

Heimstaden

Rozhovor
se Evou
Katrůšákovou
nejen o jejích
milovaných
knihách

Vážíme si
vašich názorů.
Průzkum
spokojenosti
2023

Dobrý soused
je výhra!
Zapojte se
do 2. ročníku
soutěže
Soused roku

Užijte si
slevové
kupony



At' je i v novém
roce váš domov
nejbezpečnějším
místem na světě



Heimstaden

prátelský domov

Vážení a milí čtenáři magazínu Heimstaden,



nic s tím neuděláme, jsme zase o rok starší. Ten, který právě končí, utekl jako voda, možná i proto, že byl opravdu hektický a plný událostí. Vánoce jsou tady co nevidět, zkusme během vánočních svátků zklidnit svou mysl, nestresovat se, když náhodou nebude vše dokonalé. Vůbec nic se nestane, důležitější je, abyste dny volna strávili ve zdraví, v obklopení své rodiny, blízkých.

Pro společnost Heimstaden je stále prioritou, aby vaše bydlení bylo přátelské, pohodové, snažíme se zlepšovat své služby, abyste byli spokojeni. Že se nám to z velké části daří, o tom svědčí výsledky kontinuálního průzkumu spokojenosti, v němž jsme letos zaznamenali vaši rekordní účast. Těší nás i to, že kladně vnímáte projekty, které realizujeme, ať už jde o projekt bezpečnosti, jenž zahrnuje i sanaci sklepů, či projekt Svěpomoc, zahrnující kultivaci okolí domů, či vylepšování aplikace Můj domov apod. Průzkumy nám již čtvrtý rok pomáhají lépe pochopit vaše potřeby a požadavky. Proto stojíme také o kritické názory, vaše připomínky považujeme ve své práci za klíčové a velmi podnětné. Všem, kteří se průzkumu zúčastnili, bych chtěl velmi poděkovat.

Chceme s vámi udržovat úzký kontakt a usilujeme o vstřícnější vzájemnou komunikaci. Pokračujeme v minimalizaci papírové komunikace, tímto krokem šetříme nejen váš čas, ale i životní prostředí. Nově proto zavádíme elektronický podpis dodatku k nájemní smlouvě a rok 2024 bude pro nás všechny rokem digitalizace.

V Heimstaden nabízíme domy a byty malým i větším rodinám, seniorům i studentům, děláme maximum pro to, aby nešlo jen o pouhé bydlení. Jde nám o maximální kvalitu poskytovaných služeb, kvalitu domů a bytů. Jsem přesvědčen, že v dalším růstu budeme pokračovat.

Milí čtenáři magazínu a členové rodiny Heimstaden, dovolte mi popřát vám hezké vánoční svátky, užijte si je v míru, ve zdraví a pohodě.

Požehnané vánoční svátky,

Jan Rafaj
generální ředitel Heimstaden

OBSAH

8 Průzkum spokojenosti 2023

Děkujeme, že jste si našli čas a zapojili se do velkého průzkumu Heimstaden.

14 Dobrou chuť

Tři báječné recepty, se kterými si užijete vítání nového roku naplno.

20 To jsme my

Kristina Krpcová boduje nejen v ženském hokeji, ale také na pozici specialistky na pronájem bytů.

22 Děkujeme horám

Reportáž z akce Poděkuj horám, jíž se zúčastnily dva tisíce dobrovolníků včetně našich zaměstnanců.

26 Podnikejte v prostorách Heimstaden

Seznamte se s podnikateli a firmami v našich obchodních prostorách. A využijte jejich slevu.

Kopřivná



Společný čas rovná se láska

Je rodačkou z Českého Těšína. Založila jazykovou školu Pygmalion. Především ale stojí **Eva Katrušáková** za výjimečným projektem Celé Česko čte dětem, pro který nadchla desítky významných osobností a ještě více rodičů s dětmi.

Jste zakladatelkou úspěšné jazykové školy. Kdy přišla myšlenka založit neziskovou organizaci Celé Česko čte dětem?

Už od dospívání jsem nosila v hlavě myšlenku, že až budu velká a budu mít čas a finanční prostředky, budu pomáhat. K založení neziskové organizace Celé Česko čte dětem jsem se inspirovala před sedmnácti lety v zahraničí. Měla jsem pocit, že společné trávení času už není samozřejmou součástí dne, jak tomu bývalo za dob mého dětství. Projekt v sobě spojuje vše, co je pro mě důležité. Rodinu, býtí spolu, literaturu, čtení... Díky předchozím zkušenostem z vedení jazykové školy se mi podařilo dát dohromady nadšený tým, rozjet kampaň a postupně posilovat.

Snažíte se propagovat společné čtení s dětmi. Měla jste knihy ráda už jako dítě, nebo jste si k nim našla cestu až později?

Vždy jsem ve škole upřednostňovala humanitní předměty. Třeba matematika nikdy nebyla můj koníček a i teď tvrdím, že se bez ní dá žít plnohodnotný život (smích). Od mala jsem hodně četla, ale nikdy bych sama sebe neoznačila za



knihomola. Měla jsem spoustu kamarádů, dělala sportovní gymnastiku, aktivně lyžovala a po celé dospívání tancovala ve folklorním souboru.

Jaká kniha byla či je vaší nejoblíbenější?

Člověk v životě prochází řadou etap. Ani kdybych se snažila sebevíc, nedokážu jmenovat jednu „nej“. Mám ráda několik autorů, od nichž jsem přečetla téměř všechno. Patří k nim americký spisovatel polsko-židovského původu Isaac Bashevis Singer. Jeho Kejklíř z Lublinu má v mé knihovně nezastupitelné místo. Za posledních šestnáct let jsem si prošla dvěma zásadními životními zlomy, doslova tsunami. A tak i literatura, kterou jsem v té době vyhledávala, odpovídala změnám a náročnému období, které mě potkalo. Oblíbila jsem si českého vědce a teologa Marka Orko Váchu, jehož knížky doporučuji všem, kteří se chtějí

ponořit hlouběji. Aktuálně se moc těším na knihu britského spisovatele Juliana Barnese Elizabeth Finchová, která na mě čeká na nočním stolku.

Máte nějaký tip, jak děti přitáhnout zpátky ke knihám?

Pro děti žádný tip nemám, ale pro jejich rodiče mám řadu argumentů. Vše začíná doma. Přestože celá naše iniciativa míří na děti, oslovujeme je přes jejich rodiče. Čtème dětem dvacet minut každý den! Jak můžete žádat po dítěti, aby si rádo četlo, když nemá oporu v rodině? Dítě by mělo mít takového rodiče, který s ním chce trávit čas, chce mu číst, povídat si s ním a ukazovat mu svět ve všech barvách a vůních. Chce s ním sdílet ty magické chvíle, jež se už podruhé opakovat nebudou. Společný čas rovná se láska. Začíná to u rodičů. Tečka.

Jak se díváte na děti připoutané k elektronice?

Dnešní děti jsou on-line a in-touch. Většina z nich podlehla tomu neuvěřitelně lákavému půvabu zabíjení životního času. Proto je klíčová role rodiče, ale o tom jsem se již zmínila v předchozí odpovědi. Dítě je jako houba, nasává všechno, co vidí a slyší. Pokud vidí rodiče s knihou v ruce, sportovat nebo pomáhat, je velmi pravděpodobné, že tyto činnosti nebudou chybět ani v jeho vlastním životě. Podle jednoho z českých průzkumů se sedmdesát procent dětí, kterým se v dětství pravidelně předčítá, stává aktivními čtenáři. Měla by to být radost a zábava, nikdy nuda nebo čirá povinnost. Vybírejte dětem knihy, které je budou bavit a na které se budou těšit. Předčítání je jako zážitek z cest. Nikdy nevíte, co vás potká, a možné je všechno.

Existuje věk, kdy už nedává smysl dětem číst a je to jen na nich? Nebo žádný limit neexistuje?

Myslím, že jednou z největších rodičovských chyb je, že v okamžiku, kdy se dítě naučí číst, je necháváme vlastnímu osudu a končíme s předčítáním. Rázem se z nadšeného posluchače příběhů stává otrávený čtenář, spíše nečtenář.



Sedmiletý syn nebo dcera ještě neumějí číst s porozuměním, louskají slabiky – a my z nich chceme mít nadšence. Předčítejte dětem, co nejdéle to jde!

Pocházíte z Českého Těšína, žijete tu dlouhé roky. V jednom z rozhovorů jste kdysi řekla, že Morava a Slezsko byly vždycky popelky. Myslíte si to stále?

Nevybavuji si, že bych to takto někdy pojmenovala. Možná spíš že se na Slezsko a Moravu dívají s despektem někteří obyvatelé větších měst. Slezsko je úžasný kus země s bohatými tradicemi a nádhernou přírodou. Mám tu silně zapuštěny kořeny a ty nás odlišují od ostatních, jsme svým naturelem výjimeční. V životě lze dělat velké věci, ale někde musíte být zakořeněni. Díky tomu budete mít místo na zemi, kam se můžete vracet.

