3 září 2023

Heimstaden



Snažíme se být nejlepší. Inspirujte nás v průzkumu 2023

Dokola na kole. Nasedněte a vydejte se na výlet

Jak připravit byt na ochlazení a plískanice?

Seznamte se. Jana Palová, marketingová manažerka Heimstaden

Naši mistři hledají k sobě parťáky!



Náborový příspěvek 50 000 Kč!

Do našeho týmu zkušených odborníků
hledáme tyto profese:

- provozní elektrikář
  Ostrava, Havířov
- instalatér/topenář/plynař
  Ostrava, nutný ŘP sk. B
- zedník/obkladač
  Ostrava, Havířov
- stolař/podlahář – Ostrava

Ideálně vyučené nebo s 3letou praxí.

Kromě příspěvku nabízíme:

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

Kontaktujte nás a přidejte se ke skvěle fungujícímu týmu.

nabor@heimstaden.cz, tel.: 607 036 006

Heimstaden
přátelský domov

Editorial

Vážení a milí čtenáři magazínu Heimstaden,



je to tak, že jste se ani nenadáli a prázdniny jsou pryč? Ano, letní měsíce utekly rychleji, než jsme si všichni přáli, a s nadcházejícím podzimem vám přinášíme další číslo našeho magazínu. Doba dovolených pro mnohé z vás možná znamenala i možnost maličko si zalenošit, zvolnit. Pro nás, kteří se staráme o vaše spokojené bydlení, to tak doslova neplatilo, pracovali jsme na dalších projektech a vylepšeních služeb. O novinkách a zajímavostech se dočtete na dalších stránkách, dovolte mi však zdůraznit pár informací.

Velmi nás potěšilo, že naše sousedské akce si u vás získaly takovou oblibu. Hned první ročník soutěže Soused roku se stal velmi populárním a měl velký ohlas. Věřte, že vybírat finálové kandidáty bylo náročné, o vítězi jste rozhodovali svým hlasováním na Facebooku vy. Vážíme si všech, kterým není sousedské soužití lhostejné, a moc vám za takto strávený čas a energii děkujeme. Nadále budeme podporovat projekt Včely na střechách a záchranu chovu veverek v Landek parku, poskytováním sazenic, nářadí, hlíny a podobně budeme nápomocni při vašich aktivitách týkajících se úpravy předzahrádek. I takto chceme přispět k vašemu spokojenému bydlení.

Velkou radost mám z toho, že jsme společně díky zodpovědnému přístupu zvládli první rok energetické krize. Podíl vás, jejichž vyúčtování skončilo s přeplatkem, stoupl ve srovnání s rokem 2021 z jedné poloviny na tři čtvrtiny. Všem bych chtěl za zvládnutí nelehké situace poděkovat.

Opět jsme byli hrdým partnerem festivalu Colours of Ostrava a Meltingpotu, stejně jako v předchozích letech jsme se i letos postarali o noční dopravu návštěvníků z festivalu speciálními autobusy. Koupením místenky v hodnotě 30 Kč jste přispěli na projekt S námi domů uvádějící mladé lidi z dětských domovů do života.

V závěru bych vás chtěl poprosit, abyste se zúčastnili další části našeho kontinuálního průzkumu klientské spokojenosti, který na začátku září spouštíme. Máme zájem o vaše názory a připomínky, pomáhají zlepšovat naši práci, zpětná vazba je pro nás velmi cenná.

Věřím, že jste si letní měsíce užili, do těch dalších přeji všem zdraví a pohodu v rodinném životě i v práci.

Jan Rafaj
generální ředitel Heimstaden

OBSAH

4 **Téma**
Přehled projektů, k nimž jste nás inspirovali v průzkumu 2022.

13 **Moderně. Úsporně. Ekologicky**
Nově zavádíme elektronický podpis dodatku ke smlouvě o nájmu.

14 **Dobrou chuť**
Dýni můžete přetavit do chutných polévek, lívanečků, sladkých koláčů i slaných placiček.

20 **To jsme my**
Seznamte se s Janou Palovou, marketingovou manažerkou Heimstaden.

22 **Rozhovor**
„Mám sny, jako asi většina sportovců," říká nová posila karvinských fotbalistů Adeleke Akinyemi.

24 **Podnikejte v prostorách Heimstaden**
Chystáte se do hor? O tom, jaká kritéria by měla splňovat treková obuv, jsme si povídali s Michalem Krátkým.



