

# Heimstaden

Advent na  
severní Moravě  
a ve Slezsku

Jak v zimě  
správně větrat

Rozhovor: Jiří  
Klečka a jeho  
nová kniha  
Papírové domky  
inspirovaná  
Ostravou



PF 2023



Poskládejte si nový rok  
přesně podle svých představ.

**Heimstaden**  
*přátelský domov*

## Vážení a milí čtenáři magazínu Heimstaden,



blíží se období vánočních svátků, a přestože budou možná skromnější než ty v předchozích letech, věřím, že dokážeme prožít jejich kouzlo.

Nečekají nás lehké měsíce. K pokračující válce na Ukrajině se přidala ještě obrovská inflace a extrémní ceny energií. Děláme maximum, aby naše nájemci nerostly stejným tempem jako inflace. Z toho důvodu jsme se rozhodli pro celou řadu opatření, která mají vést k úsporám nákladů na správu bytového fondu. Kromě toho se snažíme upozorňovat na státní pomoc ve formě různých finančních příspěvků souvisejících s náklady na bydlení, o které si prosím bez obav a studu žádejte. Bohužel ceny energií nikterak ovlivnit neumíme, a tak obdobně jako vy jen sledujeme jejich vývoj. Naši odpovědi na jejich růst může být společná snaha o hledání efektivních úspor.

Máme radost, že vnímáte pozitivně naši snahu zlepšovat se, že se vás do každoročního průzkumu spokojenosti zapojilo více než v předcházejícím období. I když maximálně redukuje náklady, usilujeme o to, aby se kvalita bydlení a služeb nezhoršovala.

Potěšilo nás i ocenění v soutěži TOP odpovědná firma 2022, kde jsme získali první místo v kategorii TOP odpovědná firma pomáhající okolí. Pořadatelé soutěže ocenili náš projekt Bydlení s doprovodným sociálním programem, jenž se zaměřuje na skupiny obyvatel ohrožené ztrátou bydlení. K úspěchům patří i realizace projektu Rezidence Opletalova. Jedná se o komunitní bydlení pro seniory v Havířově. Věříme, že pro velký zájem budeme v podobných projektech pokračovat. Jsem také přesvědčen, že se nám díky individuálnímu přístupu podaří vyřešit ke spokojenosti klientů i situace kolonií finských domků. Mohu všechny ujistit, že naším hlavním zájmem je domluva se stávajícími nájemníky.

Vážení členové rodiny Heimstaden, pokusme se i přes současné těžkosti prožít Vánoce stejně hezky jako kdykoli dřív. Využijme tuto dobu k tomu, abychom procítili duchovní rozměr svátků a strávili sváteční dobu v rodinném kruhu, bez fukání do kláves počítače, bez neustálého kontrolování mobilů. Vychutnejme si dobroty, využijme nadcházející čas k setkávání s lidmi, které máme rádi – třeba někdo z nich čeká právě na naši pomoc...

Přeji vám všem požehnané svátky.

**Jan Rafaj**  
generální ředitel Heimstaden

# OBSAH

**8** Město se šikmým kostelem  
Karviná ležící na hranici  
s Polskem a s přírodou na dosah

**18** Baví se celá rodina  
Spousta zábavy, křížovka  
a poukázky v hodnotě 1 000 Kč

**22** Severské Vánoce  
u vás doma  
Inspirujte se zaručenými tipy,  
které pomohou vnést ducha  
skandinávských Vánoc i k vám domů.

**26** Soused roku 2022  
Máte souseda, který  
dobrovolně dělá něco pro své okolí?  
Nominujte ho na cenu Soused roku.

Adventní Ostrava



# Mé příběhy se ozvaly samy

Přestože vystudoval vysokou školu s technickým zaměřením, psaní ho pohltilo již v útlém dětství. Spisovatel **JIRÍ KLEČKA** nyní vydává svůj druhý román *Papírové domky*. Autor žijící ve Frýdlantě nad Ostravicí situoval jeho děj do Ostravy nejen pro její specifickou atmosféru, ale také proto, že tu sám vyrůstal.

**Co vás přivedlo ke psaní? Vaše profese je poněkud odlišná...**

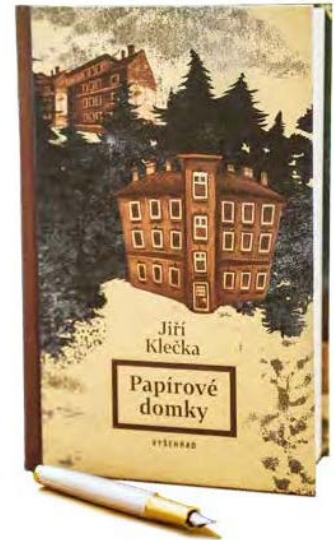
Máte pravdu. Moje zaměstnání je technického směru a se psaním na první pohled úplně nesouzní. To bych ale jednoduše připsal životu a určitým rozhodnutím, která jsem udělal. Psaní mě bavilo od dětství a ještě dnes si pamatuji ten pocit, kdy jsem zjistil, že k tomu, abyste stvořili příběh, stačí nápad a tužka. Vzešla z toho spousta popsaných sešitů a také spousta hodin, kdy jsem bloudil ve svém vnitřním světě a hledal ten správný příběh. Věděl jsem, že chci být spisovatelem. Věděl jsem to na základní škole, věděl jsem to na střední. Možná jsem ale až příliš dlouho čekal, že mi tohle řemeslo spadne do klína. Zvolil jsem si pak technickou vysokou školu a věnoval se „reálným“ cílům. Příběhy se ale samy ozvaly. Nová inspirace stála za mou první publikovanou knihou *Pět ročních období*. Každé ráno ve čtyři hodiny jsem vstal, dvě hodiny psal a potom jel do práce. Takže bych řekl, že bez ohledu na mé profesní směřování ve mně zůstala nějaká touha a v určitý čas se ozvala natolik silně, že jsem ji musel poslechnout.

**Jak nacházíte témata? Zrají ve vás dlouho? Nezdají se někomu příliš smutná?**

Nové téma přijde většinou v okamžiku, kdy se blížím ke konci právě psaného příběhu. Jako by se mi v hlavě uvolnilo místo. Většinou vyplyne z nějakého střípku, který začnu rozvíjet. A pak už to nabere otáčky, nad kterými nemám úplně kontrolu. Nezbude mi nic jiného než si sednout za počítač nebo k papíru a všechny body pomalu sepisovat a skládat osnovu. To zabere klidně pár měsíců. U *Pěti ročních období* přišlo téma některým lidem opravdu smutné. Příběh totiž pojednává o vdovci, který se musí vyrovnat se smrtí své ženy a zároveň vychovávat malou dceru. Ale příběh jsem chtěl vyprávět z pohledu člověka, který si možná myslí, že mnoho ztratil, zároveň mu však nastalá životní situace umožňuje být silnějším a objevit stránky své osobnosti, o kterých do té doby neměl tušení. Možná to je smutné téma, ale je v něm naděje.

**Zatím jste napsal s tříletou prodlevou dva romány. Máte v šuplíku další?**

Reálně jsem *Papírové domky* dopsal před více než rokem a půl. Tříletá prodleva



byla způsobena hlavně schvalovacím procesem edičního plánu. A pak také tím, že jsme vydání posunuli z důvodu vytíženosti Sylvie Svobodové, která ilustrovala *Pět ročních období*. Moc jsem si přál, aby ilustrovala i mou druhou knihu. To sice celý proces vydávání zdrželo, ale rozhodně toho nelituji. Další rukopis mám hotový. Nechal jsem ho takzvaně odležet a teď si jej sám rediguji, než ho nabídnu dál. Je to příběh o stáří, paměti a otázce, zda o ni bojovat, nebo



se o ni nechat připravit. Podzim a zima je období, kdy se vždycky věnuji psaní nového příběhu. A nový námět už mám.

### Narodil jste se v Ostravě. Jakou změnou podle vás prošla?

S Ostravou jsem to měl vždy složitější, dlouho jsem si k ní hledal cestu. Paradoxně jsem v ní našel zalíbení až v okamžiku, kdy jsem se odtamtud odstěhoval. Postupně jsem začal odhalovat její skrytá zákoutí. Na Ostravě mám nejraději to, jak se pomalu, ale jistě stává kulturním městem. Jsou tu skvělá divadla, každoročně se zde konají akce typu Colours of Ostrava, Dream Factory Ostrava, Shakespearovské letní slavnosti... Lidé mají o ostravskou kulturu velký zájem a to mě moc těší.

### A proč situujete děj svých knih právě na sever Moravy?

Pochopil jsem, že pro autora příběhů je i v rámci imaginace důležité pohybovat se na území, které dobře zná. Má druhá kniha Papírové domky je prvním románem, který jsem umístil do našeho regionu. A možná i proto se mi psal tak dobře. V příběhu využívám specifickou atmosféru Ostravy, zavádím čtenáře na místa, která znám. Inspiroval mě Stephen King, který své romány také neumísťuje do velkých měst, jako je New York. Drží se své domoviny ve státě Maine, což je oblast malých městeček. Jednoduše proto, že to místo zná a zná i tamní lidi. Severní Morava je mým domovem, kde jsem se rozhodl zůstat, ať už v reálném životě, nebo ve svých příbězích. A čím dál víc cítím, že to bylo správné rozhodnutí.

### Letošní rok se chýlí ke konci. Co byste si přál do roku 2023?

Mám hned několik přání jak v osobní, tak v obecnější rovině. Přál bych si být lepším otcem a manželem, protože v této roli nikdy nemůžete být dostatečně dobrý. Také si přeji neztratit inspiraci ke psaní a poznat pár nových míst. V obecnější, celospolečenské rovině bych si přál, aby se přestalo nesmyslně válčit a přestala se používat výhružná rétorika. A taky abychom jako lidé přestali následovat vládců, kteří mají problémy s vlastním egem, a zaměřili se více jeden na druhého.