Jak se žije neziskové organizaci v letech zasažených covidem, válkou na Ukrajině, inflací, kdy lidé i sponzoři obracejí každou korunu dvakrát?

Většina prostředků pochází z darů soukromých subjektů. Díky jim za to! Máme rovněž početnou dobrovolnickou základnu. Chtěla bych také zmínit Moravskoslezský kraj, který je již několik let naším významným partnerem. Děláme projekty, jež jsou společensky naprosto zásadní a podporují psychické a morální zdraví nejmladší generace. Díky tomu, že existujeme již sedmnáct let, stojíme na několika pilířích. Nicméně neustále hledáme cesty, jak získat dostatek finančních prostředků pro realizaci našich aktivit.

Oslovujete ohledně spolupráce také známé osobnosti? Přidávají se k projektu rády?

Zatím jsme se nesetkali s nikým, kdo by nás odmítl. Ať jsou to lidé z oblasti kultury, jako je film a divadlo, spisovatelé, vědci či sportovci... Jedini, koho nevyhledáváme, jsou politici. Výjimkou byl Václav Havel, ale jeho jsme oslovili především jako velkou literární osobnost, filozofa. Četl pro nás v Pražské křižovatce a dorazila i řada dalších osobností. Zdeněk Svěrák, Michal Horáček, Petr Hapka, Barbora Špotáková... To byly začátky. Ušli jsme velký kus cesty, ale ještě větší je před námi.



Krok do on-line světa

Je to jednoduché, rychlé a šetrné k přírodě. Vývoj se nedá zastavit, a tak i naše společnost Heimstaden přechází v rámci zkvalitňování a zefektivňování služeb na elektronizaci podpisů dodatků smluv. Nepotřebujete papír ani tužku, nic se netiskne. Vše probíhá on-line. A není se čeho bát.

Novinka se dotkne všech klientů, kterým dodatek ke smlouvě o nájmu vstoupí v platnost od roku 2024 a později. Elektronicky můžete tento dokument podepsat již od prosince letošního roku. Pro snazší orientaci jsme pro vás připravili jednoduchý návod, jak bude elektronický podpis smluv v praxi probíhat.

12 týdnů před koncem platnosti smlouvy o nájmu

Krok 1



Pokud máme váš e-mail a telefon, obdržíte všechny potřebné informace e-mailem a najdete je i ve svém účtu klientského portálu Můj domov. Pokud nám kontaktní údaje chybí, zašleme vám návrh nového dodatku prostřednictvím České pošty.

Jedná se pouze o návrh nového dodatku, který není určen k podpisu ani ho nemusíte tisknout. Má vás pouze informovat o nových podmínkách spojených s užíváním bytu.

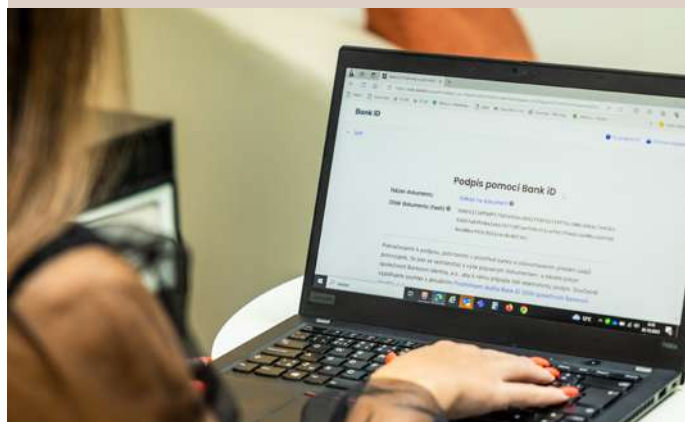
Do 2 týdnů od obdržení návrhu dodatku

Krok 2



Vyzveme vás k podpisu dodatku. Elektronický podpis můžete zajistit dvěma možnými způsoby:

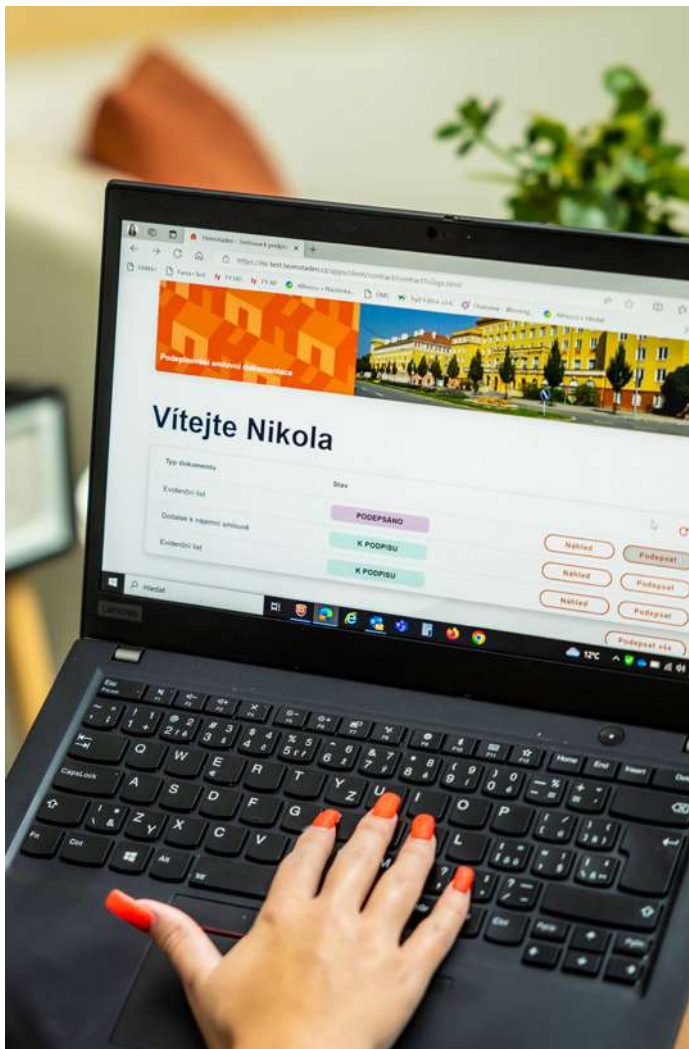
1. Prostřednictvím BANK ID – elektronická identita spojená s vaším bankovním účtem a internetovým bankovníctvím.



2. Biometrickým podpisem – v klientském centru Heimstaden prokážete svou totožnost osobním dokladem a pomocí elektronické tužky podepíšete dodatek vaší smlouvy.



**Jiný způsob podpisu dodatku si můžete dohodnout na klientském centru.*



**Do 1 týdne
po podpisu
dodatku**

Krok 3



Dodatek smlouvy o nájmu podepsaný také zástupcem Heimstaden vám do jednoho týdne od podpisu pošleme na e-mailovou adresu nebo Českou poštou. Dodatek najdete také ve svém účtu v portálu Můj domov.

**Do 1 týdne
od vstoupení
dodatku
v platnost**

Krok 4



Vystavíme vám potvrzení o trvání nájemního vztahu. Dokument najdete ve svém účtu v portálu Můj domov. Pokud ještě nemáte účet v on-line platformě Můj domov a potvrzení potřebujete, kontaktujte nás prosím. Rádi vám dokument zašleme prostřednictvím České pošty.

Pro bezproblémový proces prodloužení nájemní smlouvy doporučujeme provést elektronický podpis ve lhůtě dvou týdnů od obdržení návrhu. Předejdete tak zbytečným komplikacím. **Své aktuální kontakty nám prosím zašlete na info@heimstaden.cz.**

Otevírací doba clientských center pro zajištění podpisů dodatků

Pro klienty, kteří si chtějí svůj termín zarezervovat, jsme k dispozici v této otevírací době:

Pondělí 8:00 – 12:00
Úterý 8:00 – 16:00
Středa 12:00 – 16:00
Čtvrtek 8:00 – 16:00
Pátek 8:00 – 16:00

Pro vytvoření rezervace prosím využijte rezervační systém v online platformě Můj domov nebo na webových stránkách www.heimstaden.cz.

Pro úspěšnou rezervaci termínu je vždy potřeba uvést jméno a příjmení a také e-mailovou adresu.

Pro klienty, kteří nevyužijí možnosti rezervace, jsme k dispozici v této otevírací době:

Pondělí 12:00 – 16:00
Středa 8:00 – 12:00

Pokud pro svou návštěvu zvolíte otevírací dobu pro neobjednané klienty, musíme upozornit na případnou delší dobu čekání s ohledem na počet klientů, kteří přišli před vámi.

Tato otevírací doba je určena výhradně pro zajištění podpisů dodatků. Všechny ostatní požadavky je možné řešit ve standardní, dlouhodobě zveřejněné otevírací době příslušného clientského centra.

