připravit ledové kostky z kávy. Stačí kávu nechat zamrazit ve formě na ledové kostky. Ty pak můžete použít do svých oblíbených ledových nápojů.



Prázdniny
klepou na dveře
a s nimi i příležitost
podniknout něco nového.
A zdaleka to neznamená
pouze dobrodružnou dovolenou
v zahraničí. Ať už vám dovolená
za hranicemi Česka nevyjde
z jakéhokoli důvodu, nezapomínejte.
I doma můžete zažít
nečekané věci.

Nečekaná dobrodružství

Léto s sebou přináší spoustu volného času a chuti podniknout něco, nač v jiných měsících roku není čas nebo počasí. Můžete konečně dočíst dlouhý román. Můžete grilovat s přáteli. Můžete vyrazit na piknik do parku nebo zkusit se svými sousedy uspořádat letní kino. Zkrátka léto budiž pochváleno.



královédvorská zoo. Lze tudy projet speciálními autobusy a vláčky, a mít tak zvířata doslova na dosah. Pokud se rádi noříte pod hladinu, vyzkoušejte unikátní prosklený tunel v Modré u Velehradu. Cestou pod hladinou rybníka si užijete setkání se sumci, vyzami, kapry, líny, candáty. Jedná se o největší sladkovodní tunel v přírodě v Evropě!

Noc pod širákem

Chcete svým dětem i sami sobě připravit skutečné dobrodružství? Naplánujte si noc pod hvězdami. České zákony umožňují v přírodě nocovat volně, jde-li o jednorázové přespaní. Můžete tak bez potíží přespat v lese na karimatce nebo v hamace. Až budete vybírat vhodné místo, nezapomeňte na tamní předpisy. Co se týká rozdělávání ohně, použijte ohniště, pokud je k dispozici, nebo přenosný vaříč. A s předstihem si zkontrolujte aktuální zákazy rozdělávání ohně v dané oblasti.

nejrůznější hry a pytel na odpadky. Po odchodu by po vás na trávníku nemělo zůstat ani smítko. Chcete-li, aby měl váš piknik přidanou hodnotu, zkuste tzv. plogging. Jde o kombinaci běhu a sběru odpadků, přínos pro přírodu však bude mít, i když vyrazíte volným tempem. Padesát míst, kde si užít piknik s jedinečnou atmosférou, najdete například na kudyznudy.cz.

Vzhůru na vlak

To, co generace dospěláků považují za běžné, je pro mnohé dnešní děti takřka raritou. Řeč je o cestování vlakem. Zkuste projednou nechat auto doma a naplánujte dopravu vlakovým spojem. A nemusí jít jen o běžné linky – napříč Českem jezdí řada výjimečných vlaků. Každý víkend jezdí například Posázavský motoráček z Prahy po trati tzv. Posázavského pacifiku přes Vrané nad Vltavou a Jílové do Týnce nad Sázavou a zpět. Od června do září pak jezdí parní vlak na osoblažské úzkokolejce po trase Třemešná – Osoblaha a zpět. Svězt se můžete v červnu a září v sobotu, v červenci a srpnu i v neděli a o státních svátcích.

Východ slunce

O prázdninách máme všichni tendenci trochu si přispat. Zkuste projednou překonat nechuť vstávat a vyrazte pozorovat východ slunce na netradičních místech. Třeba na naší nejvyšší hoře Sněžce. Vede sem několik přístupových cest. Ta nejnáročnější začíná v Peci pod Sněžkou a pokračuje Obřím dolem. Pro ranní výšlap je však vhodnějším výchozím bodem Horní Malá Úpa, odkud je to na vrchol přibližně šest kilometrů převážně po hřebenech. Pro ranní výlet na Sněžku je ideální srpen. Dobré je vstát brzy, nejlépe okolo čtvrté. Při jasném počasí ani nebudete potřebovat baterku. Dalším výjimečným místem, odkud pozorovat východ slunce, je ochoz Bílé věže v Hradci Králové. Za dobrého počasí jsou odtud vidět vzdálené vrcholky Krkonoše i Orlických hor. Svítání z Bílé věže můžete letos sledovat ještě dvakrát, a to 14. září a 14. prosince. Předtím ale musíte vyšlápnout 226 schodů!