Snažíme se stále zlepšovat

Informace se na nás hrnou ze všech stran. Bohužel se často nejedná jen o zprávy pozitivní. V rozhovoru s generálním ředitelem Heimstaden Czech **JANEM RAFAJEM** se proto věnujme tomu, co se v uplynulých měsících podařilo a z čeho můžeme mít společně radost.

Jedněmi z pilířů Heimstaden jsou udržitelnost a moderní technologie. Jak se společnosti daří v této oblasti?
Naším cílem je, aby se většina komunikace obešla bez papíru a probíhala pouze v tzv. on-line podobě. E-mailem, SMS nebo využitím chatu na našich webových stránkách. Samozřejmě také prostřednictvím platformy Můj domov, kterou využívá více než 22 tisíc klientů. Novinkou je využití elektronického podpisu. Více se o ní dočtete na straně 13 magazínu Heimstaden, který právě držíte v rukách.

A když ještě zůstaneme u udržitelnosti a ekologie...
Při zateplování bytových domů klademe velký důraz na trvale udržitelný rozvoj a snižování uhlíkové stopy. Bytové portfolio neustále zkvalitňujeme, každý měsíc opravíme 400 bytů. Pokrok děláme i ve využití úspornějších LED svítidel s pohybovými čidly k osvětlení společných prostor domů. U dvou tisíc bytů aktuálně modernizujeme topné systémy. Využíváme automobily s hybridním a elektrickým pohonem atd.



Zásadním tématem Heimstaden jsou tzv. přátelské domovy. K tomu samozřejmě patří rychlé vyřešení případných poruch a komplikací...
Portfolio bytů Heimstaden čítá přes 40 000 bytů a nebytových prostor. Abychom vše zvládali ke spokojenosti klientů, zásadním způsobem personálně posilujeme týmy klientského servisu i technické správy. Klienti mají k dispozici nonstop havarijní linku. A když promluví řeč čísel: za první pololetí letošního roku jsme řešili přibližně 17 tisíc požadavků. 62 % jsme realizovali ještě před stanoveným termínem. Třetina byla v režimu 48, kdy na vyřešení máme pouze dva dny. Dalších zhruba 4 000 zakázek havarijní služby jsme vyřešili do dvou hodin od nahlášení.

Dalším počinem je nové značení dveří a sklepních kójí v suterénu bytových domů. Proč jste se k tomuto kroku rozhodli?
Chceme tak zajistit větší přehlednost a správnou evidenci. Klientům dodáme štítky s QR kódem, které umístí do instalovaných plastových cedulek. Mnohé ze sklepních prostor dostaly také novou výmalbu, řadu z nich jsme museli kompletně vyklidit, což znamenalo investici pět milionů korun.

Klienty Heimstaden se snažíte podporovat na mnoha úrovních. Například klientskými granty. Jaký je o ně zájem?
První výzvu programu Klientské granty 2023 máme za sebou. Zájem byl obrovský. Příjem žádostí do druhé výzvy končí již 30. 9. 2023. Bližší informace k pravidlům najdete na našem webu heimstaden.cz. Podpora je určena i pro neziskové organizace, v nichž naši klienti působí. Jsme rádi, že můžeme pomáhat i tímto způsobem.

Zvýšili jsme počet domovníků a domovních asistentů o 20 %.

Do 90 % společných prostor je dodávána elektřina z obnovitelných zdrojů.

Víme, že vám záleží na okolí domů. Naléháme na municipality, kterým tyto prostory patří.

Zavedli jsme službu pravidelného úklidu společných prostor v dalších bytových domech.

Jste naší inspirací

Každý rok se snažíme být o trochu lepší než rok předchozí. Nepolevujeme. Jedním z motorů jsou i vaše přání a nápady. Přinášíme vám přehled projektů, které jsme realizovali v prvním pololetí letošního roku a jsou inspirovány průzkumem z roku 2022. Chcete také něco změnit k lepšímu? Zapojte se do průzkumu 2023.

Vyhlásili jsme, vyhodnotili a odměnili aktéry soutěže Soused roku, kteří o okolí svých domů pečují.

Zrealizovali jsme projekt Bezpečné sklepy. Vyklízení sklepů, vyčištění, výmalba, instalace nových mříží. Celkem 122 zakázek za 5 milionů Kč.