Průzkum spokojenosti 2023

Vážíme si vašich názorů. Děkujeme, že jste si po roce opět našli čas a zapojili se do našeho velkého průzkumu. Jenom tehdy, když budeme znát váš názor, máme šanci pracovat na zlepšení. Letos jsme zaznamenali rekordní účast více než 6 000 respondentů. **Děkujeme.**



75 % z dotazovaných klientů je s naší společností Heimstaden **spokojeno**. Děkujeme.



70 % klientů by naši společnost Heimstaden **doporučilo** jako pronajímatele.



Zlepšení o 7,7 % jsme dosáhli v otázce pocitu bezpečí ve sklepech a společných prostorách domů. Jedná se o projekt, kterému věnujeme značné úsilí.



84 % z vás pozitivně vnímá naši práci v oblasti odpadů i jejich třídění. Máme radost, že se nám daří kontinuálně zlepšovat.



84 % klientů je spokojeno v případě zadání servisního požadavku. Daří se nám je plnit ve lhůtě, jež je pro vás optimálně krátká.



V indexu souvisejícím s kvalitou bytů, údržbou domů, společných prostor a okolí jsme si **polepšili na 67,6 %**.



3% nárůst jsme znamenali v oblasti spokojenosti péče o klienty. Moc nás to těší.



V okruhu otázek týkajících se komunikace, péče o klienty a vnímání bezpečnosti v bytech a okolí domů jsme si celkově **polepšili na 71,1 %**.



Nárůst o 6,4 % jsme zaznamenali v oblasti poskytování informací, které se vztahují k dění ve vašem nejbližším okolí, tedy přímo k vašemu bytovému domu.

Záleží nám na každém vašem názoru. Je to právě konstruktivní kritika, která nás dokáže posouvat kupředu.



Dobrý souseď je výhra

JIŽ DRUHÝ
ROČNÍK
SOUTĚŽE



Máte-li ve svém okolí souseda, který dobrovolně dělá něco pro druhé, nominujte ho na cenu SOUSED ROKU. Čas máte do 28. 2. 2024.

Jistě máte ve svém domě řadu lidí, o kterých můžete říct, že jsou dobrými sousedy. Vycházíte spolu, setkáváte se nejen ve společných prostorách... Pokud víte o někom, kdo se ve vašem sousedství snaží inspirovat ostatní, nominujte ho na cenu společnosti Heimstaden Soused roku 2023. Popište stručně, čím je výjimečný a proč si právě on zaslouží ocenění Soused roku. Cena může být způsobem, jak mu poděkovat za to, co pro společnost okolo sebe dělá. 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 dárkový certifikát na nákup vybavení do domácnosti v hodnotě 20 000 Kč. Prvním deseti nominovaným s největším počtem hlasů uspořádá společnost Heimstaden sousedskou grilovací party, a to pro celý vchod, kde vybraný souseď bydlí.

Napište nám do 28. 2. 2024 na casopis@heimstaden.cz. Pravidla soutěže jsou zveřejněna na webu heimstaden.cz. Zde naleznete také detailní informace k průběhu soutěže.



Můj domov

Přidejte se k nám. Používejte aplikaci Můj domov

Rozhraní Můj domov využívá již více než 22 tisíc z vás. A jsme za to ze srdce rádi. Mobilní aplikace a webový klientský portál Můj domov vám totiž ulehčuje život, šetří čas a pečuje o přírodu. Získáte zde nejdůležitější informace, které souvisejí s vaším bydlením, a většinu případných dotazů či komplikací můžete vyřešit přímo z domova. Nemusíte tedy nic tisknout, nikam volat ani chodit.

Díky aplikaci Můj domov:

- 1** Máte přístup ke všem důležitým dokumentům.
- 2** Vyúčtování služeb máte k dispozici v okamžiku vygenerování.
- 3** V předstihu vidíte nový předpis plateb.
- 4** Můžete zadat své požadavky a získat odpovědi na otázky.



Nezapomenutelný sportovní zážitek

V neděli 15. října se v centru Havířova konal již osmý ročník závodu Heimstaden Havířovská desítka. Na start přivedl přes tisíc běžců všech věkových kategorií. Kromě běžeckých rekordů byl zaznamenán i rekord ve vybrané části. „Letos jsme pro hendikepované sportovce z HSC Moravia získali 155 000 Kč. Děkujeme všem závodníkům, hlavnímu partnerovi Heimstaden a v neposlední řadě i jednomu z dalších sponzorů, který celou částku zaokrouhlil,“ říká spoluzakladatel akce Martin Kučera. Vybraná částka i celková atmosféra závodů potvrdily, že Heimstaden Havířovská desítka není pouze o běhu, ale také o spojení komunity a pomoci těm, kteří to potřebují. Těšíme se opět za rok. h10.cz



Dejte seniorům pocit bezpečí

Máte poblíž sebe člověka, pro kterého chcete jen to nejlepší? Vyzkoušejte unikátní bezdrátový systém elektronické péče o seniory a osoby s hendikepem eHelper. Pomocí moderních technologií pomáhá v nenadálých, nestandardních a nebezpečných situacích. Systém eHelper je ideální pro seniory nebo hendikepované osoby, kteří žijí doma sami. Dokáže identifikovat nenadálou situaci a poslat rodině nebo vybrané osobě zprávu o tom, co a kde se stalo. Navíc spustí automatický hlasový odposlech a umí také přímo kontaktovat tísňovou linku 112, případně jí navolená telefonní čísla. Více najdete na ehelper.cz.

Podporujeme vaši chuť měnit svět k lepšímu



Foto: Kristýna Kubesová

Příspěvek až deset tisíc korun mohli letos klienti Heimstaden získat ve dvou grantových výzvách. Celkem jsme v tomto roce darovali 160 000 Kč. A na jaké projekty?

- Činnost sportovních klubů
- Podpora hipoterapie a canisterapie pro děti s hendikepem
- Ozdravný pobyt pro onkologické pacientky
- Program určený na podporu osob s autismem a osob se stařeckou demencí
- Obnova tábornického vybavení
- Podpora horolezeckého oddílu
- Podpora adiktologické poradny
- Podpora projektu pro rodiny s trestní minulostí
- Výcvik agility

Když je třeba pomoci

Naším cílem je znát klienty, jejich potřeby, životní situace a případně dokázat pomoci. Věříme, že i proto nás vnímáte jako silného a stabilního partnera. Usilovně se věnujeme problematice sociálního bydlení a pomoci zranitelným skupinám. Spolupracujeme s řadou neziskových organizací i sociálních odborů.

Program KRIZOVÉ BYDLENÍ slouží k podpoře osob a rodin v nečekané životní situaci. Součástí je možnost až šestiměsíčního nájemního bydlení v pěti plně vybavených krizových bytech. V rámci programu je nabízena také individuální sociální podpora Spolku PORTAVITA a Armády spásy. Program KRIZOVÉ BYDLENÍ vznikl v květnu 2021 a od té doby pomohl již 13 rodinám.



Foto: Charta diverzity

Rovné příležitosti

V Heimstaden bereme téma rovnoprávnosti pohlaví vážně. I proto jsme se zúčastnili setkání zástupkyní firem – signatářů Charty diverzity – s předsedkyní poslanecké sněmovny Markétou Pekarovou v Praze. Naším cílem bylo přinést na půdu parlamentu zkušenosti a náměty, jak podpořit vyváženost pracovních pozic mezi ženami a muži. A nezůstává pouze u slov. V Heimstaden aktuálně podporujeme obsazování technických a řemeslnických pozic ženami.

Vaše nová budoucnost

Myslíte to se svým podnikáním vážně? Pak se můžete obrátit na Centrum pro podporu podnikání a zaměstnanosti, které má svého akreditovaného experta. Ten vám může pomoci vyhodnotit vaše předpoklady pro podnikání a efektivně nastavit business plán. Na tohoto experta nyní můžete získat finanční příspěvek. Více informací najdete na hrajemskrajem.msk.cz/opst-podnikani.



Za spolupráci děkujeme Moravian-Silesian Tourism, s. r. o., www.mstourism.cz
Foto: MS Tourism
Více informací o výletech v zimě najdete na www.severnimorava.travel.



Vzhůru na lyže

Zima bez lyžování je jako léto bez koupání. Vyrazte do některého z mnoha skiareálů na severu Moravy. Čeká na vás nejuvýše položená sjezdovka v Česku, skvělé večerní lyžování či moderní sedačkové lanovky.



Skiareál Bílá

Kde najdete nejmodernější a nejvybavenější dětský skipark na Moravě? V srdci Beskyd – na Bílé. Na své si tu ale nepřijdou jen rodiny s dětmi. Ostřílení sjezdaři i milovníci adrenalinu ocení zejména FIS trať homologovanou pro mezinárodní závody, snowpark či funline trasu plnou vln a klopných zatáček. Přípravenci jsou tu i na skialpinisty.