Romantický piknik

Vezměte přátele, děti, psí mazlíčky, sbalte spoustu dobrot a vyrazte na piknik. Vedle velké deky, na níž posedíte, nezapomeňte ani na

Procházka v zoo

Napříč Českem můžete navštívit desítky zoologických zahrad, včetně těch soukromých. Výjimečným zážitkem je tzv. safari, které nabízí například ostravská, olomoucká či





Léto – těšíme se na něj a chceme si ho užít naplno. Nese s sebou ale také řadu rizik. O tom, jaká nebezpečí na nás během léta číhají a jak zvládnout laickou první pomoc, jsme si povídali s **PhDr. LUKÁŠEM HUMPLEM**, mluvčím ZZS MSK.

Největší chybou je neposkytnutí pomoci

Zásah záchranářů je velmi důležitý, ale bez laické pomoci může přijít pozdě. Jaké jsou hlavní kroky laické první pomoci?

Základní první pomoc spočívá v jednoduchých krocích. Mají za cíl zabránit zhoršování stavu nemocného nebo zraněného. Jedná se například o správné polohování pacienta, zástavu krvácení či zahájení nepřímé srdeční masáže. Správně by je měl umět opravdu každý. Důležité přitom je provést základní první pomoc bez váhání. Zároveň nesmí záchránce zapomenout neodkladně přivolat pomoc odbornou,

tedy zdravotnickou záchranou službu. Samozřejmě při drobnějších zdravotních obtížích a úrazech mnohdy postačuje samotná základní první pomoc, bez nutnosti výjezdu záchranářů.

Léto je náročným obdobím především pro seniory. Jaká zdravotní rizika s sebou nese?

Naše posádky v letním období zasahují nejen u kolapsových stavů pacientů vyššího věku, ale také u kardiaků, pacientů s epilepsií, diabetem, hypertenzí a dalšími chronickými chorobami. Setkáváme se

i s případy přehřátí a dehydratace. Zvažte v horkých dnech míru fyzické zátěže a její načasování. Pamatujte i na zvýšenou potřebu příjmu tekutin, které pocením ztrácíme. Dospělý by měl za den vypít 2–3 litry. Seniorům bychom měli tekutiny nabízet aktivně a přimět je k pití i v případě, že žízeň nepocítují. Dalším důležitým krokem je tzv. termoregulační chování a přizpůsobení oděvu vnější teplotě. Právě seniory nezřídka vidáme oblečené více, než je v horkém počasí vhodné.

Co dělat, pokud najdu například bezvládně ležícího člověka na ulici nebo souseda u něj doma?

Porucha vědomí je jedním z nejzávažnějších stavů a vyžaduje okamžitou první pomoc, protože postiženého bezprostředně ohrožuje na životě. Při nález bezvládně ležícího člověka postupujeme takto:

■ **zjištění stavu vědomí** – reaguje na oslovení, probírá se při zatřesení či štípnutí? Pokud ne, pak provedeme

■ **zjištění, zda a jak postižený dýchá** – položíme jej na záda a sledujeme dýchání: přiložíme ucho k jeho ústům – slyšíme nebo cítíme vydechovaný vzduch? Pokud nedýchá pravidelně, stejnou frekvencí jako my, nebo si nejsme jisti, že dýchá, či považujeme stav za bezdeší, pak

■ **provedeme záklon hlavy** tlakem rukou na čelo postiženého, který leží na zádech na tvrdé podložce (nedáváme nic pod hlavu!). Pokud se ani pak nerozdýchá, voláme 155 a zahajujeme nepřímou srdeční masáž. S její správnou technikou může pomoci operátorka tísňové linky 155.

Jaké jsou nejčastější chyby při poskytování první pomoci?