Vytváříme tlak na samosprávy, aby v místech bytových domů bylo více možností třídění odpadu a aby se zlepšil úklid kolem míst s popelnicemi.

Úspěšně jsme realizovali navýšení záloh energií. Počet klientů, jejichž roční vyúčtování služeb skončilo přeplatkem, stoupl ve srovnání s rokem 2021 z jedné poloviny na tři čtvrtiny. Naopak těch s nedoplatkem je méně o polovinu.

Realizovali jsme přes 17 tisíc zakázek běžné údržby a havárií, z čehož 62 % zakázek před stanoveným termínem. Pětina havarijních požadavků byla realizována do dvou hodin od nahlášení.

Rozšířili jsme kapacity zákaznické linky. Obslužnost hovorů dosahuje 86 %.

Rozšiřujeme aplikaci Můj domov o další funkce. Tuto aplikaci používá již více než 40 % klientů Heimstaden.

Téma



Zákaznické průzkumy jsou nedílnou součástí Heimstaden

MORTEN BEKHOLM, Group Customer Market Insight Manager, je původem z Dánska a ve skupině Heimstaden vede tým zodpovědný za přípravu, realizaci a vyhodnocování klientských průzkumů. V našem krátkém rozhovoru jsme si povídali mimo jiné o velkém zářijovém průzkumu, který nás všechny čeká.

Průzkumy jsou vždy spojeny s čísly. Měl jste je rád již od dětství?

Vždy jsem byl zvídavý typ a jako mnoho jiných dětí jsem objevoval a učil se zpaměti nejrůznější informace a fakta. Možná to už tehdy byla předzvěst nynější práce. Velkou část mé pracovní náplně tvoří analýza kvalitativních informací, komentáře, klienti vyjadřující své názory v průzkumech. To vše je pro mě pravděpodobně nejlepší způsob, jak se přiblížit klientům, aniž bych se s nimi ve skutečnosti setkal.

Pro společnost Heimstaden pracujete již dva roky. Prozradíte nám více o své kariérní minulosti? Vždy jste se zabýval průzkumy?

Vystudoval jsem ekonomii, ale už během studia jsem pracoval na částečný úvazek v agentuře pro průzkum trhu v Kodani. Od té doby jsem zůstal v oblasti zabývající se analýzou spotřebitelského chování téměř 40 let. Rád pracuji na mezinárodním poli, s kolegy a zákazníky z různých kulturních prostředí.

Průzkumy mezi klienty jsou nedílnou součástí vize Heimstaden. Jak dlouho trvá průzkum připravit?

Zákaznické průzkumy jsou nedílnou součástí společnosti Heimstaden a naší vize přátelských domovů. Výsledky využíváme ke zlepšování a stanovení priorit a cílů. A to jak pro společnost, tak pro zaměstnance. Čas potřebný k přípravě průzkumů se liší v závislosti na jejich složitosti, rozsahu a dostupných zdrojích. Heimstaden provádí zákaznické průzkumy již od roku 2017 a rozsah se zvětšil s rostoucím počtem klientů. Do průzkumu, který provádíme každé září, zveme všech 160 000 klientů z deseti zemí, kde Heimstaden působí. Začínáme ho připravovat již v dubnu, protože do procesu je zapojeno mnoho různých stran.

A proč jsou pro Heimstaden průzkumy klíčovou záležitostí?

Slouží jako prostředek k posouzení úrovně spokojenosti klientů, pojmenování míst pro zlepšení a přijímání obchodních rozhodnutí. Ceníme si průzkumů také jako nástroje k pochopení potřeb, preferencí a zkušeností klientů. Naším cílem vždy bylo a bude mít spokojené a loajální zákazníky. Abychom toho byli schopni dosáhnout, potřebujeme získávat zpětnou vazbu.

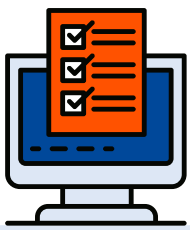
Heimstaden dělá pravidelné průzkumy napříč státy, kde působí. Pozorujete určitá specifika pro tu kterou zemi?