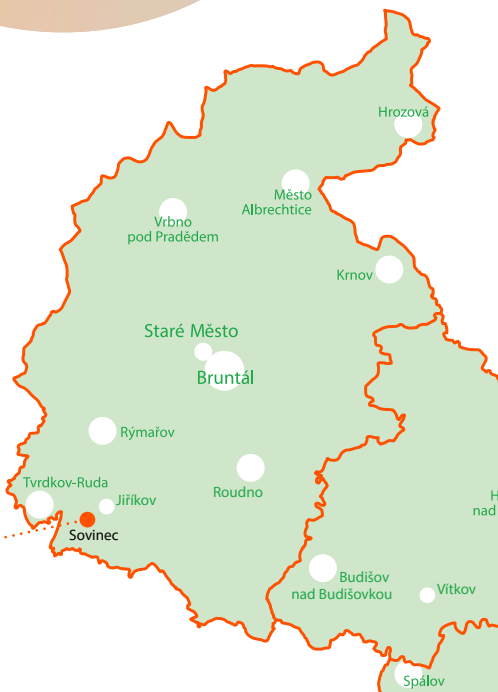


Za spolupráci děkujeme Moravian-Silesian Tourism, s. r. o., [www.mstourism.cz](http://www.mstourism.cz). Foto: MS Tourism  
Více tipů na adventní a vánoční akce najdete na [www.severnimorava.travel.cz](http://www.severnimorava.travel.cz).



# Advent na severní Moravě a ve Slezsku

Sníh, zdobení stromečku, pečení cukroví, těšení se na Ježíška, rozjímání v kostele. Každý z nás má předvánoční čas spojený s něčím jiným, ale pro každého je to čas sváteční. Zkuste se během adventu zastavit a vyrazit s rodinou na klasické trhy, za betlémy a na další akce. Přinášíme vám tipy, kam se v adventním čase vypravit.



## Sovinec

Až budete chtít mezi svátky někam vyrazit s rodinou, vypravte se na tajemný hrad Sovinec do Jiříkova na Bruntálsku. Od

26. 12. do 30. 12. se tam koná akce Vánoce na Sovinci.

Připraveny budou netradiční prohlídky hradu s vůní svařeného vína a kávy. Dozvíte se spoustu zajímavostí o historii hradu a regionálních vánočních i novoročních zvycích. A když už budete na Bruntálsku, zajedte i do Kosárny Karlovice. Muzeum železářské historie bude vánočně vyzdobeno a průvodci vám poskytnou zajímavý výklad.



## Štramberk

Vydejte se do města, kterému se říká Moravský betlém. Projděte se malebnými uličkami a krásným podhradím, jemuž dominuje hradní věž Trúba. Až do začátku příštího roku si ve Štramberku můžete prohlédnout výstavu betlémů. Právě jejich stavba patří k nejstarším vánočním zvykům, dokonce starším, než je zdobení stromečku. Jednotlivé betlémy budou s laskavým svolením majitelů vystaveny v oknech domů nebo výkladech obchodů po celém Štramberku.



## Opava

Objevte sváteční lesk Bílé perly Slezska, jak se Opavě také přezdívá. Až do 23. 12. si můžete na Dolním náměstí užít adventní atmosféru tamních trhů. Čeká na vás řada vystoupení a bohatý kulturní program. U místních prodejců můžete pořídit nejen tradiční vánoční výrobky a dekorace, ale také dárky. Pro děti je tu rovněž spousta zábavy – třeba tvořivé dílničky. Nenechte si ujít ani dobroty, jako je vánoční punč, jehož vůně k předvánočnímu období jednoznačně patří.



## Fryštát

Vydejte se na zámeckou prohlídku. Empírový zámek Fryštát v Karvině je jedinečnou památkou a představuje opravdový unikát regionu, který byl původně předurčen k výlučné industrializaci. Dochoval se jako jediný ze tří honosných zámků, které se na území města nacházely. Projděte si vyzdobené komnaty a vychutnejte advent. Prohlídky zámku se budou konat pravidelně o víkendu až do března příštího roku.

## Ostrava

Černá hvězda, jak Ostravu oslovuje v jedné ze svých písní Jaromír Nohavica, bude slavnostně zářit až do čtvrtka 23. 12., a to díky bohatému adventnímu programu. Ten se letos koná na celkem pěti scénách v centru města. Pro děti jsou připraveny výtvarné dílny, k dispozici je dále vánoční kluziště. Zkusit můžete také pohled na Ostravu z ptačí perspektivy, a to z vyhlídkového kola. Nebo dáte přednost hudebním vystoupením celé řady hvězd?



# Město se šikmým kostelem

Zdroj: Statutární město Karviná 2022; karvina.info.cz



Kostel svatého Petra z Alkantary



Zámek Fryštát



Společenský dům Lázní Darkov

**KARVINÁ** leží na hranici s Polskem, a tak přímo ve městě najdete dva hraniční přechody. Je také městem, které se rozprostírá na severním okraji předhůří Beskyd. Přírodu tedy máte na dosah ruky.

Karviná vznikla krátce po druhé světové válce přemístěním obyvatel původní hornické vsi Karvinné na fryštátské Horní Předměstí. Původně bylo město projektováno jako pátá česká metropole pro 120 tisíc obyvatel. Dnes jich tu žije přibližně 50 tisíc, s významnou slovenskou a polskou menšinou.

Karviná je univerzitním, turistickým, lázeňským městem a ekonomickým

centrem Slezské metropolitní oblasti a největším českým městem na Olši. Původní slovanská podoba jejího názvu zněla Karvina. Slovo bylo odvozeno ze staropolského karw(a) – kráva. Jméno osady tedy znamenalo „kraví ves“. Význam Karviné v minulosti předurčovala její strategicky výhodná poloha na obchodní cestě z Uher do Pobaltí. A jen pro zajímavost: území dnešní Karviné patří ve zdejší oblasti k nejdéle osídlením místům, o čemž svědčí nálezy kamenných nástrojů z období mladší doby kamenné.

Dalším faktorem, který významně ovlivnil rozvoj města, byl nález černého uhlí ve druhé polovině 18. století a následný rozvoj železárenského průmyslu. Karviná se také stala lázeňským centrem. Objev jodobromových solanek dal impulz ke vzniku Lázní Darkov.

Původním záměrem při architektonickém navrhování moderní Karviné v 60. letech

minulého století bylo vybudovat centrum v bruselském stylu. Hlavní tepnou měla být centrální třída, dnes třída 17. listopadu. Ta měla plnit roli městského bulváru a díky lázním navozovat atmosféru pohodového a příjemného místa. Měly se zde nacházet volné prostory plné městské zeleně – typickým příkladem je alej, která tu byla vysazena a je dodnes vzorně udržovaná. Přestože je Karviná mladým městem, najdete tu řadu architektonicky zajímavých objektů. Prvorepublikovou budovu Jiráskovy školy, obchodní dům a restauraci s obytným blokem nebo kostel svatého Petra z Alkantary v městské části Doly, který se stal námětem knihy Karin Lednické Šikmý kostel. Za návštěvu stojí také zámek Fryštát, Důl Barbora a Gabriela, kostel Nanebevstoupení Páně či Společenský dům Lázní Darkov.





Důl Barbora

V Karviné můžete navštívit několik kulturních stánků. Například areál Loděnice nacházející se při slepém rameni řeky Olše v jižní části zámeckého parku. Trávít volný čas tu lze aktivně i relaxačně, využitím zdejších hřišť pro různé míčové hry a jiné sporty, spousty odpočinkových ploch a zejména projížďek na lodičkách. Za zmínku stojí také kulturní kavárna Backstage Dokořán, letní kino s jednou z největších projekčních ploch v ČR, dětské hřiště v zámeckém parku Boženy Němcové, adrenalinové centrum, diskogolfové hřiště v lesoparku Dubina a Golf Resort Lipiny.

#### HEIMSTADEN V KARVINÉ:

- 610 vchodů
- 7 170 bytů
- 11 655 klientů (nejstarší klient oslaví v prosinci krásných 103 let!)

## Rozhovor s primátorem Karviné Janem Wolfem



Mezi vaše záliby patří tenis, fotbal a cyklistika. Jak je na tom Karviná se sportovním vyžitím?

Jsem přesvědčen, že Karviná je pro sport přívětivá jako málokteré jiné město. Máme perfektní zázemí nejen pro masové sporty, ale i pro širokou škálu volnočasových aktivit. Určitě znáte naše mnohonásobné mistry extraligy v házené mužů. Za obrovský úspěch považuji také to, že jsme se dokázali udržet šest let v nejvyšší české fotbalové soutěži. Naše regionální fotbalové akademie a celkově fotbalová základna mladých hráčů čítají přes 400 dětí. Máme nespočet tréninkových center, hal, cyklo- a in-line stezek, probíhá výstavba krytého bazénu a dokončujeme stavby multisportovního areálu pro veřejnost.

Přidala Karviné na popularitě kniha Karin Lednické Šikmý kostel? Co dalšího může město turistům nabídnout?

Pokud jde o zvýšení popularity místa díky knize, to je spíše otázka na spolek Stará Karviná. Co ale mohu říct, je, že město Karviná podpořilo fungování tohoto spolku. Pokud se budeme bavit o další turistické nabídky, vím, že opravdu hojně je navštěvován zámecký park Boženy Němcové. Jeho součástí je areál Lodiček, kde momentálně revitalizujeme jezero. Dalším atraktivním místem je Karvinské moře, kde jsme vybudovali pláže, vodní mola, in-line a cyklo asfaltový okruh a další mobiliář. V centru města se nachází kulturní památka – zámek Fryštát. Významným turistickým cílem jsou také Lázně Darkov. V neposlední řadě bych zmínil

golfové hřiště Lipiny, které vzniklo na území rekultivovaném po důlní činnosti. Poloha města u polských hranic, nedaleko Beskyd a ostravské aglomerace dává tušit, že pokud jde o turistický ruch, má Karviná potenciál i do budoucna.

Každý primátor určitě vidí léta dopředu. Prozradíte nám, jaké projekty Karvinou v budoucnu čekají?