Skiareál Kopřivná

Resort nedaleko Karlovy Studánky je jedním z nejoblíbenějších v Jeseníkách. Může se pochlubit velmi moderními technologiemi. Na kopec vás vyveze vyhřívaná lanovka s „bublínou“ a spoustu zábavy si užijete ve snowparku, funparku, na snowtubingu či upravované bobové dráze. Ti nejmenší se pak vyřádí v dětském parku.



Skipark Gruň

Pokud vám čekání na vlek drásá nervy, pak si skipark na úbočí beskydského vrcholu Gruň zamilujete. Díky dvousedačkové lanovce a dalším dvěma vlekům s vysokou přepravní kapacitou zdejší návštěvníci dlouhé fronty nezají. To spolu s červenými tratěmi homologovanými pro závody v alpských disciplínách dělá z Gruňe místo, kam se budete rádi vracet.



Nádherné Jeseníky

Vyzkoušejte běžeckou trasu, která propojuje Karlov se sedlem Hvězda. Výlet začněte u lyžařského areálu v Karlově pod Pradědem, kde pohodlně zaparkujete nebo sem dojedete autobusem. Vydejte se směrem k rozcestí Pod Vápennou, vezměte to přes Jelení a Kapitánskou cestu a trasu plnou stoupání i klesání zakončete na Hvězdě. Odměňte se za námahu třeba maxi kynutými knedlíky nebo klasickou svičkovou.



Po magistrále

Nastupte na lysohorskou magistrálu, která je nejvýše položenou trasou v Moravskoslezských Beskydech. Vybrat si můžete z několika stezek a na běžkách se dostanete až na Lysou horu. Vydejte se například z Albínova náměstí Malenovickým kotlem na Ivančenu, pokračujte přes Labažky, Zimný až na nejvyšší vrchol Beskyd. Na Bezručově chatě pak můžete přenocovat.

Golfová hřiště

Pokud s běžeckým lyžováním začínáte nebo hledáte nenáročnou trasu, vydejte se do golfových areálů v Podbeskydích. Ty se v zimě mění na upravené běžecké trasy. SnowAréna Čeladná nabízí 15 kilometrů profesionálně upravených tras různé obtížnosti, nenáročný okruh je k dispozici v Golf & Ski Resortu Ostravice. Užijete si několik perfektně připravených tratí s nádhernými výhledy na Lysou horu. A pokud chcete běžkování jen vyzkoušet, můžete si vybavení půjčit přímo na místě.



Těšínské Slezsko

Pro milovníky běžeckého lyžování jsou v okolí Mostů u Jablunkova připraveny kvalitní běžecké stopy v celkové délce 45 kilometrů. Na tratě můžete nastoupit přímo ve skiareálu v Mostech. Vydejte se odtud například na příjemný okruh přes Kyčerku, Skalku, skiareál Severka a pak zpět do Mostů. Po výletě si můžete dát klasické gorolské speciality v hotelu Grůň. Ochutnejte například bramborové placky nebo halušky.



HEIPARK Tošovice

Zimní park v Oderských vrších je rájem pro rodiny s dětmi. Nečekejte dlouhé sjezdovky, ale kopec zábavy a ideální podmínky pro pohodové lyžování. Dětský park, snowpark s BigAirBagem, bobová dráha, tubing, kluziště, sánkování, běžkařské trasy a mnoho dalšího.



**Dobrou
chut'**

Vítej, roku 2024

Ať už budete na silvestra sami, strávíte ho ve dvou, anebo ve velké společnosti, nešidte sváteční tabuli. Přinášíme vám pár jednoduchých receptů, díky nimž budete za hvězdu.

Kanapky s uzeným lososem

- 280 g žervé
- 100 ml smetany ke šlehání
- šťáva a kůra z 1 citronu
- sůl a pepř
- čerstvá bageta
- 200 g uzeného lososa
- hrst kopru
- 50 g kapar

Rozšlehejte žervé se smetanou a citronovou šťávou, osolte a opepřete. Pomazánkou potřete plátky bagety, kterou můžete krátce opéct.

Každý namazaný plátek ozdobte kouskem lososa, snítkou kopru, kaparami a citronovou kůrou.

máš tip

Kanapky můžete dozdobit troškou kaviáru.





Domáci grissini s pršutem

- 500 g hladké mouky
- 10 g soli
- ½ kostky čerstvého droždí
- 300 ml vlažné vody
- 50 ml olivového oleje
- sůl a bylinky dle chuti
- plátky pršutu na dozdobení

V kuchyňském robotu smíchejte hnětacím hákem mouku, sůl a droždí, poté pomalu přilijte vodu a olej. Míchejte, dokud nebude těsto hladké, a následně ho nechte vykynout.

Z kousků nebo proužků těsta vytvarujte dlouhé tyčinky. Potřete je vodou smíchanou s olivovým olejem, můžete je posypat solí nebo bylinkami. Grissini pečte v troubě při 220 °C zhruba 20–25 minut.

náš tip

Před podáváním grissini obalte plátky pršutu.

Tuňáková pomazánka

- 1 plechovka tuňáka ve vlastní šťávě
- 1 pomazánkové máslo
- 2 vejce uvařená natvrdo
- 1 menší cibule
- hořčice, sůl, pepř a citronová šťáva dle chuti


Tuňáka i s nálevem smíchejte s pomazánkovým máslem. Přidejte najemno nastrohaná vejčička a cibuli. Dochuťte hořčicí, solí, pepřem a několika kapkami citronové šťávy. Pomazánku nechte v chladu odležet.



náš tip

Podávejte se slanými krekry nebo kváskovým chlebem.

Jak na pohodové a udržitelné Vánoce



Na chvílku se zamyslete. S jakými pocity a představami máte spojené Vánoce? Opravdu to je klid a pohoda, nebo spíše stres a prázdná peněženka? Vyzkoušejte naše tipy, jak se vrátit k podstatě adventu i Štědrého večera.

Místo pohody a lásky mívá řada z nás Vánoce spojeny se spoustou stresu, nákupů a přejídání. Zbytečně vyplýváme metry balicího papíru, stuh a izolep. A to vše jen kvůli pár okamžikům u vánočního stroměčku, který následně i s hromadou odpadu skončí v kontejneru. Chtěli byste to letos jinak? Rádi vám poradíme, jak na to. Udržitelné, s ohledem na přírodu i vaši peněženku.



1 Vsaďte na přírodní materiály

Stejně jako oblékání i Vánoce podléhají módním trendům. Každý rok vyrukují designéři s novými barevnými variacemi a obchodníci následně chrlí na pulty nové a nové ozdoby. Jediné, co nikdy nevyjde z módy, je samotná příroda. Budete-li se inspirovat právě u ní, nestane se, že vaše vánoční výzdoba nebude trendy. Dejte sbohem ozdobám z plastu a vyzdobte si domov dekoracemi z přírodních materiálů, které lze nejen koupit, ale také vyrobit. Buďte kreativní. Použit můžete kůru stromů nebo usušené citrusy. Místo chemických difuzérů vám domov krásně provoní například badyán, skořice či hřebíček. Stačí nechat koření pár minut rozehrát na plotýnce. A pokud přírodní ozdoby přece jen ztratí svůj lesk, můžete je vyhodit do bioodpadu.

2 Jen tolik, kolik potřebujete

Už jsme si tak nějak zvykli mít plnou spíž a ledničku vždy po ruce. Jakmile víme, že budou obchody s potravinami zavřené na jediný den, máme tendenci nakupovat do zásoby, přestože není možné všechno zavčas sníst. Podobně to má řada domácností i s pečením cukroví. Každá adventní neděle se promění v hon za dalšími druhy a plnější krabicí pro strýčka příhodu.

Začít myslet udržitelně můžete už při nákupu surovin. Upřednostněte lokální zdroje, nakupujte od místních farmářů a v bezobalových obchodech. Pečlivě plánujte. Pečte jen cukroví takového druhu a množství, o němž víte, že jej určitě spotřebujete. Ušetříte nejen čas, ale i energii a peníze. A pokud vám přece jen ujede ruka, obdarujte kamarády, sousedy, kolegy.

3 Nejlepší dárek

Pro každého z nás je krásné najít pod vánočním stromkem záplavu dárků. Co tomu obvykle předchází, ale už tak radostné není... Vybírání vhodných dárků, hodiny s balicími papíry, mašlemi a kousky izolepy... Zkuste to pojmout minimalisticky a stanovte si počet dárků na osobu. Opravdu jich musí být deset? Pro každého ze svých blízkých vyberte jeden dva kvalitní a osobní dárky. Skvělou inspiraci na udržitelné dárky načerpáte na www.nakupnadobro.cz. Jsou baleny v duchu zero waste a ekologická je i jejich doprava. V nabídce najdete designové upcyklované výrobky, bio a fairtrade produkty, ale třeba i charitativní předměty a služby, jejichž koupí podpoříte lokální podniky a neziskové organizace. Nebo se pusťte do výroby vlastních dárků. Může jít o přírodní kosmetiku, domácí marmelády či bylinková pesta. Udržitelným a především nezapomenutelným dárkem jsou samozřejmě poukazy na zážitky. Velkým tématem je také balení dárků. Při rozbalování se papír často poškodí a již není použitelný. Nezbyvá, než ho vyhodit. Zkuste proto dárky balit jinak. Inspirací vám může být japonské furošiki, tedy balení pomocí speciálních šátků, které se dají opětovně použít.