Při přípravách dotazníků se snažíme co nejvíce sjednotit otázky. Uvědomujeme si ale, že každá země a způsob života v ní přináší určité odlišnosti. Patrné je to i z průzkumů. Například klienti v České republice daleko více preferují telefonní kontakt pro komunikaci s Heimstaden, na rozdíl od jiných zemí. Ve skandinávských zemích klienti využívají spíše elektronickou komunikaci přes aplikaci, informace si také častěji vyhledávají na našich webových stránkách. Co je však společné, je intenzivní zájem klientů o jejich domy, údržbu, třídění odpadu a úklid v okolí popelnic a kontejnerů. Bohužel zrovna v Česku okolní prostory domů Heimstaden nevlastní a nespravuje ani odvoz odpadu.

Naslouchámevám

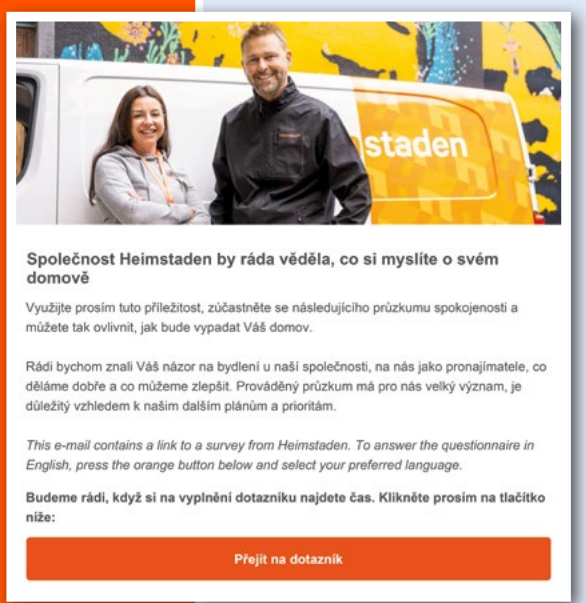
Vaše názory jsou pro naši práci zásadní. Proto každoročně realizujeme průzkumy zaměřené na vaši spokojenost. Dotazy vybíráme tak, aby obsáhly všechna témata související s kvalitou života v nájemních bytech. A také aby nám daly co nejvíce impulzů pro další zlepšování.

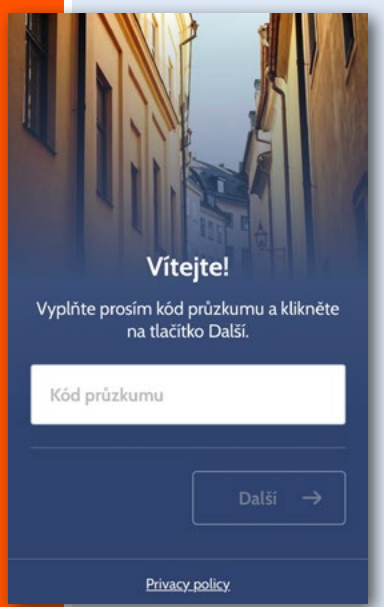
V loňském roce se průzkumu zúčastnilo 23 % oslovených klientů, což znamená nárůst o 7,5 procentního bodu. Výstupy průzkumu transparentně sdílíme s širokou veřejností i se zástupci municipalit. Jde o nejrozsáhlejší projekt tohoto typu v oblasti bydlení v Česku.



Důležité informace

Od kdy:	3. září 2023	**Jak dlouho:**	Odpovídat budete moct v následujících třech týdnech.
Kdo:	Klienti, kteří mají aktualizovaný e-mailový a telefonní kontakt a bydlí u nás déle než tři měsíce.		
Jak to probíhá:	Obdržíte e-mail a SMS informaci s pozváním do průzkumu. Nemusíte mít strach, že se jedná o spam či podvodnou zprávu.	**Co dál:**	Přes zaslaný odkaz se dostanete do on-line prostředí, kde v elektronickém dotazníku odpovíte na otázky.
Bezpečí:	Veškeré odpovědi jsou zaznamenány anonymně.	**Opakování:**	V průběhu průzkumu vám do e-mailu a přes SMS dorazí připomínková zpráva, pokud jste dotazník ještě nevyplnili.





Moc si vážíme vašich názorů a předem děkujeme za čas, který si na průzkum Heimstaden uděláte!

Za spolupráci děkujeme Moravian-Silesian Tourism, s. r. o., www.mstourism.cz.
Foto: MS Tourism
Více tipů na výlety a akce najdete na www.severnimorava.travel.