Připravujeme několik projektů ve spolupráci s dalšími institucemi v rámci Fondů spravedlivé transformace. CEPIS je společný projekt se Slezskou univerzitou, v jehož rámci by měla vzniknout nová fakulta, která by do Karviné přilákala nové studenty, nabídla nová pracovní místa a měla by zase o něco více rozproudit zdejší život. Dalším projektem je EDEN, jenž by měl jednak sloužit jako studijní prostředí pro novou fakultu, jednak ke komerčním účelům, coby turistická atrakce. Připravujeme jej společně se Slezskou univerzitou a Moravskoslezským krajem. Mimoto aktivně hledáme nové investory a vyjednáваме s nimi.

Kde vidíte Achillovu patu vašeho regionu?

To je jednoduché. Jsme daleko od Prahy. Celý karvinský region v historii odevzdal státu obrovské bohatství v podobě uhlí. Karviná však coby kompenzaci za poškozenou krajinu a životní prostředí obdržela opravdu velmi málo. Jsem přesvědčen, že nyní by to měl být především stát, kdo by měl našemu regionu podat pomocnou ruku. My jako město jsme připraveni a jdeme s našimi projekty této pomoci naproti.

## 7. ročník H10 rozběhal Havířov

Další ročník městského běhu Heimstaden Havířovská desítka je za námi. S velkým úspěchem a hojnou účastí se uskutečnil 16. října 2022. Díky běžcům a partnerům závodu se pro HSC Moravia vybralo rovných 100 tisíc korun.

Na start všech jednotlivých závodů a kategorií se postavilo téměř 700 závodníků a výtěžek ze startovného se vyšplhal na 47 700 Kč. Ani letos jsme coby generální partner nelenili a částku zdvojnásobili na 95 400 Kč. Čísla pak byla zaokrouhlena a doplněna na rovných 100 tisíc korun. Ze závodů nechyběl dětský běh, běh na 5 km – Memoriál Manfreda Kosela, firemní štafetový běh, kterého se zúčastnily i týmy společnosti Heimstaden, a hlavní závod na 10 km Heimstaden Havířovská desítka. Kompletní výsledky si můžete prohlédnout na webových stránkách závodu [h10.cz](http://h10.cz).



Foto: Rakofoto



Foto: Rakofoto



Foto: Miroslav Hodeček

## Získali jsme ocenění TOP odpovědná firma

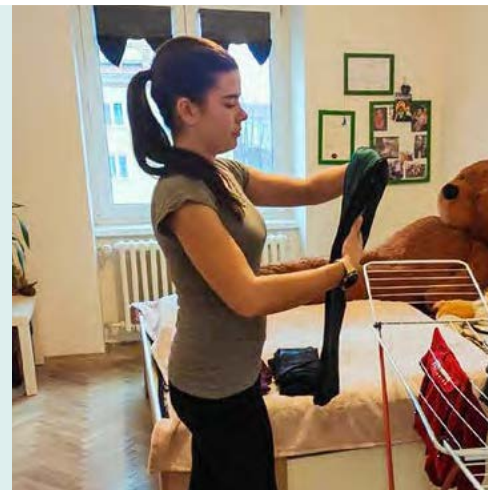
Naše programy sociálního bydlení získaly prestižní ocenění. Společnost Heimstaden obsadila první místo v kategorii TOP odpovědná firma platformy Byznys pro společnost. Organizátoři ocenili náš projekt Bydlení s doprovodným sociálním programem, který se zaměřuje na skupiny obyvatel ohrožené ztrátou bydlení. „Naším klíčovým konceptem jsou přátelské domovy. Právě takovými projekty se snažíme nabídnout přátelské bydlení opravdu každému. Bez ohledu na vážnost situace, do které se v životě dostal. Tato cena je dalším důkazem, že to má smysl,“ říká generální ředitel české pobočky Heimstaden Jan Rafaj.



# Úspěšný projekt S námi domů

S koncem roku 2022 nastává čas bilancování. V rámci projektu S námi domů jsme si dali za cíl poskytnout bydlení deseti mladým lidem z dětských domovů, kteří se chtějí osamostatnit a začít nový život. A podařilo se. Nyní tak máme v programu již 18 účastníků. Projekt S námi domů poskytuje vybraným mladým lidem odcházejícím z ústavní výchovy a náhradní rodinné péče zvýhodněné nájemné v bytech Heimstaden. Navíc jim pomáháme i s pořízením základního vybavení. Pomocnou ruku jim po celou dobu podává také doprovodná sociální služba Cesta k domovu Spolku Portavita. Noví zájemci o účast v programu mohou podat žádost on-line z webu: [csr.heimstaden.cz/cz/programy/s-nami-domu](https://csr.heimstaden.cz/cz/programy/s-nami-domu)

Foto: Archív Heimstaden



## Centrum pro podporu podnikání a zaměstnanosti nezahálí

Centrum pro podporu podnikání a zaměstnanosti jede na plné obrátky i na sklonku roku. V uplynulých dnech proběhlo několik zajímavých vzdělávacích akcí. Zmínit můžeme například workshop pro podnikatele o zaměstnávání cizinců se zaměřením na pracovníky z Ukrajiny. Další aktivitou byl Den jazyků a workshop Moje první brigáda, kde mladí lidé dostali základní informace z oblasti pracovněprávních vztahů: kde hledat brigádu a v čem být obezřetní. Na tuto aktivitu chceme navázat bezplatným poradenstvím pro studenty, kteří jsou nájemníky Heimstaden. Rádi jim poradíme, jak si připravit daňové přiznání a jak požádat o vrácení daní za rok 2022.

Několik zajímavých aktivit nás čeká ještě do konce tohoto roku.

Rádi bychom vás pozvali na **BEZPLATNÉ KONZULTACE PRO PODNIKATELE A NEZISKOVÉ ORGANIZACE** ohledně připravovaných projektových či podnikatelských záměrů, včetně analýzy možných dotačních příležitostí. Zájemci se mohou domluvit na e-mailu [zuzana.palova@centrumpropodnikani.cz](mailto:zuzana.palova@centrumpropodnikani.cz).

Mezi další plánované akce patří **KONVERZACE V ANGLIČTINĚ S RODILÝM MLUVČÍM**, které se konají každé pondělí v Havířově. Přihlásit se můžete na [info@centrumpropodnikani.cz](mailto:info@centrumpropodnikani.cz).

Zájemcům z řad našich nájemníků nabízíme také **KARIÉROVÉ PORADENSTVÍ**. Pomůžeme s nalezením práce, probereme možnosti kariérního růstu nebo sladění pracovního a rodinného života. Další informace na e-mailu [zuzana.palova@centrumpropodnikani.cz](mailto:zuzana.palova@centrumpropodnikani.cz).



## Zima v komunitních centrech spolku AktivSen

### Ochrana vzácných veverek

Landek Park v Ostravě-Petřkovicích je vyhledávanou rekreační zónou. Kromě milovníků historie sem míří také rodiny s dětmi, školáci, sportovní nadšenci a organizátoři kulturních akcí. Jedním z lákadel, především pro malé návštěvníky, je voliéra se vzácnými rezavými veverkami. Letos v únoru však jejich obydlí poškodil neznámý vandal. Neváhali jsme ani chvíli a i s pomocí dalších dobrovolníků se nám podařilo původní voliéru opravit a přistavět novou. Aktuálně tu žije celkem osm zrzavých veverek obecných. Cílem projektu je vrátit zvířata zpět do volné přírody. Mláďata zrzavých veverek dokonce už mají svá jména: Zrzunda, Hopsinka, Lískáček a Vlašáček. Pokud jste veverčí rodinku ještě neviděli, nezapomeňte se během návštěvy Landek Parku u jejich voliéry zastavit.



Vedle obvyklého programu jsme pro vás připravili:

### Archa Poruba

#### PROSINEC

- 15. 12. - předvánoční posezení se členy klubu
- 20. 12. - společně na vánoční trhy
- 22. 12. - promítání vánočního filmu se svařeným vínem

#### LEDEN

- 12. 1. - přednáška a workshop Zpět do historie
- 19. 1. - sousedské setkání se soutěží o nejlepší koláč
- 23. 1. - přednáška Ekonomické strasti rodin
- 26. 1. - trénování paměti speciál - Mezinárodní den vzdělávání

#### ÚNOR

- 9. 2. - cestopisná přednáška Cesta kolem světa a workshop valentýnské ozdoby
- 16. 2. - týden manželství: přednášky Manželské kontrasty a O vztazích kolem nás
- 23. 2. - beseda s PČR

### Lučina Havířov

#### PROSINEC

- 13. 12. - přednáška Ekonomické strasti rodin
- 15. 12. - přednáška Když se řekne Ringana
- 21. 12. - vánoční posezení pro členy klubu

#### LEDEN

- 9. 1. - zdravotní procházka na Kopeček
- 10. 1. - přednáška Rodina a její rozpočet
- 13.-14. 1. - zázemí pro volby prezidenta ČR
- 21. 1. - sousedský minibazárek
- 24. 1. - workshop - valentýnská přání
- 31. 1. - přednáška Děti a jejich finance

#### ÚNOR

- 2. 2. - workshop - malování suchým štětcem
- 6. 2. - společně do wellness v Orlové
- 13.-19. 2. - týden manželství: Manželské kontrasty - přednášky, besedy
- 14. 2. - přednáška Rodina a investice

### Archa Karviná

#### PROSINEC

- 19. 12. - vánoční koncert karvinského sboru Permoník

#### LEDEN

- 10. 1. - novoroční bingo se soutěžními mezihrami
- 16. 1. - komunitní přednáška Úvod do kryptoměn

#### ÚNOR

- 14. 2. - páté výročí KC Archa Karviná
- 23. 2. - bowlingový turnaj

Více informací a pravidelný měsíční program najdete na webu [aktivsen.cz](http://aktivsen.cz), Facebooku jednotlivých komunitních center nebo nás osobně navštivte v komunitních centrech v Ostravě-Porubě, Havířově a Karviné.