Než dorazí podzim

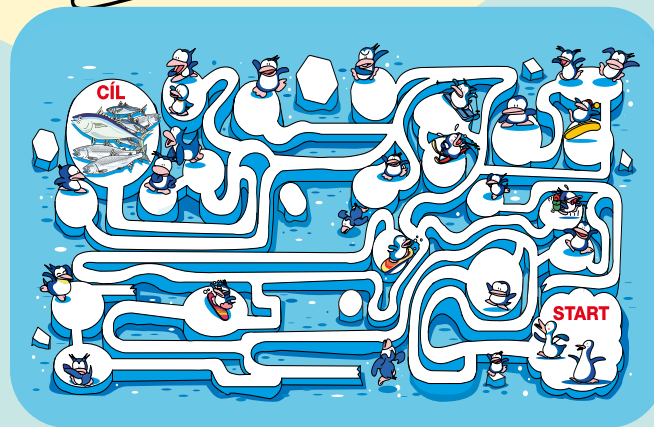
Vánoce jsou za dveřmi. Už jste napsali dopis Ježíškovi? Zbývá čas si můžete zkrátit našimi hravými kvízy.



Utajený obrázek? Ale kdeže. Stačí spojit čísla 1 až 56.



Jsou obrázky opravdu stejné? Najděte sedm rozdílů.



Pomozte tučňákům najít cestu k rybkám a naplnit bříska.

Podívejte se pořádně na velký obrázek a najděte v něm deset věcí z malého obrázku.



Zahrajete si s námi sudokou s balíčky plnými překvapení?

Dát branku je občas pořádná dřina. Pomůžete Honzíkovi, aby to zvládl?



SOUTĚŽTE O TŘI POUKÁZKY DO KAUF LANDU

Seneca byl římský filozof, básník, dramatik a politik. Mezi jeho výroky patří: „Každý nový začátek pochází z konce...
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. 2024. Pravidla soutěže najdete na stránkách heimstaden.cz.
Výherci soutěže z časopisu Heimstaden č. 3/2023:
Jiří Š., Frýdek-Místek; Hedvika K., Hlučín; Helena M., Český Těšín

| POMŮČKA: AKRI, ARIZONA, ASTENIE, ERIN, KNABE, ORAN, SATALICE | JEDNOTKA ELEK- TRICKÉHO ODPORU | SLEPIČÍ SLABIKA | 1. DÍL TAJENKY | OHLAS | MOJE | ALŽÍRSKÝ PŘÍSTAV | PRVNÍ NOVINOVÁ SPOLEČ- NOST (ZKR.) | ČÁST PRAHY 9 | | 2. DÍL TAJENKY | KELTSKÝ NÁZEV IRSKA | DOMÁCKY KLEOPATRA |
|--|---|---|--|---|--|----------------------------|--|------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------|----------------------|
| DYKOVO DILO | | | | | PSÍ RASA MPZ DÁNSKA | | | | HLES | | | |
| BUDOVA K POZORO- VÁNÍ NEBESKÝCH TĚLES | | | | | | | | | KÓD IRSKA VÝMOLNÁ ČINNOST | | | |
| DOMÁCKY MOJMÍR | | | | | CELKOVÁ TĚLESNÁ SLABOST ZNÁMKOVÝ PŘETISK | | | | | | | |
| | INIC. ČESKÉHO PREZI- DENTA | AKADEMIE VĚD (ZKR.) ŠVÉDSKÉ SIDLO | | | OPAK OFF INIC. HISTORIKA AMORTA | | BOJIŠTĚ GLADIÁ- TORŮ ROUBENÁ STAVENÍ | | | | | |
| DRB | | | | ZKRATKA NAŠÍ TELEVIZE 1 CM = 10 .. | | UMĚLECKÝ SMĚR ROZBOR | | | | | NÁM PATŘÍCÍ | ANGL. UMĚNÍ |
| ROZSÁHLÁ EPICKÁ BÁSEŇ | | | | | STÁT V USA TAMTEN | | | | | | | |
| | ČÁST ŘÍMA | BRUMENDO VE ZPĚVU SNÍMAT POKRYVKU HLAVY | | | HADR ZKRATKA NAŠÍ MĚNY | | | | | SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA HRÁČ NA PÍŠTALU | | |
| ODBOŘNÍK NA SLOVO VZATÝ | | | | NĚMECKÝ CHLAPEC TLUMOK | | | | | VÝZVA K TICHU SVOJE | | | |
| DOVED- NOST | | | SPOLEČEN- SKÝ HMYZ VELKÁ PLOCHA SLANÉ VODY | | | | | ZVRATNÉ ZÁJMENO SPOJKA | | | ASIJSKÁ BAVLNA | TENISOVÝ DVOREC |
| REKONSTI- TUOVANÉ MASO | | | | | PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY LYŽE (ZAST.) | | ALE ZÁMEŽÍ VE FOTBALE | | | | | |
| | KVALITNÍ PALIVO INIC. HERCE SOVÁKA | | | | 3. DÍL TAJENKY ÍRÁCKÁ STUDNA | | | | | | | |
| OBILÍ SETÉ NA JARĚ | | | | PLAVECKÝ STYL | | | | | | | ALPSKÁ HORSKÁ SKUPINA | |
| FRAN- COUZSKÁ ZKRATKA SVATÉHO | | | | SOUMARŮV HLAS | | CHEM. ZN. TITANU | | | EMOCE | | | |

Kristina Krpcová

V září letošního roku oslavila kulatiny a letos je to také třetí rok, co se **KRISTINA KRPCOVÁ** stala ve společnosti Heimstaden specialistkou na pronájem bytů. Jako jedna z prvních tak přichází do kontaktu s našimi klienty a pomáhá jim najít nový, přátelský domov.

Kristina Krpcová ráda pracuje s lidmi, což je jeden z předpokladů, aby byla skvělou realitní makléřkou a specialistkou na pronájem bytů. Když se jí zeptáte, co má na své práci nejraději, odpoví bez delšího váhání: „Rozmanitost. Jsem ráda, že má práce není stereotypní. Ráda pracuji s lidmi a tato pozice je pro to ideální. Líbí se mi, že nemusím jen sedět v kanceláři. Každý den nacestuji spoustu kilometrů nejen po Ostravě, ale také po jejím okolí.“ Pracovní den začíná Kristině Krpcové úderem osmé hodiny ranní. I když hodně cestuje, každé ráno navštíví kancelář, kde je třeba vyřešit nezbytnou administrativu a naplánovat jednotlivé schůzky. Dopoledne pak vyráží na prohlídky a focení bytů, které má společnost Heimstaden v nabídce nebo je do ní brzy zařadí. Po několika hodinách se opět vrací do své kanceláře a obvolává nové klienty poptávající bydlení. Kristina má na starosti oblast Ostrava-jih a Opava, do její gesce však spadá také již zmíněná práce s potenciálními klienty, příprava inzerátů na web Heimstaden a realitní webové portály, prohlídky

opravených bytů, které se předávají do nového pronájmu, jejich focení a tvorba videoprohlídek. Bez přehánění lze říct, že Kristina Krpcová má každý byt v oku. Za den zvládne až šest prohlídek s klienty, přičemž si každou schůzku domlouvá individuálně. „Společně projdeme vybraný byt, klientovi předám všechny potřebné informace, co je kde opraveno, co je zcela nové, seznámím ho s cenou za pronájem a služby. Pokud se mu byt líbí, je dalším krokem doložení klientovy pracovní smlouvy nebo daňového přiznání kvůli ověření příjmů. Je-li vše v pořádku, přichází na řadu úhrada vstupních poplatků a podpis smlouvy. Dnes je výhodou, že přecházíme na elektronický podpis smluv, a tak klienti mohou vše podepsat v klidu z domova pomocí bank ID,“ popisuje Kristina Krpcová postup, kterým musí projít každý nový klient. Pro Kristinu není její práce pouze rutinou. Mnohdy se seznámí s nejrůznějšími lidskými osudy, a občas se dokonce stane, že jí klient přinese po uzavření smlouvy květinu. To podle makléřčiných slov dodává její práci na hodnotě.



Vedle prohlídek bytů můžete Kristinu Krpcovou potkat také na ledě. Již od první třídy hraje lední hokej, a ač pochází z Bruntálu, posledních dvanáct sezon odehrála za ženský hokejový tým Slezanu Opava. Aktuálně sice sportování na čas přerušila, ale určitě má v plánu se k němu co nejdříve vrátit. Velkým relaxem jsou pro ni vedle hokeje také procházky se psem po Ostravě, kde nyní žije.