Velkou chybou je především její neposkytnutí, pokud ji stav pacienta vyžaduje. Děje se tak někdy z obavy před poškozením, z nejistoty svědků či mylného dojmu, že stačí přivolat záchranou službu a jen

vyčkat jejího příjezdu. Chybou je také například nerozpoznání poruchy vědomí nebo zástavy dechu. Při bezvědomí stále přetrvává naprosto scestný mýtus o potřebě „vytáhnout jazyk“ a podložit hlavu pacienta, namísto záklonu hlavy.

Sám jste zmínil, že jednou z častých zdravotních komplikací v létě je přehřátí. Jak v takovém případě postupovat?

Základem je dostat postiženého z působení zdrojů tepla a zajistit přísun čerstvého

vzduchu. Vhodné je také zchladit ho. Například studeným mokřým obkladem na čelo, trup, do třísel či studenou sprchou. Opakovaně v menších dávkách podáváme chladné nápoje, nejlépe minerálky. Pokud je postiženým dítě, mělo by být vždy vyšetřeno lékařem.

Léto přináší i řadu úrazů...

Letní čas s sebou přináší zvýšenou aktivitu lidí. Dny jsou dlouhé, a proto je více času nejen na práci, ale také na

rekreaci a sport. Mezi velmi časté úrazy patří zranění vzniklá při pohybových aktivitách – na jízdních kolech, koloběžkách, bruslích, trampolínách, při nejrůznějších sportech. Jinou kategorií jsou úrazy pracovního charakteru. K nim dochází například při trhání ovoce ze stromů, při práci na střeších či jinde na domech. Nutné je myslet předem na svou bezpečnost, používat ochranné pomůcky a vždy dopředu zvážit své dovednosti a síly.

Desatero zachránce

Do situace, kdy budeme zachraňovat své nejbližší nebo někoho při dopravní nehodě, se většinou dostaneme zcela neplánovaně. Ve spolupráci se Zdravotnickou záchrannou službou MSK přinášíme deset nejdůležitějších zásad poskytování první pomoci. **Aneb kdo je připraven, není překvapen.**

1 Budte připraveni. Je prokázáno, že lidé, kteří se aktivně zajímají o problematiku první pomoci, dokážou v kritické situaci zareagovat výrazně lépe. Využijte případné nabídky a zúčastněte se některého z kurzů první pomoci. Kromě záchranných služeb organizují vzdělávání v tomto směru například Český červený kříž, Sdružení Codrys, Life Support a další.

2 Telefonní číslo rychlé lékařské pomoci je 155. Volejte vždy před zahájením oživovacích pokusů. Jen u malých dětí v případě dušení nejdříve proveďte několik silných úderů mezi lopatky, dítě držte hlavou dolů (obvykle se dusí zvratkou, potravou, cizím předmětem). Číslem první volby v situacích náhlého ohrožení zdraví a života je 155. Budete spojeni přímo s vyškoleným operátorem ZZS.

3 Uvolnění dýchacích cest při bezvědomí. Proveďte záklon hlavy – ten zpravidla postačuje k uvolnění dýchacích cest –, případně předsunutí dolní čelisti postiženého. Poté zkontrolujte čistotu dutiny ústní,

odstraňte nečistoty, cizí tělesa atd. Pokud i po uvolnění dýchacích cest postižený zůstává v bezvědomí a dostatečně a pravidelně nedýchá, zahajte oživování.

4 Zahajte nepřímou srdeční masáž. Pokud postižený nedýchá či dýchá lapavě, nepravidelně, uložte ho na záda a stlačujte hrudník rychlostí asi 100/min. Jestliže se pacient nebrání, nepřestávejte do příjezdu záchranářů. Pokud bezpečně ovládáte techniku základní resuscitace, pak po každém třicátém zmáčknutí hrudníku dvakrát vdechněte vzduch do jeho úst při zakloněné hlavě (tedy poměr 30 : 2). Takto postupujte, dokud nedorazí záchranář.

5 Resuscitaci nepřerušujte. Oživování provádějte vždy až do příjezdu odborné pomoci, a to bez přerušování! Tak dáváte postiženému největší šanci na přežití.