# můj domov



Stále častěji překlápíme nejrůznější služby i své životy do on-line prostředí. Společnost Heimstaden není v tomto trendu nijak pozadu. Proto pečujeme o mobilní aplikaci a webové rozhraní Můj domov. Právě tady máte přístup ke všem důležitým dokumentům, můžete zadat své požadavky nebo získat odpovědi na otázky.

- Pokud jste novým klientem Heimstaden nebo jste dosud neobdrželi e-mail s linkem k přihlášení do rozhraní Můj domov, je nezbytné, abyste **ověřili aktuálnost svých kontaktů**. Učinit tak můžete telefonicky na bezplatné klientské lince 800 111 050, e-mailem na [info@heimstaden.cz](mailto:info@heimstaden.cz) či pomocí chatu na [heimstaden.cz](https://heimstaden.cz).
- Nový link si také můžete v případě potřeby vygenerovat sami nebo požádat o jeho opětovné zaslání na webu [mujdomov.heimstaden.cz](https://mujdomov.heimstaden.cz), a to v sekci ***Jak na přihlašovací údaje a zapomenuté heslo?***
- V sekci ***Zaslat aktivační odkaz*** doplňte uživatelské jméno, které jste obdrželi e-mailem. Následně zvolte možnost zaslat. Pozor, nový aktivační link má platnost pouze 24 hodin. Po prokliku linku v e-mailu doplňte heslo a odsouhlaste smluvní podmínky. Záhy obdržíte SMS s ověřovacím kódem. Pozor, na jeho zadání máte jen tři minuty.

## Nasloucháme novým trendům

Již několik let se přesvědčujeme o tom, jak obrovské výhody přináší digitalizace. A právě mobilní aplikace a webový klientský portál Můj domov vám dávají možnost získat nejdůležitější informace a vyřešit většinu technických a administrativních záležitostí. Obejdete se tak zcela bez nutnosti návštěvy našich klientských center. Jsme rádi, že jste o službu Můj domov projevili velký zájem, o čemž svědčí přes 18 tisíc aktivovaných uživatelský účtů, více než 10 tisíc odeslaných dotazů a téměř 23 tisíc založených administrativních technických požadavků. Nejen proto rozhraní stále zlepšujeme. Naší snahou je, aby počet těch, kteří ho využívají, narůstal a aby tyto služby šetřily váš čas a byly vám důležitým pomocníkem.

Od nového roku chystáme zásadní změnu. Věříme, že ti z vás, jimž více vyhovuje osobní kontakt, přijmou s pochopením úpravu provozu klientských center. Od ledna 2023 budou otevřena pouze jednou týdně. Rádi se tu s vámi potkáme a vaše požadavky vyřešíme, doporučujeme však předchodí objednání v rezervačním systému. Právě tento krok zkrátí vaše čekání při návštěvě klientského centra na nezbytné minimum.

Všechny komunikační kanály, platnou provozní dobu během vánočních svátků a další potřebné informace najdete v kontaktech na webových stránkách [heimstaden.cz](https://heimstaden.cz).



## PROVOZNÍ ZMĚNY PRO ROK 2023

**Klientská centra** - Od 1. 1. 2023 budou klientská centra otevřena pouze jeden den v týdnu.

### KC Karviná:

- **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:

- **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 Poruba:

- **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

### Klientská linka

Od 1. 1. 2023 provozní doba linky od 8.00 do 17.00 hod.



# Moravsko-slezská kuchyně

Kuchyně severní Moravy je dnes brána jako součást české kuchyně. Přesto existuje celá řada pokrmů typických právě pro tuto oblast, jež ovlivnily sousední polská a slovenská kuchyně. Prim zde proto hrají brambory, kysané zelí nebo třeba uzeniny. I tentokrát vám přinášíme recepty na klasické severomoravské pokrmy, které by bylo škoda neochutnat.

## Lopaťáky

Suroviny na dva koláče:

- 150 ml vody
- 150 g cukru
- 8 g čerstvého droždí
- 200 g hladké mouky
- 100 g polohrubé mouky
- 1 žloutek
- 30 g změkklého másla

Náplň:

- švestková povidla

Drobenka:

- 40 g másla
- 40 g cukru
- 80 g polohrubé mouky

Ve vodě rozmíchejte cukr, droždí, asi dvě lžice z odvážené mouky a nechte vzejít kvásek. Poté přidejte zbytek surovin na koláče a robotem nebo ručně vypracujte vláčné těsto. Nechte zhruba hodinu kynout. Vykyнутé těsto propracujte a rozdělte na dva díly. Rozválejte na velké, tenké, kulaté koláče, které opatrně položte na pomaštěný plech.

Z uvedených surovin připravte drobenku. Koláče potřete povidly, posypejte drobenkou a pečte v troubě předehřáté na 180 °C asi 20 minut.



*máš tip* Vyzkoušet můžete také tvarohovou či borůvkovou náplň.



## Bramborové placky se škvarky

- 25 dkg brambor
- 2 lžíce mléka
- 1 lžíce hladké mouky
- 30 g droždí
- 1 lžička cukru
- 1 vejce
- 30 dkg polohrubé mouky
- 25 dkg mletých škvarků
- sůl podle chuti
- rozšlehané vejce na potření

Brambory uvařte doměkka, nechte vychladnout, oloupejte a nastrouhejte. Připravte kvásek z vlažného mléka, hladké mouky, droždí a trochy cukru. Po vzkypění kvásek promíchejte s ostatními surovinami včetně škvarků a vypracujte těsto. Nechte vykynout na teplém místě. Bramborové těsto vyválejte na placku a hrnečkem vykrájejte kolečka. Bramborové placky položte na vymazaný plech, potřete je rozšlehaným vejcem a upečte v troubě. Podávat je můžete jako hlavní chod i jako přílohu.

*máš tip*

Placky skvěle chutnají s dipem ze zakysané smetany.

## Salát ze špekáčků

- 1-2 lžíce ochucené majonézy
- 1-2 lžíce bílého jogurtu
- sůl
- mletý bílý pepř
- 200 g špekáčků
- 100 g sterilovaných okurek
- 50 g sterilovaných cibulek

V míse smíchejte majonézu, bílý jogurt, sůl, pepř a důkladně promíchejte. Špekáčky nakrájejte na plátky, sterilované okurky a cibulky na kolečka. Přidejte do mísy a lehce promíchejte. Podávejte chlazené, s čerstvým pečivem.



*máš tip*

Salát ze špekáčků chutná nejlépe po vysilující silvestrovské oslavě. Má až nečekaně povzbudivý účinek na vyčerpaný organismus. Odvážlivci mohou do salátu přidat trochu chilli.

# Jak v zimě správně větrat

Větrání v bytě vypadá jako jednoduchá věc. Prostě občas otevřeme okno a je hotovo. Přesto v tom často chybujeme, a zaděláváme si tím na problémy. Od únavy přes oslabení imunity až po vznik plísní.

## Jak dlouho větrat

<b>leden</b>	<b>únor</b>	<b>březen</b>	<b>duben</b>	<b>květen</b>	<b>červen</b>	<b>červenec</b>	<b>srpen</b>	<b>září</b>	<b>říjen</b>	<b>listopad</b>	<b>prosinec</b>
4–6 minut	4–6 minut	8–10 minut	12–15 minut	16–20 minut	25–30 minut	25–30 minut	25–30 minut	16–20 minut	12–15 minut	8–10 minut	4–6 minut



**V**rámci komplexní rekonstrukce byla v bytech Heimstaden nainstalována moderní plastová okna s izolačním zasklením, těsnicími prvky a celoobvodovým kováním. Osazení nových oken významně snižuje únik tepla, což obzvláště oceníte v posledních měsících, kdy závratným tempem stoupají ceny energií. V důsledku důkladnějšího těsnění však nedochází k samovolnému větrání místností, což přináší nárůst relativní vlhkosti. Proto je tak důležité pravidelně a správně větrat.

I když se to nezdá, množství vodní páry, které se v průběhu dne uvolňuje do interiéru, je velmi vysoké. Mezi největší zdroje vlhkosti v domácnostech patří praní, sušení prádla a vaření. Svým dílem přispívají také květiny, a dokonce i my lidé. Věřili byste, že jedna osoba uvolní během nočního spánku až 0,5 l vody?

Právě vlhkost patří k hlavním důvodům, proč je třeba větrat. Plísně vzniklé v jejím důsledku oslabují imunitu a podporují vznik alergií. Vlhkost také ovlivňuje celkový pocit pohody. Je-li vysoká, ztěžuje odpařování potu a ochlazování těla. Zásadní při větrání je přívod kyslíku a odvod oxidu uhličitého. Jeho zdrojem je dýchání a částečně také plynové spotřebiče. Velká koncentrace oxidu uhličitého se může projevit horším soustředěním, bolestí hlavy, nekvalitním spánkem a může dojít až k nevolnosti. Pobyt v prostředí s vyšší koncentrací CO<sub>2</sub> pak způsobuje snížení imunity, vznik alergií nebo astmatu.

Ze zdí, nábytku, textilu a dalšího vybavení se uvolňují také ftaláty, bromové zpomalovače hoření či formaldehyd, které zhoršují náš zdravotní stav. Účinnou zbraní proti nim je již zmíněné větrání.

Jednou z možností, jak větrat, je ventilace. Tímto způsobem bychom však neměli větrat dlouho, neboť v zimě se tak ochlazují vnitřní povrchy místností a dochází k podstatným tepelným ztrátám. Navíc se na ochlazených místech může kondenzovat vlhkost, což vede ke vzniku plísní. Rovněž může namrznat těsnění oken.

Dlouhé větrání není dobré ani pro lidi. Nejenže je ne hospodárnost aktuálně nejvíce poznat na našich peněženkách, ale projevit se může také na zdraví. Třeba v podobě nachlazení či revmatických potíží. Domů si rovněž pouštíte nejrůznější škodliviny, jako je například smog.