Kristina Krpcová provede zájemce o bydlení celým procesem od samého začátku.



Neoddělitelnou součástí její pracovní náplně jsou prohlídky bytů s potenciálními klienty Heimstaden.



Vedle prohlídek bytů můžete Kristinu Krpcovou potkat také na ledě. Od první třídy hraje lední hokej.



Velkou láskou Kristiny je také její pes Bailey. Při procházkách prý nejlépe odpočívá a relaxuje.



Kristina Krpcová v sobě nezapře velkou milovnici adrenalinových zážitků.

Pracovní den začíná Kristině Krpcové úderem osmé hodiny ránní. V kanceláři vyřeší nezbytnou administrativu a naplánuje jednotlivé schůzky.





Reportáž

DĚKUJEME HORÁM I VÁM

Ve čtvrtek 28. září proběhla úžasná akce Poděkuj horám. Zapojily se do ní nejen dvě tisícovky dobrovolníků, ale také zaměstnanci naší společnosti Heimstaden. Jednalo se o jednu z nejrozsáhlejších úklidových akcí v Beskydech a novinkou, jíž chtěli pořadatelé oslovit především rodiny s dětmi a mladou generaci, bylo sázení stromů.

Akce Poděkuj horám navazuje na aktivity spolku Čisté Beskydy, které probíhají již od roku 2015. Letos se nadšenci, kterým není lhostejný stav české přírody, mohli zapojit na celkem čtyřech značených stáncích.

V Čeladné u kaple Cyrilka, v Ostravici u areálu Na Pile, ve Frýdlantu nad Ostravicí na Ondřejnické ulici a u roubenky Ondřejníček.

„Bohužel i přes velkou osvětu si mnoho lidí stále plete naše beskydské lesy se skládkou odpadu,“ uvedl generální ředitel Heimstaden Jan Rafaj. „Chceme dát prostor všem, kterým není lhostejná budoucnost planety a její postupné oteplování. Ve spolupráci s Biskupskými lesy jsme proto umožnili dobrovolníkům vysadit v Beskydech svůj kousek lesa,“ dodal. Sázení stromků proběhlo v Podolánkách nedaleko stanoviště u kaple Cyrilka. Jedná se nejen o postupnou obnovu lesa vykáčeného z důvodu kalamity způsobené kůrovcem a houbou václavkou. Každý nový strom také pohlcuje část emisí oxidu uhličitého, který denně produkujeme a který má za následek oteplování planety.

Dobrovolníci odklidili z lesů a okolí silnic pět a půl tuny odpadu. Zapojili se především rodiny s dětmi, mladí lidé, ale také školáci nebo skauti. Na svazích hory Stolová pak dalších sto dobrovolníků vysadilo tisíc nových buků.

Za celou akcí stojí kromě jiných i naše společnost Heimstaden. Dlouhodobě se snažíme podporovat a realizovat aktivity směřující ke zpomalování klimatických změn. Jen v letošním roce se nám podle odhadu podaří díky zateplení domů eliminovat 800 tun CO₂,





Ptali jsme se účastníků akce Poděkuj horám

Tereza M.,
dobrovolnice

Proč jste se rozhodla zapojit do akce Poděkuj horám?
Chodím sem pravidelně již několik let. Myslím si, že je správné pomáhat nejen horám, ale přírodě celkově. Letos jsem se poprvé vydala s roční dcerkou a s partou přátel. I když se akce účastním již poněkolkáté, nepřestává mne překvapovat, kolik je v lese odpadu. A to se uklid opakuje každý rok. Těm, kteří za tento nepořádek mohou, bych vzkázala, ať si jdou příště vyzkoušet, jaké to je, uklízet tolik odpadu. Bez našeho zásahu se v přírodě sám nerozloží, anebo to trvá stovky let.



Jan Čeladín,
zaměstnanec Heimstaden

Jak podle vás bude vypadat planeta, až budou stromy, které právě sázíte, velké?
Připomíná mi to jeden z vědeckofantastických románů Julese Verna: ukazoval svět, na jaký ani dětská fantazie nestačila. Nevím, jestli budeme žít ve virtuální realitě, ale určitě se, pokud to bude možné, přijdu podívat, jak „náš“ strom roste a jak se daří krásným horám, které tady na severu Moravy máme.



Marie K.,
dobrovolnice

Co byste vzkázala těm, kteří mají nepořádek v Beskydech na svědomí?
Oni asi žádné svědomí nemají. Nedokážu pochopit mentalitu někoho, kdo v tak krásné přírodě vyhodí jakékoli odpady. Uvědomuje si, že pokud je někdo neuklidí, budou tu stovky let? Je to takový přístup po mně potopa. Ale jednou tady budou žít naše děti, vnoučata a já to беру jako povinnost, předat jim zemi v co nejlepším stavu.



Pojďme zachránit zemi



Podle odborníků není pro život na zemi za pět minut dvanáct, ale minuta po dvanácté. Chceme-li s tím něco udělat, musí být udržitelnost tématem každého z nás. A začít můžeme třeba ve svých domácnostech. Naše společnost Heimstaden se vám snaží na této cestě podat pomocnou ruku.

Planeta Země se v důsledku našeho životního stylu rapidně otepluje. Vědecké prognózy říkají, že kolem roku 2050 by průměrná teplota v České republice měla dosahovat subtropických hodnot. Je zapotřebí řešit tento problém právě teď? Ano. Doposud naše planeta dokázala náš životní styl „vydýchat“, ale tempo rozvoje je tak rychlé, že na to již brzy nebude stačit. Inspirací ke zlepšení stávajícího stavu nám může být Švédsko, domovská země Heimstaden. Právě tam zatěžují přírodu 2,5krát méně než my Češi, a to i přes dvakrát vyšší životní úroveň.



Inspirujte se, jak šetřit současně přírodu i peníze

1 **Jak nejlépe šetřit elektrickou energií?**
Úspora elektrické energie v českých domácnostech může snížit nejen spotřebu neobnovitelných zdrojů, ale také ušetřit vaše peníze. Nejlepším pomocníkem při orientaci v úsporách energie a peněz jsou nové energetické štítky. Ty řadí energetickou náročnost spotřebičů do sedmi tříd, od A do G, již bez dřívějšího řazení do A+, A++, A+++ tříd. Takřka pět milionů českých domácností by ušetřilo jen přechodem na nejčastěji používané

úsporné spotřebiče celkem 4 445 gigawatt hodin ročně. To představuje pět procent celkové produkce českých elektráren.

2 **Jak šetřit vodu?**
Naše roční průměrná spotřeba je přibližně 35 000 litrů vody na osobu. Průměrná cena za 1 000 litrů vody (tj. metr krychlový čili kubík) je v Česku 114 korun, v Karviné a Havířově 118 korun, v Ostravě 97 korun. Ročně tak za vodu zaplatíme v průměru asi 4 000 korun na osobu. Pořízení spořičů vody v toaletě, ve sprše a vodovodních bateriích vyjde řádově na stokoruny, úspora přitom může být 70 % vody. Průměrná domácnost tak může uspořit 8 000 korun ročně.

3 **Jak šetrně nakupovat?**
Základem šetrného nakupování je seznam, díky němuž koupíte jen to, co skutečně potřebujete. Preferujte regionální produkty. Jejich přednostní nákup výrazně šetří emise vypouštěné do ovzduší při dopravě zboží z druhého konce světa. To platí nejen při nákupu ovoce a zeleniny, ale také při nákupu oblečení, elektrospotřebičů nebo hraček.

4 **Je nutný obal?**
Taky máte pocit, že je v obchodech a na produktech přemíra plastových obalů? Snažte se upřednostnit ty s minimem obalového materiálu. Zátěž pro životní prostředí představuje jak jejich výroba, tak následná recyklace nebo v horším případě doprava na skládku. Zapomeňte na jednorázové obaly a tašky. Nejlepší odpad je takový, který nevznikne.

5 **Jak správně nakládat s odpady?**
Třídění je nešetrnějším způsobem nakládání s odpady. Ideální je použít barevně odlišené koše nebo speciální tašky. Snadno pak budete třdit plasty, kovové obaly a plechovky, nápojové kartony, sklo, papír nebo bioodpad. Vysloužilých elektrospotřebičů, baterií, žárovek nebo velkoobjemového a nebezpečného odpadu se zbavíte na sběrném dvoře nebo speciálních odběrných místech.

Naše společnost jen v letošním roce ušetřila vám klientům Heimstaden nemalé náklady na energie díky investicím do zateplení domů. Ruku v ruce s tím se do atmosféry dostalo o 800 tun CO₂ méně. Svým přístupem se snažíme inspirovat každého z vás. I proto jsme připravili putovní projekt Úsporné domácnosti v nákupních centrech Elán v Havířově, Korso Karviná a Laso Ostrava. Na stánku v podobě zmenšené domácnosti 1+kk jste se osobně dozvěděli, jak výrazně ušetřit. Vzorový byt byl plný tipů na úsporu elektrické energie, vody, tepla nebo nákladů spojených s dopravou a nákupy. Jsme rádi, že vás tento projekt zaujal, dorazily vás doslova tisíce.