6 Krvácení je třeba zastavit. Pokud pacient silně krvácí, co nejdříve krvácení zastavte. Můžete to

udělat stlačením prsty či přeloženým kapesníkem přímo do rány nebo zaškrcením nad ranou. Při prudkém tepenném krvácení u pacienta v bezvědomí má zastavení krvácení přednost před ostatními úkony!

7 Křeče musejí odeznít. Pokud dojde ke křečím, vždy počkejte, až odezní. Nesnažte se jim nijak bránit, jen pacienta chraňte před poraněním způsobeným pádem, pořežáním o okolní předměty a podobně. Po odeznění křečí je klíčové zjistit, zda pacient normálně dýchá, a zklidnění pacienta.

8 Prudká alergická reakce. Postiženého uložte do lehu, při hrozícím šoku do protišokové polohy. Pokud je při vědomí a je-li již vybavený alergik, podejte mu lék, který má k dispozici. V případě nutnosti ihned zavolejte kvalifikovanou lékařskou pomoc. Uvolněte dýchací cesty, při zástavě dechu a oběhu zahajte neodkladnou resuscitaci.

9 Raději přecenit než podcenit. Při jakékoli nejistotě o stavu postiženého vždy raději počítejte s horší variantou a podle toho jednejte. Pamatujte, že podcenění může být pro pacienta smrtelné!

10 Mrtvý zachránce = žádný zachránce. Mějte na paměti, že bezpečnost zachránce je prioritou. Vždy zvažte riziko vlastního ohrožení. Pokud je ohroženo vaše zdraví nebo váš život, nejste povinni se riziku vystavovat.

V kurzu je realistické tetování

Uvažujete o tetování? O aktuálních trendech i bezpečnosti jsme si povídali s majitelem Zima Tattoo Studio **ALEXANDREM LOGOVIKEM**. Jeho zkušené kolegy najdete v prostorách projektu Mozaika Holešovice Praha.

Jak jste se dostal k tetování a co vás na něm baví?

Ačkoli já osobně nejsem tatér, tetování mne vždy bavilo. Líbí se mi, jak se vyvíjí jeho styl v průběhu času. Moje Zima Tattoo Studio je součástí společnosti Vesna, která má další dva salony v Praze a dva v Berlíně. Zatímco tato studia se zaměřují na ženy a menší tetování, my se soustředíme převážně na muže a realizujeme i větší formáty tetování.

Existuje nějaké omezení, kdy tetování nedoporučíte nebo ho zkrátka nelze realizovat?

Nedoporučujeme ho na poškozenou kůži nebo v případě zdravotních problémů. Například alergií na tetovací barvu, různá kožní onemocnění a při užívání některých léků, které zvyšují riziko krvácení. Proto vždy před samotným výkonem zjišťujeme klientovu zdravotní anamnézu. A vyhýbáme se i tetování nezletilých bez souhlasu rodičů.



Vytetujete vše, s čím za vámi klienti přijdou, nebo jim některé motivy rozmlouváte?

Snažíme se vyhovět všem požadavkům, ale stejně tak jsme připraveni nabídnout svůj názor a případná alternativní řešení. Obzvláště pokud se domníváme, že vybraný design není estetický nebo je riziko, že při stárnutí nebude vypadat dobře.

I tetování podléhá trendům. S jakými žádostmi se na vás klienti obracejí nejčastěji?

V současnosti je velmi populární minimalistické a realistické tetování. Hodně klientů si vybírá díla imitující akvarelové barvy nebo klasické černobílé portréty. V našem studiu spolupracujeme se čtyřmi mistry tatéry. Nespolečujeme s nováčky, naši kolegové musejí mít aspoň dva roky





Alexandr Frost

zkušeností. Vybíráme si je nejen podle životopisu, ale také podle ukázek jejich prací a očekáváme vystudovanou uměleckou školu. Jeden z našich tatérů je specialista na realistické tetování, všichni se ale snaží vyjít vstříc požadavkům klientů.

Mezi tetovacími salony je velká konkurence. Jak si vybrat ten správný a bezpečný?