Ideální je větrat aspoň třikrát denně. Ráno, odpoledne a před spaním. Máte-li dobře těsnící okna, nebojte se větrat každou hodinu či dvě. Okna otvírejte častěji, ale jen na pár minut. Čím je venku chladněji, tím kratší doba stačí. Na podzim a v zimě je optimálních pět minut, při mrazech zhruba tři minuty. Rychlým intenzivním větráním se ochladí vzduch, stěny a podlahy ale zůstanou teplé. Při větrání je ideální ztlumit topení.

Optimální četnost větrání je také závislá na množství osob v bytě. Jeden člověk vydýchá vzduch v průměrně velké místnosti zhruba za hodinu. Víc větrat byste měli při vaření, hoření svíček nebo sušení

prádla. Výměna vzduchu je pak důležitá především na toaletě, v kuchyni a koupelně. Před spaním je ideální vyvětrat také v ložnici a dětském pokoji. Praktickým pomocníkem je vlhkoměr. V létě držte vlhkost na 40-55 %, v zimě na 45-65 %.

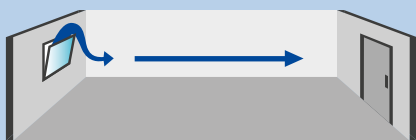
## 6 rad jak zatočit s vlhkostí v bytě

- Pokud je to možné, nesušte v bytě prádlo.
- Dveře do koupelny při koupání nebo sprchování mějte zavřené.
- Prales rostlin mikroklimatu v bytě neprospěje.
- Každou místnost pravidelně větrejte.
- V chladných dnech vytahujte žaluzie.
- Květiny na parapetu a těžké závěsy omezují přístup vzduchu ke sklu.

## Základní způsoby větrání, jejich výhody a nevýhody:

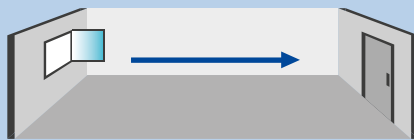
### Mikroventilace, spárové větrání

Při tomto způsobu větrání je okno částečně pootevřeno. V případě standardních otvírávě sklopných oken je klika v poloze šikmo nahoru. Pokud se však ponechá okno dlouhodobě takto pootevřené, může dojít k silnému ochlazení místnosti, ochlazení zdí a velkým ztrátám tepla.



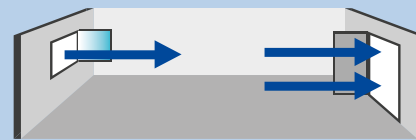
### Nárazové větrání

Podstatně efektivnější než předcházející způsob je nárazové větrání místnosti. Okno se na dobu 4–10 minut nechá otevřené, přičemž se vymění veškerý vzduch v místnosti. Energetické ztráty jsou minimální, ztratí se pouze energie obsažená ve vyměněném vzduchu. Zdivo se přitom neochladí.



### Příčné větrání

Příčné průvanové větrání je nejintenzivnější a také nejrychlejší způsob větrání místností. Během 2–4 minut je veškerý vzduch v místnosti vyměněn. Je při něm potřeba jen otevřít proti sobě umístěná okna a dveře. Energetické ztráty jsou minimální, zdivo se při větrání neochladí.



# Vítej, Ježíšku

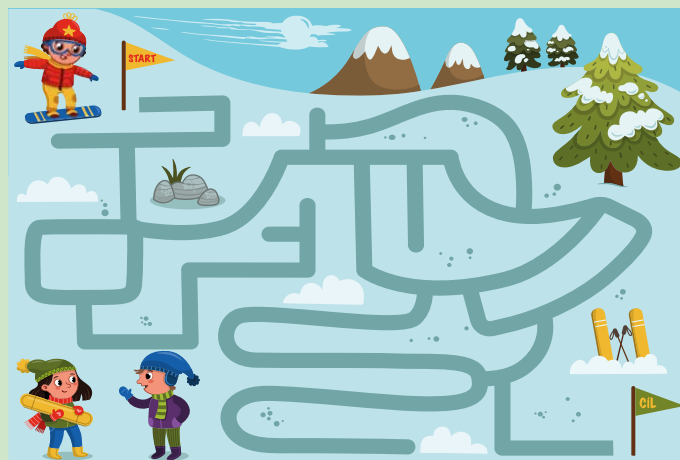
Děti, že se nemůžete dočkat Vánoc? My také. Pojdme si to čekání společně trochu zkrátit.



Stejně jsou tyto obrázky sněhuláků pouze na první pohled. Najděte mezi nimi deset rozdílů.



Propojte čísla jedna až čtyřicet pět a vykoukne na vás krásný vánoční pozdrav.



Dáme si lyžařské závody! Kdo jako první z vás najde správnou cestu z kopce až do cíle?

Kdo by nemiloval vánoční dárky? Cesta k nim ale může být zamotaná.

Sudoku našťěstí nemusí být jen hra s čísly. Poradíte si s touto zimní doplňovačkou?



# SOUTĚŽTE O TŘI POUKÁZKY DO KAUF LANDU

Victor Hugo byl jedním z největších francouzských básníků a spisovatelů 19. století. Tajenkou je pokračování jednoho z jeho citátů: „Smích je jako sluneční světlo, **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. 1. 2023. Pravidla soutěže najdete na stránkách heimstaden.cz.

**Výherci soutěže z časopisu Heimstaden č. 3/2022:**

Eva H., Ostrava; Jana Z., Karviná; Hedvika K., Hlučín

POMŮČKA: LIT, MORSE, NAMU, ORÁTOR, ROVER	PLAMEN (BÁSNICKY)	PODLA- HOVÁ KRYTINA	1. DÍL TAJENKY		NA ONOM MÍSTĚ	VZOREC OXIDU TITANU		JÁKOBŮV BRATR	OPAK PŘED		VYKUPITEL	KANADSKÉ SIDLO	OSTYCH
BLÁBOL				ZNÁMKOVÝ PŘETISK			ELEKTRO- MONTÁŽNÍ ZÁVOD (ZKR.)			KÓD LETIŠTĚ KING ISLAND INIC. HERCE ZEDNÍČKA			
DRUHÁ ČÁST SLOŽENÝCH SLOV MAJÍCÍ VÝZNAM KÁMEN				CHEM. ZN. NIKLU KÓD SAŮDSKÉ ARÁBIE			ŠPATNĚ VYPRAT ZNAČKA AUDIO- TECHNIKY						
VTIP									2. DÍL TAJENKY NEJVĚTŠÍ LIDŮP				
VYNÁLEZCE TELEGRAFU						ANGL. CECEK CHEM. ZN. TERBIA				NÁDOBA SE DVĚMA DNY ZMĚKČO- VADLO VODY			
	ZKRATKA NAŠÍ MĚNY	INIC. BÁSNÍKA AUGIERA KÓD OSTRO- VA MAYOTTE			TLAK KRVE (ZKR.) VZOREC JODIDU DRASELNÉHO			NĚMECKÝ VÝCHOD MPZ POLSKA				ZPŮSOB DŽEZO- VÉHO ZPĚVU	PROUDITI
POLOVINA KMITU				INIC. HEREČKY BROŽOVÉ OZDOBA NA KRK			FRANCOUZ- SKÝ LITERÁT NĚKDEJŠÍ SPZ ZNOJMA						
ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA						3. DÍL TAJENKY DRAVEC							
	POŘÍDIT KOPII	ANGL. ON STARŠÍ SKAUT			OSOBNÍ ZÁJMENO OCHMELKA			SOLMIZAČNÍ SLABIKA NÁZEV PÍSMENE G			MPZ EKVÁDORU KONČETINA POLEDNICE		
SKVĚLÝ ŘEČNÍK						VOLÁNÍ NA HUSY NETEČNÝ PLYN				KÓD HAITI VNĚJŠÍ PODOBA			
POKORNÉ									TELEVIZNÍ NOVINY (ZKR.) CHEM. ZN. THALLIA			EVROPAN	ŠETRNÝ K PŘÍRODĚ
POTÍŽE								4. DÍL TAJENKY DĚTSKÝ POZDRAV					
EINSTEI- NOVÝ INICIÁLY			NĚMECKÝ ON			CUKRÁŘ- SKÝ VÝROBEK							
MPZ TURECKA			MODEL VOZU FORD			PŘEDLOŽKA				ČESKÝ VÝROBCE KERA- MICKÝCH OBKLADŮ			

# Pravé skandinávské Vánoce



Vánoce patří k největším a nejznámějším svátkům na světě, Skandinávii nevyjímaje. Jedná se o původně křesťanský svátek, z něž se však postupně stala především příležitost pro setkání s rodinou a přáteli. Tradiční zvyky většina Seveřanů striktně nedodrжуje.

Tamní vánoční výzdoba zahrnuje jak severské motivy (vločky, soby, losy, skřítky), tak i u nás obvyklé vánoční stromečky, betlémy či adventní věnce. V Norsku často uvidíte i malé státní vlaječky. Nedostatek světla Skandinávci kompenzují velkým množstvím svíček a luceren. Vánočním svátkům předchází stejně jako v Česku čtyřtýdenní období adventu. Během něj lidé každou neděli zapalují jednu svíčku na adventním věnci. Vedle toho připadá na 13. prosince svátek svaté Lucie. Oblíbený je především v Dánsku, Finsku, Norsku a Švédsku. Vánoční čas je završen 6. ledna, na Tři krále, v případě Švédska a některých částí Norska a Finska pak 13. ledna, na svátek svatého Knuta.

**DÁNSKO** Hlavní období dánských vánočních svátků začíná již večer 23. prosince, který Dánové nazývají „malým Štědrým večerem“. V rodinném kruhu zdobí stromek, zpívají koledy a hrají tzv. balíčkovou hru, kdy každý přinese několik balíčků s drobnými pozornostmi. Pak se hází kostkou a balíčky se rozdělují či berou ostatním hráčům podle toho, co padne. Dánové také vyrábějí typická papírová srdíčka, jež splétají z papírů dvou barev. Během adventu na ně narazíte naprosto všude. Dalším specifikem dánských Vánoc jsou televizní adventní kalendáře. Rodinný seriál s vánoční tematikou se vysílá od 1. prosince až do Štědrého dne. Tradičním jídlem je rýžový pudink, v němž je ukryta jedna mandle. Kdo ji najde, dostane malý dárek. Hlavním chodem je pečený krocan či husa plněná jablky a sušenými švestkami, podávaná s červeným zelím a karamelovými bramborami.