Brožuru Úsporná domácnost s tipy, jak šetřit peníze i přírodu, si můžete stáhnout zde: heimstaden.cz/usporna-domacnost



Mozaika
Holešovice



K nastěhování
od 2/2024



Nové byty k pronájmu
v Praze

Heimstaden

mozaikaholesovice.cz

Vsadili jsme na kvalitu

Není káva jako káva. Pokud chcete ochutnat opravdu dobrou, výběrovou, vydejte se do **Kavala, nové kávočky** na Hlavní třídě 685 v Ostravě-Porubě. S trochou štěstí vám ji připraví **TOM HYBL**, zakladatel Kavala, odborník na technologie na přípravu kávy a hlavně její velký milovník.

 Kavalo.cz  facebook.com/kavalocoffee  [kavalo_poruba](https://instagram.com/kavalo_poruba)



Kavárny se rodí jako houby po dešti. Jakou filozofii má ta vaše?

Je to sázka na kvalitu. Kvalitní výběrová zrnková káva, na místě i s sebou, připravená na profesionálních kávovarech vyškolenými baristy. Mimo to nabízíme domácí plněné croissanty a koláče. Kdo kávu nepije, může ochutnat přírodní medové limonády, vitaminové shoty nebo míchané nápoje připravované z bylin a koření. Zákazníci u nás najdou také kávový porcelán, šálky na kávu s sebou nebo příslušenství k přípravě kávy.

Jak se liší vámi nabízená káva od té běžně dostupné v supermarketech?

Zrnková káva v supermarketech je většinou anonymní. To, že je na sáčku vedle nápaditého názvu informace, že je to 100% arabika, je asi stejně vypovídající

jako informace na láhvi vína, kde je napsané, že jde o víno bílé nebo červené. I arabika má své variace a odrůdy, původ, způsob zpracování kávovníkových třešní a klasifikaci. Kávová zrna musejí mít rovnoměrnou velikost a minimum defektů. V Kavalo kávočkách nabízíme až třicet druhů výběrových káv z pěti evropských pražírén.

Poradíte nám, jak se o kávu starat, než spotřebujeme celé balení?

Výběrovou kávu doporučujeme mlít až těsně před přípravou, aby vynikla její čerstvost a charakter skrytý v každém zrnku. Všechny kávy prodáváme v sáčcích s ventilem a zipem, kterým zrna oddělíte od okolního prostředí, a zamezíte tím oxidaci. Obecně doporučujeme sáček se zrnkovou kávou skladovat v suchém a větratelném místě, například ve spízi.

Jak může laik poznat dobrou kávu?

Kupovat anonymní kávy v supermarketech není to pravé ořechové, protože vlastně nevíte, co kupujete a co pijete. Kupujte jen kávu s rodokmenem, nejlépe výběrovou, u té máte jistotu kvality. A jak zjistit, zda je káva kvalitní? Zkuste jednoduchý test. Nechte kávu zchladnout a ochutnejte ji

studenou. Nekvalitní káva je za studena skoro nepoživatelná. Kvalitní káva vám bude chutnat i studená, a to i bez cukru a mléka.

Důležitá je pro vás udržitelnost. Co vše pro ni děláte?

S ženou milujeme koně a přírodu vůbec, udržitelnost je osobní zodpovědností každého z nás. V Kavalu si zákazníci mohou koupit Huskee šálky. Pokud si je přinesou s sebou, dostanou slevu 5 Kč na kávu. Takto motivujeme zákazníky nepoužívat jednorázové kelímky. Samozřejmostí je u nás také třídění odpadů a recyklace použité kávočiny. Vyzvedávají si ji tu zahradnice a kosmetičky. Zveme vás k návštěvě a ochutnávce naší kávy!





Slevový kupon
v hodnotě 10 %
při nákupu zboží
nad 1 000 Kč

Kavalo kávočky
v Ostravě-Porubě nebo
Frýdku-Místku.

Platí do
31. 12.
2023

Klademe důraz na tradiční řeznické řemeslo

Vaše společnost oslavila pětadvacet let existence. Jak se za čtvrt století změnil preference zákazníků?

Prodej masa se za tuto dobu výrazně změnil. Zatímco v minulosti lidé nakupovali velké množství vepřového a drůbežního k uskladnění v mrazničce, dnes raději navštíví prodejnu několikrát týdně a koupí si čerstvé maso. U uzenin kladou zákazníci stále větší důraz na obsah masa a kvalitu zpracování a nechávají si výrobek nakrájet podle svých představ.

Na co dobrého mohou zákazníci zajít do vaší prodejny v Havířově?

Těšit se můžete na novou, moderně vybavenou prodejnu, která nahradí tu původní, vzdálenou jen sto metrů. Prodejna nabízí plný sortiment vepřového, hovězího, kuřecího a krůtího masa a všechny druhy uzenin – párky, klobása, měkké i trvanlivé salámy,

Hledáte
řeznictví a uzenářství,
kde se můžete spolehnout
na kvalitu produktů? Navštivte
nově otevřené **Slezské uzeniny**
na Dlouhé třídě 484 v Havířově.

O nabídce i normách kvality
s dlouhou tradicí jsme si povídali
s manažerem obchodu

**DALIBOREM
ŠKUTOU.**



šunky, uzená masa, zabijačkové speciality, konzervovaná masa a paštiky ve skle, sous-vide výrobky a další produkty z portfolia společnosti Těšínské jatky. Kromě toho máme také gril, takže lze ochutnat například grilované kuře, kuřecí čtvrtky, vepřová kolena či žebra.

Dokážete vybrat jeden produkt, který zákazníci prostě musejí vyzkoušet? Výrobce našich uzenin, společnost Těšínské jatky, je vítězem mnoha soutěží


o nejlepší masný výrobek. Cennou trofejí jsou dvě první místa v soutěži pořádané Českým svazem zpracovatelů masa, a to za salám Vysočina a výrobek Klobása z komína. Ty doporučuji.

Vydržel některý váš produkt beze změny v nabídce celých pětadvacet let?

Firma ve své filozofii klade veliký důraz na tradiční řeznické řemeslo a všechny výrobky vycházejí ze starých řeznických receptur. Úplnou klasikou jsou výrobky šunka Delikates, Klobása z udírny, Bok z udírny a salám Vysočina, jejichž receptury vycházejí již z norem šedesátých let minulého století.

Chystáte nějakou speciální vánoční nabídku, abyste hospodyňkám ušetřili práci?

Jako každý rok v období Vánoc narůstá prodej uzených mas a rolek. I letos budou naše prodejny připraveny na zvýšenou poptávku zákazníků. Informace o novinkách najdete na našich webových stránkách.

 slezske-uzeniny.cz



Slevový kupon
v hodnotě 10 %
v prodejně Slezské
uzeniny v Havířově,
Dlouhá třída 484.

10%

Platí do 17. 12. 2023



 Podnikajte v prostorách
Heimstaden

Žebírka, křidélka, špízy tak, jak je zatím neznáte

Jak byste představil John's Ribs
Bistro někomu, kdo o vašem
podniku nic neví?

Moderní rodinné bistro, které jsme
přestěhovali z Velké Británie do
Čech a jehož nabídka je nevšední.
Pracujeme s recepturami a chutěmi,
které v Ostravě příliš často nenajdete.
Suroviny nakupujeme od lokálních do-
davatelů. Naší specializací jsou žebírka
a různá další pečená a grilovaná masa. Na
svě si u nás ale přijdou i milovníci lehčích
pokrmů a různých jídel z woku.

Když jsou vaší specializací žebírka,
máte je i v názvu, co nějaký tajný
recept?

Recepty máme vlastní a přivezl je náš
šéfkuchař John, který léta působil
v zahraničí. Jeho majštrštyk jsou například
pečená marinovaná žebírka, žebírka
v BBQ omáčce a Salt & Chilli žebírka. Náš
koncept je inspirovaný britskou kuchyní,
ale má přesah i do jiných kuchařských

Milujete
maso ve všech
jeho podobách? Pak
si určitě zamilujete také
John's Ribs Bistro na Hlavní
třídě 867 v Ostravě-Porubě.
Nejen o jeho nabídce jsme si
povídali se spolunajatelem
**DAVIDEM
LAUBEM.**

velmocí, například Asie. Snažíme se
kombinovat lokální suroviny a zahraniční
recepty, abychom nabídli i chutě co
nejvíce oživil.

Co dalšího si můžou zákazníci ve
vašem podniku dopřát?

Kromě žebírek nabízíme variace kuřecích
křidel nebo masových, krevetových
a zeleninových špízů. Specialitou jsou
hovězí nudličky BBQ & chilli, což je
naš tajný tip. Dále pak kuřecí, hovězí
a krevetové kari, různé pokrmy se satay,
singapurské nudle nebo třeba hovězí
burger. Jako přílohu si můžete dát domácí
hranolky nebo bílou či smaženou rýži.