Správný výběr salonu začíná kontrolou licencí a certifikátů. Důležité je také hodnotit čistotu a úroveň sanitárních systémů. Bezpečný salon otevřeně sdílí informace o postupech sterilizace a hygienických praktikách.

Jaké hygienické normy musíte dodržet?

Používáme výhradně jednorázové nástroje a materiály pro každého klienta. Pravidelně provádíme dezinfekci všech povrchů a pracovních ploch a tatéři jsou vybaveni ochrannými prostředky. Péče o vaše zdraví a bezpečnost je naší prioritou! Samotná aplikace tetování může trvat dvě až čtyři hodiny, takže nám jde i o pohodlí klientů. Nabízíme vodu, kávu, a pokud je klientovi chladno, tak i deku. Pouštíme příjemnou hudbu a v průběhu tetování děláme pauzy, aby se mohl klient případně napít a najíst.

Zima Tattoo Studio

Vrbenského 1455/43, Praha 7-Holešovice

zimatattoo.com



Vítáme nováčky v našich obchodních prostorách

KOSMETICKÝ SALON PETRA KLÍMKOVÁ

nám. Václava Vacka 1673, Ostrava-Poruba
petraklimkova.cz



Specializovanou prodejnu olejů, maziv a autochemie najdete ve Výstavní ulici v Ostravě. Její historie sahá až do roku 1992. Lavio má skladem nejširší sortiment olejů pro autodopravu a průmysl v regionu. K dostání je tu také vlastní značka automobilových a průmyslových olejů, maziv a autochemie, sprejů a technických kapalin. Úsporu nákladů i času pak přináší možnost plnění olejů do přinesených obalů. V posledních měsících prošla firma Lavio dalším vývojem a rozšířila prodejní plochu na dvojnásobek. I díky tomu se můžete těšit na ještě rozsáhlejší sortiment, včetně nových značek.

BUTIK CHANELKY

Dělnická 562, Havířov
facebook.com/Butikchanelky
[butikchanelky_moda](https://instagram.com/butikchanelky_moda)



Foto: Roman Pastorek

Základem zdravé a krásné pleti je pravidelná a správně zvolená péče, jež by měla být součástí našeho každodenního života. Kosmetický salon Petry Klímkové právě takovou péči nabízí. Na náměstí Václava Vacka byl otevřen v listopadu loňského roku a užít si tu můžete individuální přístup v příjemném prostředí. Kosmetika, permanentní make-up, epilace obličeje i celého těla, lícení, lash lifting, laminace obočí i odborné poradenství – všechny tyto služby jsou poskytovány v soukromí a za použití profesionálních produktů.

LAVIO s. r. o.

Výstavní 2372, Ostrava – Mariánské Hory
lavio.cz



V Havířově působí Butik chanelky již sedmým rokem a soustředí se na dovoz módního zboží přímo z Itálie. Majitelky Dagmar a Lucie Dusterovy usilují o to, aby nabízené kousky oblečení i doplňků byly nejen originální, ale především vhodné pro všechny typy žen. Rády vám poradí s vytvořením módních outfitů včetně doplňků, což je mezi zákaznicemi velmi vyhledávanou přidanou hodnotou. Dalším bonusem je příjemná, uvolněná atmosféra s nabídkou dobré italské kávy.

Domovní řád platí i v létě



Dokážete si představit léto bez večerního posezení na balkoně nebo u domu? Jsme rádi, že si chcete užít nejkrásnější měsíce v roce naplno. Nezapomínejte však být ohleduplní k sousedům a dodržujte domovní řád. Ten nemá volno ani o prázdninách.



Máte sousedy, kteří neberou ohledy na okolí? Zkuste to nejprve po dobrém. Prvním krokem by měla být ústní domluva. Pokud však porušování pravidel ze strany sousedů přetrvává a přesáhne únosný rámeček, obraťte se na nás. Stačí vyplnit formulář se stížností, kde uvedete číslo bytu nebo jméno konkrétní osoby, jež nedodržuje domovní řád. Pozor, k tomuto kroku potřebujete podpisy minimálně tří dalších nájemníků, kteří potvrdí, že k popisovanému události skutečně došlo či dochází. Snažíme se tak předejít vyřizování osobních sporů. Vaši stížnost převezme oddělení péče o klienty a to se pokusí celou situaci vyřešit.