**FINSKO** Pro většinu Finů jsou Vánoce časem, kdy se schází rodina. Malé děti se

začínají těšit již 1. prosince, s otevřením prvních dvířek adventního kalendáře. Dospělí pak každou neděli zapalují svíčky na adventním věnci. Před první adventní nedělí pak slaví „malé Vánoce“ – pikkujoulu, kdy se nezřídka konají bouřlivé firemní večírky. I ti nejpřísnější šéfové si tento večer užívají bez jakýchkoli zábran. Tradičním nápojem předvánočního i vánočního času je glögi, obdoba svařeného vína okořeněná zázvorem, skořicí a hřebíčkem. Samotné svátky začínají 24. prosince. Na štedrovečerním stole nechybí ryby jako sled a losos, šunka, zeleninový salát, mrkev s tuřínem, chleba či dezert ze švestek. Boží hod spolu s druhým svátkem vánočním jsou státními svátky a stejně jako v ostatních zemích končí vánoční čas na Tři krále.

**ISLAND** Pokud si chcete užít svátky klidu a míru, vyrazte na Island. Místní obyvatelé slaví Vánoce převážně v kruhu nejbližších. Oslavy začínají až 24. prosince. Tomuto dni předchází období příprav. Například v Den svatého Þorláka, tedy 23. prosince, se zdobí vánoční stromek. Nikde nechybí adventní věnec se čtyřmi svíčkami nebo trojúhelníkový svícen v okně. Samozřejmostí je pečení vánočního cukroví. Typickou islandskou specialitou je tenká smažená placička s dekorativním vzorem. Namísto našeho českého kapra je servírován bělokur. V některých domácnostech najdete i pečenou husu nebo například papuchalka. Na Islandu nemají Ježíška, dárky tu nosí rovnou třináct skřítků. Přinášejí drobné dárky dětem, které byly hodné a nezapomněly si dát za okno botu. V islandských rodinách stále silně žijí místní legendy, které podporují dětskou fantazii. Vánoce jsou tu neodmyslitelně spojeny například s krvelačnou vánoční kočkou.

**NORSKO** Hlavní dny norských Vánoc začínají stejně jako v sousedním Dánsku večer 23. prosince „malým Štědrým večerem“, kdy se zdobí stromeček. Nejtýpější ozdobou jsou malé norské vlaječky, dále se na stromeček věší papírové košíčky, které se plní sladkostmi a oříšky. Specifickými vánočními ozdobami jsou i slamění kozlové. Najdete je ve většině norských zahrad a předzahrádek. K typickým televizním pořadům patří pohádky. Jednou z nejoblíbenějších je nám tak známá pohádka Tři oříšky pro Popelku. Poprvé se v Norsku vysílala v lednu roku 1975. Loni si Norové sami natočili její remake Tři přání pro Popelku. Místním „Ježíškem“ je skřítek Julenissen. Pověst o něm pochází z konce 18. století. Ve stejné době se v Norsku usadila i tradice vánočního stromku. Večere na norský způsob zahrnuje především vepřová nebo jehněčí žebírka, klobásky a brambory. Neopomenutelnou součástí je rýžová kaše.

### Severský slovníček: Jak se řečnou Vánoce?

- dánsky, švédsky a norský: *jul*
- faersky a islandsky: *jól*
- finsky: *joulu*
- grónsky: *juull*
- sámsky: *juovllat*

**ŠVÉDSKO** V práci se bujaře slaví, v restauracích se podávají tradiční vánoční pokrmy a centra měst ovládnou vánoční trhy. Symbolem švédských Vánoc je slaměný kozel, který zdobí domácnosti i veřejná místa. Stejně jako v Česku připadá nejdůležitější vánoční svátek na 24. prosince, kdy se nadělují dárky. Vánoční stromek Švédové odstrojují až 13. ledna a tento rituál obvykle doprovázejí hry a tance a následně vyhození stromčku oknem. Tím končí vánoční svátky. Na štedrovečerním stole se objevuje řada specialit, například vánoční šunka, vepřové párky, tlačěnka, masové kuličky a „dopp i grytan“, což je chléb namočený v šunkovém vývaru. Kromě toho nesmí chybět ryby, takže zde najdeme třeba nakládané sledě s bílou omáčkou, a dále zelí, rýžový pudink či kaše s mandlemi.

# Severské Vánoce u vás doma

Skandinávský design si našel v Česku zástup příznivců. Inspirujte se zaručenými tipy, které pomohou vnést ducha skandinávských Vánoc i k vám domů.



## 2. Stromek v koši

Pokud se chcete držet skandinávských tradic, zasadte stromek do proutěného koše. Použijete-li standardní stojan, zjemněte styling stromečku kožešinou.



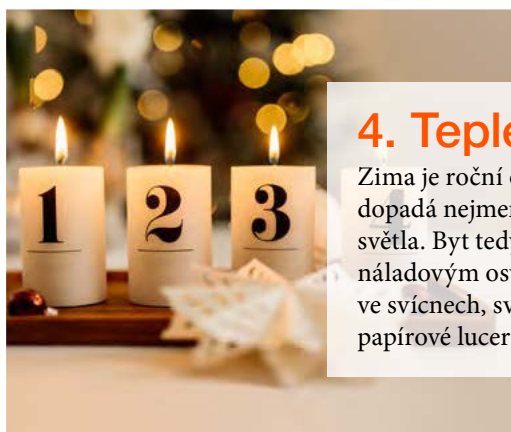
## 1. Neutrální barvy

Dominantní je bílá, béžová a šedá, k nimž můžete přidat jednu výraznou barvu, jež rozzáří vánoční dekorace. Samozřejmostí je bohatá výzdoba větvemi jehličnanů a jiné zeleně, která je pro severské vánoční období naprosto typická.



## 3. Přírodní materiály

Přineste si z venku větve, mech, šišky a další přírodní materiály. Váš byt by měl vonět jako les.



## 4. Teplé světlo

Zima je roční období, kdy na zem dopadá nejmenší množství denního světla. Byt tedy naplňte příjemným, náladovým osvětlením. Zkuste svíčky ve svícnech, světelný řetěz nebo papírové lucerny.

## 5. Jednoduchost

V jednoduchosti je krása i síla. Vezměte čerstvě uříznutou větev jehličnanu nebo modřínu s šiškami, vložte ji do jednoduché vázy, přidejte čtyři svíčky a máte krásný skandinávský styling.



## 6. Stylový papír

Ke skandinávským Vánocům nepatří obrázky Santa Clause, nic lesklého, třpytivého, jen jednoduché papírové dekorace doplněné přírodními materiály. Když na dárky přidáte stylové štítky, dokonalost je na světě.



## 7. Hra s textiliemi

K vánoční pohodě v duchu hygge patří i měkoučké polštáře, plédy a kožešiny. Jsou výrazným prvkem skandinávského designu.

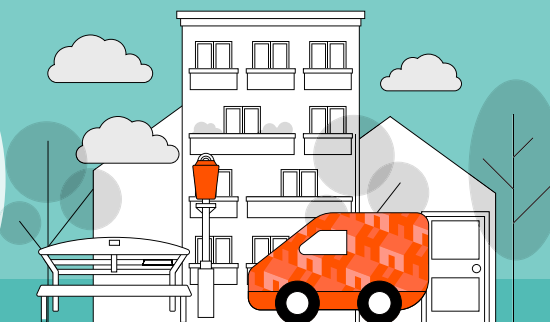
# Děkujeme za váš čas a názory

Již třetím rokem organizuje naše společnost Heimstaden mezinárodní průzkum spokojenosti klientů. Výsledky ukazují, jak pozitivně vnímáte naše kontinuální zlepšování. Děkujeme, že jste si udělali čas a odpověděli na otázky týkající se následujících oblastí. Jsme pyšní na to, že se nám podařilo zlepšit většinu měřených parametrů.

Průzkumu v České republice se zúčastnilo o **7,5 %** klientů více než v předcházejícím období. Děkujeme!

V oblasti zahrnující bezpečnost, pořádek, čistotu a pomoc klientům jsme si s výsledkem **70,8 %** polepšili o dvě procenta.

Nepolevili jsme v oblasti spokojenosti klientů s kvalitou bytu, venkovního prostředí a společných prostor včetně vybavení. Hodnota kladných odpovědí zůstává prakticky na stejné úrovni – **66,9 %**.



Velký pokrok jsme udělali v oblasti péče o klienty. Více než **70 %** z vás, kteří jste se zapojili do průzkumu, by naši společnost doporučilo svým známým. To znamená nárůst o pět procent oproti roku 2021.

Obrovský skok jsme zaznamenali ve vašem vnímání poměru ceny a kvality bydlení. Klíčový parametr poskytovaných služeb zaznamenal nárůst o 12,1 %, a to na **51,6 %**.

Učíme se ze svých nedostatků. Proto chceme tvrdě pracovat na indexu „atraktivita“, kde jsme zaznamenali pokles o **6,5 %**.

Vážíme si času, který jste nám věnovali. Nyní procházíme všechny vaše odpovědi s cílem zaměřit se na oblasti služeb, ve kterých se můžeme zlepšovat. Cítíme potřebu ještě více se věnovat kvalitě úklidů, standardu společných prostor, především sklepů, a údržbě okolí domů.

# Jindřich Šašek



Každý z týmu Heimstaden má podíl na vašich přátelských domovech. Jedním ze zaměstnanců, kteří se starají o to, aby vše fungovalo tak, jak má, je Jindřich Šašek – specialista investičních projektů. Spolu s kolegou pečuje o výtahy.