Prozradíte, za jakým jídlem se hosté
vrazejí nejčastěji?

Určitě za žebírky ve všech variantách.
Nejvíce chutnají BBQ a medová, ale



 johnsribsbistro.cz
 facebook.com/JohnsRibsBistro
 [johnsribsbistro](https://instagram.com/johnsribsbistro)



i salt & chilli. Ty preferují hosté, kteří
mají rádi pálivější jídla. Vrazejí se
také za kuřecími křidélky a hovězími
nudličkami BBQ & chilli.

Můžou si hosté vaše dobroty objednat
také domů?

Ano, můžete nám zavolat přímo do
bistra a jídlo si sami vyzvednout nebo
využít služeb společnosti Foodora, která
v tuto chvíli rozváží naši nabídku do
vybraných částí Ostravy.



Slevový kupon

10%
v hodnotě 10 %

Platí od 1. 1. 2024 do 31. 1. 2024

Vítáme nováčky v našich obchodních prostorách

KADEŘNICTVÍ LIONESS A MASÁŽE TALLI

J. Švermy 38, Havířov
facebook.com/nataalkaharokova



Dopřejte si relax v novém, moderním salonu, kde se postarají nejen o vaše vlasy, ale také o tělo. Čeká tu na vás mladý, progresivní tým sledující aktuální trendy. V nabídce dále najdete masáže, trendy anticelulitidní maderoterapii či možnost skořicových, čokoládových a medových zábalů. V případě zájmu vám ochotný personál naplánuje spojení více procedur na jeden den. Nejdříve se tak můžete nechat hýčkat při masáži a pak se zkrášlit v kadeřnictví. Salon nabízí dostatek prostoru, abyste si vy i vaše tělo patřičně odpočinuli.



LOS CAPOLITOS

Hlavní třída 380, Havířov
capolitos.cz
facebook.com/capolitos



Milujete mexická jídla? Pak budete v Los Capolitos naprosto blažení. Nabízejí tu čerstvé mexické pokrmy, které jsou připraveny během chvilky přímo před hostem. V Los Capolitos si zakládají na kvalitních surovinách, přátelské atmosféře a autentické chuti. Boří mýty o fastfoodech a posouvají tento způsob stravování na vyšší úroveň. Tamní jídla jsou skvělá nejen pro milovníky mexické kuchyně, ale například také pro sportovce a všechny, kdo se starají o zdravý životní styl. A myslí tu i na příznivce sladkého. Ochutnat můžete třeba výborný banán v tortille nebo churros s karamelovým přelivem. Během zimy se můžete těšit na speciální mexický svačák.



SVATEBNÍ SALON A KVĚTINÁŘSTVÍ MARGARETT

Tř. Osvobození 1679, Karviná – Nové Město



Plánujete svůj velký den a potřebujete nejen oblečení pro nevěstu a ženicha, ale také květinovou výzdobu? Pak se vydejte na třídu Osvobození v Karviné, kde najdete svatební salon a květinářství Margaret, jež tu sídlí od května letošního roku. Nabídka se skládá z velkého množství šatů a doplňků pro nevěstu a ženichy, vlasových doplňků, společenského a plesového oblečení, a to nejen pro dospělé, ale také pro děti. V prostorách najdete i květinářství, takže si tu můžete během jedné návštěvy vybrat jak obvyklé květiny, tak třeba svatební kytici. Samozřejmostí je výzdoba aut, svatebních stolů a kostelů.





Zima se spolkem AktivSen

Archa Poruba

PROSINEC

8. 12. – Cestovatel AktivSen – vánoční trhy Katowice
7. 12. – přednáška Paměť národa
13. 12. – mezigenerační workshop AndílekX

LEDEN

- Výstava obrazů Taťány Rekové**
16. 1. – Mezinárodní den pokrývek hlavy – přednáška se soutěží

ÚNOR

- Výstava obrazů Taťány Rekové**
12.–13. 2. – přednášky pro veřejnost k příležitosti Týdne manželství Kořeny a křídla – rosteme společně
14. 2. – valentýnský bazárek
27. 2. – přednáška Po našem – Mezinárodní den mateřského jazyka

Pravidelný program klubu:

- SeniorGymnázium – zdravotní, finanční gramotnost, PC, anglický jazyk, individuální podpora v oblasti IT a mobilních technologií
- Cvičení pro seniory a zdrav. procházky

Archa Karviná

PROSINEC

- Výstava obrazů Věry Křížové**
4. 12. – mezigenerační workshop – nahřívací polštářky
8. 12. – Cestovatel AktivSen – vánoční trhy Katowice

LEDEN

- Výstava obrazů a koláží Zdeňky Rusnokové**
15. 1. – Mezinárodní den pokrývek hlavy – přednáška se soutěží
22. 1. – mezigenerační workshop – bomby do koupele, koupelová sůl, prášek na praní

ÚNOR

- Výstava obrazů a koláží Zdeňky Rusnokové**
12. 2. – mezigenerační workshop – Valentýn
12.–13. 2. – přednášky pro veřejnost k příležitosti Týdne manželství Kořeny a křídla – rosteme společně
14. 2. – šesté výročí KC Archa Karviná
19. 2. – přednáška Po našem – Mezinárodní den mateřského jazyka

Pravidelný program klubu:

- SeniorGymnázium – zdravotní, finanční gramotnost, PC, anglický jazyk, individuální podpora v oblasti IT a mobilních technologií
- Klub virtuální reality – každý čtvrtek

Lučina Havířov

PROSINEC

5. 12. – mikulášská besídka
6. 12. – Klub zdraví – přednáška Stav, které mohou způsobit krevní sraženiny
8. 12. – Cestovatel AktivSen – vánoční trhy Katowice
12. 12. – zdravotní procházka – frýdecký zámek a výstava betlémů
14. 12. – SeniorGymnázium – individuální podpora v oblasti IT a mobilních technologií, trénování paměti

Pravidelný program klubu:

- Deskové a karetní hry, sportovní odpoledne – každou středu

LEDEN

3. 1. – Klub zdraví – přednáška EQ vs. IQ a úspěch v životě
11. 1. – SeniorGymnázium – individuální podpora v oblasti IT a mobilních technologií, trénování paměti
16. 1. – zdravotní procházka – Horní Suchá – Kopeček

25. 1. – Lučina vaří a peče – Mlsáme zdravě – mezigenerační setkání s ochutnávkou a soutěží
29. 1. – mezigenerační workshop

ÚNOR

7. 2. – Klub zdraví – přednáška Jak zvládnout hněv
8. 2. – SeniorGymnázium – individuální podpora v oblasti IT a mobilních technologií, trénování paměti
12.–18. 2. – přednášky pro veřejnost k příležitosti Týdne manželství Kořeny a křídla – rosteme společně
15. 2. – Lučina vaří a peče – Mlsáme zdravě – mezigenerační setkání s ochutnávkou a soutěží
20. 2. – zdravotní procházka – meandry řeky Lučiny – pivovar a hostinec Balon
22. 2. – sousedský kvíz
26. 2. – mezigenerační workshop

Pravidelný program klubu:

- Jóga, zumba a zdravotní cvičení

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



Srdečně vás zveme na mikulášskou besídku, která proběhne 5. 12. v Lučině Havířov.

Poříd'te si k domácímu internetu akční mobilní tarif!

Jsem v klidu, volám a dat(l)uji co hrdlo ráčí a nemusím se omezovat.

S tarifem **PODA 100 + v síti** můžu volat neomezeně.

PODA NEO

Neomezené volání¹
do všech sítí

+

100 SMS

+

7,5 GB dat

=

~~535 Kč~~
320 Kč²

PODA 100 + v síti

Neomezené volání
v síti PODA

+

60 min³ & 40 SMS

+

3,5 GB dat

=

~~255 Kč~~
195 Kč

Přehled všech dostupných
tarifů i bližší info najdete na

www.poda.cz/volani



PODA

¹ Nabídka platí pouze pro nově registrovaná telefonní čísla v síti PODA.

² Zvýhodněná akce pouze do 15. 12. 2023.

³ Do ostatních mobilních sítí.

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, Stařič, 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

Otevírací doba klientských center

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

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 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

Důležitá telefonní čísla



BEZPLATNÁ KLIENTSKÁ LINKA 800 111 050

Od pondělí do pátku od 8 do 17 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

| | Klientská linka | Klientská centra |
|--------------------|-----------------|------------------|
| 23. 12. až 26. 12. | mimo provoz | |
| 27. 12. až 29. 12. | 8–16 hod. | 8–16 hod.* |
| 30. 12. až 1. 1. | mimo provoz | |
| 2. 1. | 8–17 hod. | standard |

*Otevřeno jen pro klienty s rezervací termínu na podpis dodatku

Od pondělí do pátku od 17 do 8 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 |
| Záchraná 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 2023.

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.