Děláme vše pro klidné a bezpečné bydlení našich klientů.

Léto s sebou přináší spoustu příležitostí k výjimečným zážitkům. Určitě již plánujete grilování, piknik, procházku se psem, zábavu pro děti či aspoň cigaretku za vlahého večera. Užít si život je skvělá volba, jen je třeba i v takto úžasných chvílích myslet na své okolí, a tedy i sousedy v domě. Přestože slunce zapadá v létě později, hodiny nočního klidu jsou stejné napříč celým rokem. Uživatelé bytů a příslušníci jejich domácností jsou povinni se trvale chovat tak,

aby neobtěžovali ostatní uživatele domu nadměrným hlukem. V době nočního klidu, tj. od 22 do 6 hodin, nesmí být způsobován jakýkoli hluk. V této době není dovoleno hrát na hudební nástroje, zpívat, hlasitě se bavit, používat vysavače ani jiné hlučné přístroje a vykonávat jakoukoli činnost působící hluk. Stejně tak je nutné ztlumit televizní, rozhlasové a veškeré audio přístroje. Pokud plánujete například rodinnou oslavu, dejte o tom vědět svým sousedům.

Předchozí upozornění dokáže zažehnat případné konflikty závčasou. Omezení platí také na grilování. Zakázáno je jak na lodžích, tak na prostranství vnitrobloku. Na soukromých předzahrádkách používejte pouze elektrický gril a berte ohled na sousedy nad vámi. Děti jsou velká radost, přesto zkuste svým ratolestem vysvětlit, že by při svých hrách a dobrodružstvích měly myslet také na obyvatele okolních bytů.

Můj domov přichází s novinkami

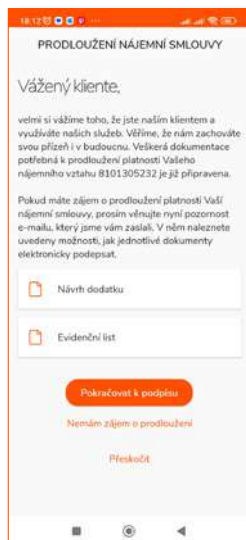
Využíváte aplikaci či portál Můj domov? Pak se můžete těšit na novou verzi, která nabízí řadu vylepšení.

- S aktualizovanou verzí budete ihned po přihlášení informováni o dostupnosti dokumentů určených k podpisu. Informace se zobrazí pro každý nájemní vztah. Máte-li tedy více nájemních vztahů, zobrazí se informace pro každý z nich, jsou-li k dispozici dokumenty k podpisu.
- K dispozici budete mít náhled dokumentu a proklik na podpisový portál. Na něm, po ověření přes kód zasláný v SMS, můžete dokument podepsat prostřednictvím BankID. Tamtéž nám můžete oznámit ne/zájem o pokračování nájemního vztahu (viz obr.).

Počet uživatelů aplikace a portálu Můj domov stále roste. Aktuálně ji využívá přes 25 tisíc klientů.

Jaké výhody vám přináší?

Především tu, že veškeré informace najdete na jednom místě. Ať už je to vyúčtování, výše záloh nebo potřebné kontakty, včetně toho na domovníka či domovního asistenta (v případě, že je tato služba v domě, kde žijete, nabízena). Můžete zde jednoduše zadávat žádosti o opravy. A je toho mnohem více.