Jindřich Šašek pracuje v oddělení investičních projektů. V týmu s kolegou má na starosti výtahy – a to jak oblast plánování a montáže nových výtahů, tak péči o ty stávající, tedy servis a opravy. Společnost Heimstaden má celkem 600 výtahů v 563 vchodech. Všechny podléhají přísným kontrolám a regulacím a právě Jindřich Šašek pravidelně dohlíží na dodržování zákonných norem a nařízení.

V rámci společnosti spolupracuje také s jinými odděleními. Musí totiž koordinovat řadu dalších prací. „Při rozsáhlejších opravách je například potřeba uklidit po stavbě. Když voda zatopí šachtu, kolegové z jiného oddělení zajistí odčerpání vody. Při rekonstrukci domu pak zajišťují přístup do šachty a strojovny výtahu a podobně,“ vyjmenovává jen část své pracovní náplně Jindřich Šašek.

V péči má také archiv s kompletní dokumentací ke všem výtahům v bytových domech Heimstaden. V rámci odborných prohlídek zajišťuje podpis servisních knih.

Za klíčové považuje, aby klienti jezdili v bezpečných výtazích. „Proto probíhá každé čtyři měsíce kontrola servisním technikem a každé tři roky kontrola revizním technikem servisní firmy. V periodě šesti let pak u každého výtahu dojde na inspekční prohlídku inspektorem nezávislého, státem určeného orgánu,“ popisuje Jindřich Šašek konkrétní kontrolní kroky, kterými Heimstaden zajišťuje bezpečnost výtahů. Všechny tyto prohlídky stvrzuje pan Jindřich svým podpisem.

Společnost Heimstaden ročně investuje zhruba 25 milionů korun do nových výtahů. Asi do dvou let by mělo dojít k výměně všech starších modelů za moderní, které odpovídají platným



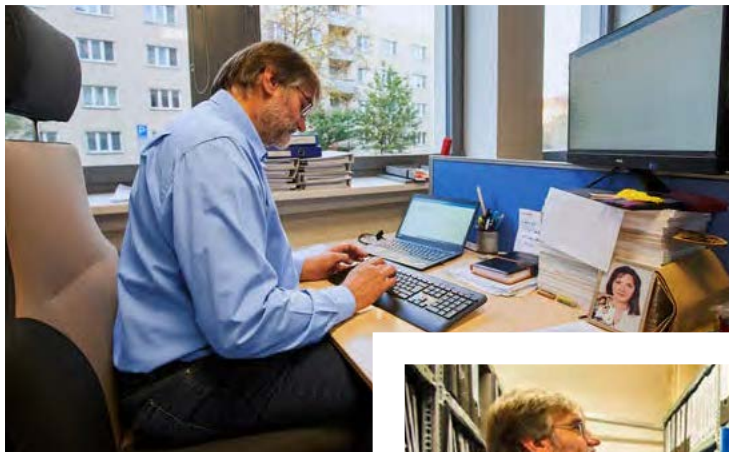
normám. Některé nové typy výtahů dokonce umějí dobíjet energii zpět do baterie, a jsou tedy ekologičtější.

Jindřich Šašek coby specialista investičních projektů je v úzkém kontaktu jak s kolegy, tak také s klienty Heimstaden, a to převážně při stavbě nového výtahu, při jeho rekonstrukci nebo při případných poruchách. „Pokud dojde k poruše, klienti mají v kabině kontakt na servisní společnost. Případně hlásí své požadavky na infolinku Heimstaden. Jejich problémy poté zpracujeme a předáme zodpovědným pracovníkům,“ dodává Jindřich Šašek.

U společnosti Heimstaden je zaměstnán již více než šest let, přestože je jeho práce psychicky velmi náročná. Denně musí být na pozoru, sledovat technické i legislativní změny a udržovat si přehled o stavu výtahů.

O to víc je mu oporou skvělá rodina a jeho dvouletý syn. Relax hledá také v tanci, výletech do přírody a hraní na kytaru.





**8.00** Pracovní den začíná Jindřich Šašek v kanceláři. Jako první přicházejí na řadu úpravy plánů a vyřizování korespondence.



**10.00** Neoddělitelnou součástí práce Jindřicha Šaška je komunikace napříč týmy. Jak sám říká, skvěle se doplňují. Na snímku při řešení zpoždění dodávek výtahů s vedoucí oddělení investic Marií Niklovou Mitrusi.



**9.30** Rozsáhlý archiv investičního oddělení. Uložená je tu veškerá dokumentace ke všem výtahům portfolia společnosti Heimstaden.



**11.30** Schůzka s nejbližším kolegou Pavlem Matušekem, který odpovídá za servis výtahů. Společně pravidelně procházejí časový harmonogram prací na jednotlivých projektech.



**14.00** V rámci kontroly montážních prací nového výtahu je třeba vše pečlivě zkontrolovat. A to jak ve strojovně, tak v šachtě nebo prohlubni výtahu.

**14.30** Heimstaden každý rok investuje do instalace nových výtahů 25 milionů korun. Moderní technologie jsou výrazně menší, úspornější a ekologičtější.



**15.00** U výtahů nejde jen o technickou kvalitu a bezpečnost, ale i o to, aby se klienti Heimstaden cítili v domech příjemně. Proto Jindřicha Šaška a jeho tým tak mrzí projevy vandalizmu v některých vchodech.

# Dobrý soused je výhra

Máte-li ve svém okolí souseda, který dobrovolně dělá něco pro své okolí, nominujte ho do 28. 2. 2023 na cenu Soused roku.

Vítěz získá dárkové poukazy na nákup libovolného zboží v síti prodejen PLANEO v hodnotě **20 000 Kč**.

A navíc pro prvních deset nominovaných s nejvyšším počtem hlasů uspořádá Heimstaden **sousedskou párty**.

# Soused roku 2022

Ve vašem domě jistě bydlí řada lidí, o kterých můžete říct, že jsou dobrými sousedy. Vycházíte spolu a rádi se setkáváte nejen ve společných prostorách domu. Ale možná je mezi nimi někdo, kdo je víc než „jen“ dobrý soused...

Uplynulé dva roky nás všechny velmi zkoušely. Možná se vám v oné nelehké době dostalo podpory od některého ze sousedů. Možná šlo pouze o maličkost, možná se jednalo o výjimečnou pomoc, na kterou se nezapomíná.

Pokud víte o někom ze svého sousedství, kdo se snaží dělat víc, než je nezbytné, a svou činností inspiruje ostatní, nominujte ho na nově vyhlášenou cenu společnosti Heimstaden Soused roku. Může jít o člověka, který dobrovolně dělá něco přínosného pro lidi kolem sebe nebo jim pomáhá, má nápady jak zlepšovat prostředí domu a jeho okolí, zkrátka je nenahraditelným srdcem domu.

Popište stručně, čím je tento člověk výjimečný a proč si právě on zaslouží ocenění Soused roku, jež může být způsobem, jak mu poděkovat za to, co dělá pro společnost. Zasláné příběhy zveřejníme na našem facebookovém účtu a všichni klienti Heimstaden, včetně vás, budou moci hlasovat pro svého favorita.


Vítězný kandidát s nejvyšším počtem hlasů získá dárkové poukazy na nákup libovolného zboží v síti prodejen PLANE0 v hodnotě 20 000 Kč. Pro prvních deset hrdinů příběhů, kteří získají nejvyšší počet hlasů, pak společnost Heimstaden uspořádá sousedskou párty.

## Máte příběh, o který se chcete podělit?

Napište nám od 10. 12. 2022 do 28. 2. 2023 na e-mail [casopis@heimstaden.cz](mailto:casopis@heimstaden.cz).

Pravidla soutěže budou zveřejněna 10. 12. 2022 na webu [heimstaden.cz](http://heimstaden.cz). Zde naleznete také detailní informace k průběhu soutěže.

**Dobrý  
soused  
je víc než  
vzdálený  
přítel.**

 Podnikajte  
v prostorách  
Heimstaden

# Příběh s vůní kávy

Milovníci kávy a vína mají další místo zaslíbené. Před několika měsíci se jím stal nový ostravský showroom e-shopů 3kafe.cz a 3vina.cz. Nejen o něm jsme si povídali s jeho majiteli **BARBOROU A ONDŘEJEM LEVÝMI**.



**Co bylo dříve? Vaše láska k vínu, nebo ke kávě?**

Jak se to vezme. Zhruba před 15 lety jsem absolvoval studium somméliérství ve Valticích. Víno jsem miloval odjakživa. Souhrou všech životních událostí a náhod jsem se pak asi před třemi lety potkal s majitelem italské značky Caffé Trieste Devidem. Slovo dalo slovo a já pro něj začal pracovat a obchodovat s touto kávou. Z důvodu rozšíření i na další trhy se zrodilo Trikafe. Postupně

jsem začal oslovovat distribuční partnery v Evropě, konkurenci, analyzovat trh a možnosti. Později jsem oslovoval přímo pražírny v Itálii. Vždy jsem se snažil najít nové produkty, značky a výzvy.

**A jak vznikl název 3kafe a 3vina?**

První bylo Trikafe. Bylo to odvozeno od „tři kafe“. Kávy není nikdy dost. A tři kávy denně jsou ideální množství pro většinu z nás. Já osobně jich tedy vypiji šest až

sedm... Následně jsme nějak dospěli ke zkrácení na zákaznický výraznější 3kafe. A když 3kafe, tak 3vina.

**Co vás vedlo k otevření showroomu v Ostravě letos v září?**

Poslední rok jsem do podnikání zapojil svou ženu a postupně jí předal zákaznickou péči, část administrativy, osobní odběry a přebírání zboží od dodavatelů. Přes rok a půl jsme fungovali jako e-shop s možnos-



tí osobního odběru v Ostravě-Třebovicích. Vzhledem k tomu, že jsme se za tu dobu neuvěřitelně posunuli, přibýlo i osobních odběrů. Čekali jsme tedy na vhodný čas pro otevření showroomu a prodejny. Investice byla přece jen dosti vysoká, ale vyplatila se.