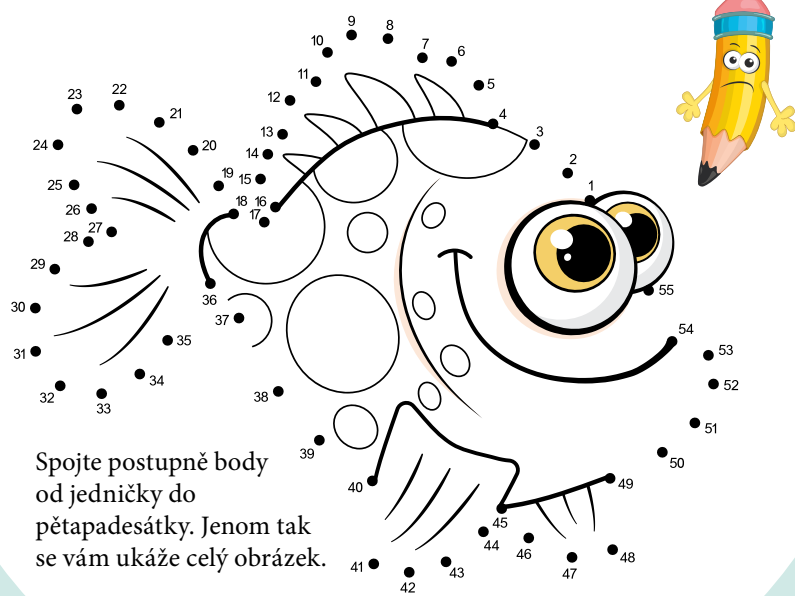
Chcete se přidat do rodiny uživatelů Můj domov?

Aplikaci si lze bezplatně stáhnout v App Store a Google Play nebo prostřednictvím QR kódu. Požádejte o vlastní účet na zákaznickém portálu mujdomov.heimstaden.cz a řešte bydlení on-line z pohodlí svého přátelského domova.

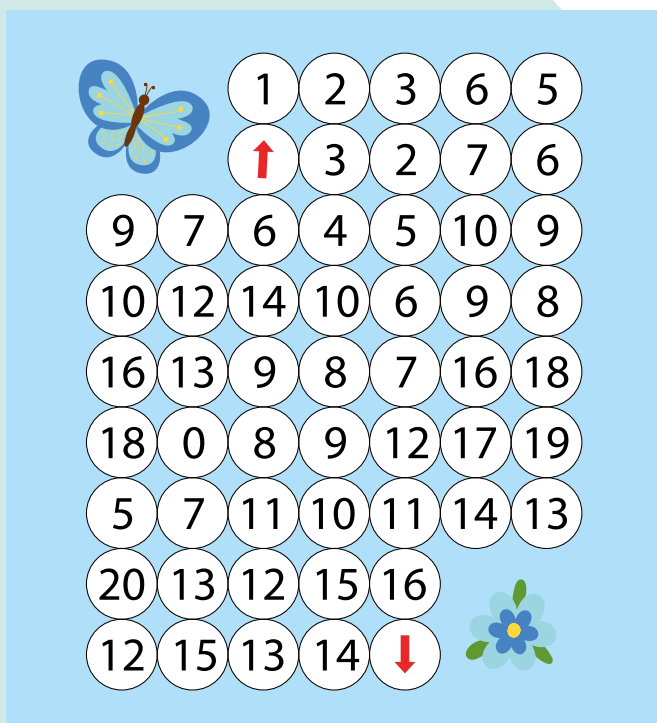


Hurá na prázdniny

Léto je tady v plné síle a s ním i čas na velká dobrodružství.



Spojte postupně body od jedničky do pětapadesátky. Jenom tak se vám ukáže celý obrázek.



Jen jedna jediná cesta od 1 až k 16 v cíli je ta správná. Najděte ji.



Cesta k postavení hradu z písku není vždy jednoduchá.



Jsou stejné, a přece se liší. Mezi těmito obrázky je deset rozdílů. Dokážete je najít?

SOUTĚŽTE O TŘI POUKÁZKY DO KAUF LANDU

Anna Eleanor Rooseveltová byla americká politička, diplomatka a aktivistka. Byla také nejdéle působící první dáma Spojených států. Jeden z jejích nejznámějších citátů je: „Budoucnost patří těm, **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. 7. 2024. Pravidla soutěže najdete na stránkách heimstaden.cz. **Výherci soutěže z časopisu Heimstaden č. 1/2024:** Miroslava K., Ostrava-Poruba; Bedřich W., Karviná; Renáta M., Havířov – Prostřední Suchá.