**Co vše zákazníkům v showroomu nabízíte a jak funguje?**

Kdokoli kolem projde či projede, má možnost se zastavit. Zákazníků z řad kolemjdoucích neustále přibývá, výborně funguje doporučení, pochvala apod. Často nabízíme kávu při nákupu zdarma nebo s sebou. Chceme, aby si zákazníci vyzkoušeli různé druhy. Každých zhruba 14 dní měníme směs na mlýnku.

**Na e-shopu 3vina.cz máte především perlivá vína. Jsou u Čechů oblíbená?**

Perlivá vína se stávají čím dál oblíbenějšími, ale spousta Čechů samozřejmě miluje tichá vína. Snažíme se zákazníky zaujmout speciálními typy a nevěšdní nabídkou.

**Káva může mít spoustu podob. Jakou máte nejraději vy?**

Lungo nebo doppio. Čistou kávu bez cukru a mléka. Mám rád směsi, jsou hravé a osobité. A samozřejmě pořádnou dávku kofeinu.

**Zaměřujete se na e-shopu 3kafe.cz jen na individuální klienty, nebo i na firmy?**

Našími zákazníky jsou všichni. Dodáváme koncovým zákazníkům, firmám, restauracím, hotelům, státní správě, úřadům. Myslím, že umíme poradit, doporučit, ukázat nové možnosti a obzory. Náš showroom nabízí možnost přivonět, vyzkoušet, ochutnat. Rád říkám, že nejlepší káva je ta, která vám chutná. Je jedno, jestli stojí 100 Kč, nebo 1 000 Kč, nezáleží na značce, na množství arabiky či robusty, na intenzitě pražení, na tom, zda je zrnková, mletá, instantní či v kapslích. Zkrátka když vám opravdu chutná, je pro vás nejlepší.

# Vítáme nováčky v našich obchodních prostorách

## PURE HAIR STUDIO

Čapkova 1518, Karviná-Nové Město



Nové dámské kadeřnictví, kde se o vás postarají s maximální péčí. Na personál se můžete obrátit s žádostí o různé zesvětlující techniky, jako je balayage či foilage, melíry, barvení nebo hloubkové čištění vlasů přípravky Malibu C. Salon Pure Hair Studio se snaží držet krok s dobou a novými trendy, proto personál pravidelně navštěvuje nejrůznější školení a zákazníkům nabízí řadu novinek. Salon byl otevřen na začátku září, a tak můžeme-li říct, že to někde voní novotou, je to právě tady.

Holičství je navrženo tak, aby si zde muži odpočinuli. Moderní služby s tradičním nádechem jsou určeny mužům všech věkových kategorií. V široké nabídce najdete nejen stříhání vlasů a holení, ale i úpravu vousů, úpravu obočí, opálení uší a masáž hlavy. Vítání jsou i malí gentlemani, od dvou do deseti let se jim dostane speciální ceny, a navíc nealko drinku. Také vám tu rádi poradí s tím, jaký účes se k vám nejvíce hodí.

## HOPE TOWN BARBER

Dlouhá třída 488, Havířov  
[www.hopetownbarber.cz](http://www.hopetownbarber.cz)



Obchůdek se zdravou výživou, kde věří, že existuje přirozené spojení mezi přírodou a zdravím a že právě v přírodě jsou skryty ty nejlepší receptury na krásný a dlouhý život. Zakoupit tu můžete potraviny a doplňky v bio a raw kvalitě, zelené potraviny, superpotraviny, proteiny, funkční houby, probiotika, enzymy, bylinkové čaje, produkty pro podporu imunity, bio a přírodní kosmetiku. Najdete zde například výrobky unikátní značky Inlight, která patří k několika málo kosmetickým značkám na světě, které jsou 100% v bio kvalitě, a australskou dekorativní bio kosmetiku ZUII Organic. Bionika je navíc místem konání workshopů a zážitkových akcí.

## BIONIKA

Hlavní třída 169, Havířov  
[www.bio-nika.cz](http://www.bio-nika.cz)



Foto: Roman Pastorek

# VAŠE OTÁZKY & NAŠE ODPOVĚDI



**Karina Vališová**, ředitelka klientských služeb

**Dobrý den. Před časem u nás proběhl odečet vodoměrů. Nebyl jsem ale doma. Můžu stav nahlásit přímo vám, nebo jen společnosti INPO, která odečty prováděla?**

V ideálním případě nám prostřednictvím platformy Můj domov pošlete zprávu (typ dotazu - vodoměry), ve které uvedte čísla a stavy jednotlivých vodoměrů. Do přílohy pak nahrajte fotografie těchto měřičů. Případně nám můžete poslat e-mail, v němž uvedte identifikační údaje: vaše jméno, adresu, čísla a stavy jednotlivých vodoměrů včetně fotografií. Telefonicky bohužel odečty nahlásit nelze.

**Každý rok jsme do schránky dostávali tzv. osoboměsíce pro kontrolu počtu osob žijících v jednotlivých bytech kvůli rozúčtování studené vody a dalších služeb. Letos však formulář nedorazil.**

Formulář „Prohlášení uživatelů bytů o počtu bydlících osob v bytě k vyúčtování studené vody a služeb spojených s bydlením“, na který jste byli zvyklí, již naše společnost nezasílá.

V případě, že některá z osob uvedených v evidenčním listu neužívá nebo neužívala byt po dobu delší než 30 dnů (studijní pobyt, pobyt v nemocnici aj.), je nutné tuto skutečnost nahlásit písemně. Navíc vše musíte doložit potvrzením nebo prohlášením podepsaným minimálně třemi dalšími nájemci domu. Veškeré tyto změny a skutečnosti nám prosím nahlaste nejpozději do 15. 1. 2023. Potřebné dokumenty zašlete prostřednictvím platformy Můj domov (typ dotazu - vyúčtování) nebo naskenované jako přílohu e-mailu na adresu info@heimstaden.cz, případně poštou na adresu naší společnosti. Mezi základní povinnosti nájemce patří povinnost písemně oznámit pronajímateli veškeré změny v počtu osob, které žijí s nájemcem v bytě, a to nejpozději do 15 dnů od doby, kdy jakákoli změna nastala. Pokud tak neučiní, má se za to, že závažně porušil svou povinnost vyplývající z nájemní smlouvy se všemi z toho plynoucími důsledky.

**Hezký den, můžete mi vysvětlit, z čeho se skládá celkový předpis a jak obecně funguje navyšování?**

Celková výše předpisu se skládá z částky za užívání bytu (nájem) a splátek na služby. Rozdělení částky

najdete v evidenčním listu nebo platformě Můj domov. Služby, které klientům obvykle účtujeme, jsou: spotřeba studené a teplé vody, ohřev TUV, topení, osvětlení a úklid společných prostor, DTS (digitální televizní signál) a domovní asistent. Rozsah se liší podle jednotlivých lokalit. Výše splátek za jednotlivé služby se různí také v závislosti na cenách dodavatelů, velikosti bytu, počtu osob apod. Naše společnost nemá na růst cen energií vliv a žádným způsobem z něj neprofitujeme. Pokud chcete mít spotřebu energií pod kontrolou, doporučujeme brožuru „Jak ušetřit za energie?“. Aktuálně ji najdete v aplikaci Můj domov.

Při stanovování nové výše splátek za služby pak vycházíme z cen, které nám stanoví dodavatelé, a samozřejmě i ze skutečných nákladů a spotřeb za předchozí kalendářní rok. Navýšením splátek se klienty snažíme ochránit před velmi pravděpodobnými vysokými nedoplatky.

Co se týká navyšování nájemného, k jeho úpravě přistupujeme velmi individuálně. Vliv má mnoho kritérií, jako je lokalita, velikost započtené plochy bytu, aktuální situace na trhu s nájemním bydlením apod. Zásadní jsou i podmínky dané nájemní smlouvou, případně její dodatek.

# Naplňte si svoji domácnost

# internetem!



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

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

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



Nelamte si hlavu s přechodem od konkurence, pomůžeme vám.



730 430 430



poda.cz

# PODA

# Vše, co potřebujete vědět

## Klientská centra Heimstaden

### KC OSTRAVA

17. listopadu 768, 708 00 Ostrava-Poruba

#### Lokality spadající pod toto klientské

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

### KC HAVÍŘOV

Dělnická 565, 736 01 Havířov-město

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

### KC KARVINÁ

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

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

## Změna otevírací doby klientských center od 1. 1. 2023

### KC KARVINÁ

**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

**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 OSTRAVA

**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

## Důležitá telefonní čísla



**BEZPLATNÁ KLIENTSKÁ LINKA  
800 111 050**

### Od pondělí do pátku od 7 do 18 hodin

mohou volat zájemci o pronájem bytů i nebytových prostor, stávající klienti kvůli administrativním a technickým záležitostem, dále řešíme akutní, život či majetek ohrožující a havarijní stavy.

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



**23. 12.** – klientská linka – 7.00 – 15.00

– klientská centra – uzavřena

**24.–26. 12.** – klientská linka a klientská centra mimo provoz

**27.–30. 12.** – klientská linka – 7.00 – 15.00

– klientská centra – otevřena pouze  
27. 12. – 8.00–11.30; 12.00–15.00;  
jen objednaní klienti

**31. 12.** – klientská linka a klientská centra mimo provoz

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



**Havarijní linka je v době svátků  
v provozu NONSTOP.**

Tísňové  
linky

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

Heimstaden – Informační magazín vydává společnost  
Heimstaden Czech s.r.o., Gregorova 2582/3, 702 00 Ostrava,  
IČ: 05253268, DIČ: CZ699002915.

Registrační číslo Ministerstva kultury České republiky: MK ČR E17176

Vedoucí redakční rady: Jana Palová

Složení redakční rady: Petr Nikel, Kateřina Piechowicz, Karina Vališová

Kontakt na redakci: casopis@heimstaden.cz

Tisk: Printo, spol. s r. o.

Distribuce: Česká distribuční, k.s.

Toto číslo vyšlo v prosinci 2022.

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