POMŮČKA: MAUD, PANTO- GRAF., SGS, URBĚŘ, VIT	SLOVENSKY PODSTAVEC	ČLEN MĚSTSKÉ- HO ZASTU- PITELSTVA	ORGÁN ZRAKU		ČÁST STROJE	ÚČASTNÍK PITKY (SLANGOVĚ)	SLOVENSKY ODLIŠNÍ	CHEM. ZN. ASTATU		INIC. BÁŠNIKA STEP- HANSSONA	3. DÍL TAJENKY	HROZNO- VITÉ KVĚTEN- STVÍ	HOTELOVÁ MÍSTNOST
ČESKÁ FIREMNÍ ZKRATKA				OMAMNÉ LÁTKY					PRŮHLEDNÁ HMOTA				
									VLASTNÍ PRIMÁTŮM				
ANGL. DUB				PŘÍSTROJ KE ZVĚTŠOVÁNÍ VYKRESU									
				VZOREC KAR- BIDU VANADU									
1. DÍL TAJENKY								ZAPISOVATI VÝZKUMNY ŠKUNER AMUND- SENA					
NÁZEV ZNAČKY DUŠÍKU			KÓD KOSTARIKY				MOJI CITO- SLOVCE PŘEKVA- PENÍ			OBYVATEL SASKA			
			POVEL PRO PSA							ZNÁMKOVÝ PŘETISK			
DOKONA- LEJI				DOMÁCKY KLEOPATRA					OPAK OFF			OBLUDY	ZESILENÝ ZAPOR
				PROJEV VDĚČNOSTI					PŘÍKRÉ SVAHY				
	KÓD BAHRAJNU	KNIHA JANA TĚSNO- HLÍDKA ML. ZKRATKA A DOBŘE					ŽENSKÉ JMÉNO						
							BÝV. TITUL PANOVNÍKA V RUSKU						
HUDEBNÍ NÁSTROJ					NÁRODNÍ STROM LIBANONU					ANGL. MUŽI			
					CITOSLOVCE HRYZNUTI					PODPIS ANONYMA			
HOSPO- DÁŘSKÉ NOVINY (ZKR.)			ÚZEMNÍ CELEK					INDICKÝ FILM			ZVRATNÉ ZÁJMENO		
			PÁPĚŘÍ					SOUPIS PODDAN- SKÉHO MAJETKU			KÓD LETIŠTĚ KING SALMON		
SHON				100 M2			DÁT ZA PRAVDU						OBLOUZ- NĚNÍ (ZAST.)
				ŘÍMSKY 2001			EINSTEI- NOVY INICIÁLY						
	OZNAČENÍ KRÁTKÉ ZPRÁVY NA MOBILU	FINANČNÍ ZKRATKA				RUSKÉ SIDLO				SLEPIČÍ SLABIKA			
		JMÉNO HUDEBNÍKA SAZAVSKÉHO				SLOVENSKÝ NIC				ANGL. SMUTNÝ			
2. DÍL TAJENKY					ČI (KNIŽNĚ)								
					TELEVIZE (ZKR.)					4. DÍL TAJENKY			
										POPĚVEK			
ČILITI							DOMÁCKY ALENA					MPZ ARGENTINY	
ŘADOVÁ ČÍSLOVKA				VÝCHODNÍ ČECHY (ZKR.)			SESKUPENÍ CVIČENCŮ					MONTAN- DOVY INICIÁLY	

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

HAVARIJNÍ LINKA NONSTOP

(vč. státních svátků):

800 111 050

Pro klienty Mozaika Holešovice:

HAVARIJNÍ LINKA NONSTOP

(vč. státních svátků):

775 885 885

*Vážení klienti,
tištěný magazín vychází
v této podobě naposledy.
Nahradíme jej jiným
komunikačním nástrojem,
který umožní rychlejší
sdělování aktuálních
a důležitých informací
týkajících se vašeho
pronájmu.*

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 červnu 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.