Dokola na kole



Nasedněte na kolo a vydejte se na výlet. Zdolejte desítky kilometrů nebo si naplánujte pohodovou vyjížďku s dětmi. Bez adrenalinu i během větších výkonů se ze sedla kola kochejte nádhernými výhledy.

Z města klobouků do Hodslavic za Palackým

Délka trasy: 25 km



Po cyklostezce Koleje, což je bývalá železniční trať, se dostanete krásnou krajinou do Hodslavic, rodiště Františka Palackého. Navštívit tu můžete jeho rodný dům i unikátní dřevěný kostelík sv. Ondřeje. Následně pokračujte po červené turistické značce a dál přes Kojetín až na chatu Svinec, kde se připravte na pořádné stoupání. Odměnou vám pak ale bude už jen cesta z kopce. Pokud se na terén nezpevněné lesní cesty necítíte, klidně kolo asi kilometr veďte a nasedněte na něj až na asfaltové cestě směrem do Nového Jičína. Ta vás bezpečně zavede zpět do turistického informačního centra Nový Jičín, kde výlet začal.



Po nové stezce kolem Slezské Harty

Délka trasy: 40 km

Vydejte se na krásný okruh kolem nejmladší přehrady v tuzemsku. Velkou výhodou výletu je, že můžete kdykoli zastavit a vykoupat se. Cyklovýlet začněte ve vesnici Leskovec nad Moravicí a připravte se na kopcovitý terén. Vydejte se směrem do Razové po zbrusu novém úseku cyklostezky, která je široká a krásně lemuje břeh přehrady. Za Razovou se vám naskytne pohled na kostel, který zůstal jako jediný ze zatopené vesnice Karlovec. Po dalších osmi kilometrech přijedete do vesničky Mezina a pak už vás čeká stoupání do Roudna. Na kopci je rozhledna, takže odměnou za náročné stoupání vám budou nádherné výhledy. Následuje poslední úsek, zpět do Leskovce nad Moravicí. Pokud pro vás okruh bude příliš náročný, zkraťte si cestu plavbou nebo využijte zdejší přívoz Rouza.







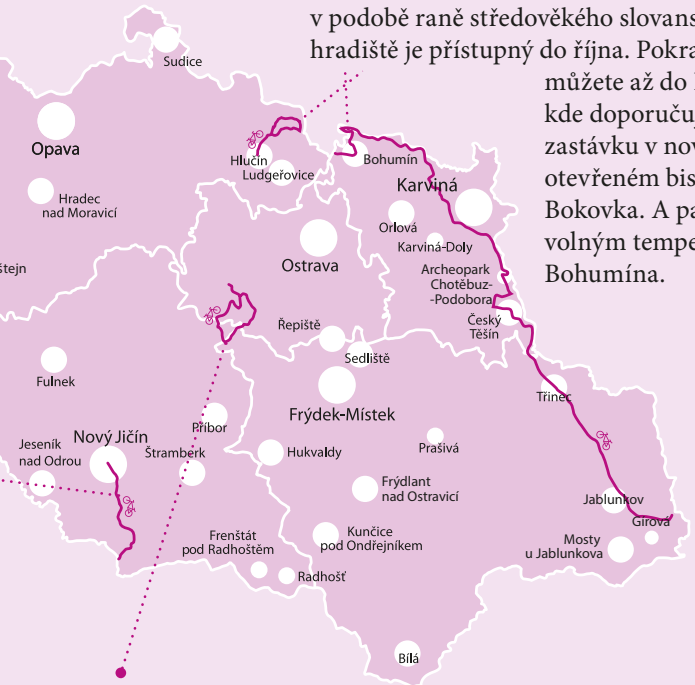




Podél Olše česko-polským pohraničím

Délka trasy: 80 km

Cyklotrasa č. 10 se vine podél řeky Olše a v soutěži Ceny cestovního ruchu Severní Moravy získala druhé místo. Páteřní cyklotrasa česko-polského příhraničí začíná v Bukovci u wellness hotelu Kempa a pokračuje do Jablunkova. V nejvýchodnějším městě ČR navštivte Muzeum trojmezí, Světové Muzeum a Knihovnu Bible. Poté pokračujte do Hrádku, odkud vede cyklotrasa do Třince. Přes Těšín se pak dostanete do Archeoparku Chotěbuz-Podobora. Venkovní areál v podobě raně středověkého slovanského hradiště je přístupný do října. Pokračovat můžete až do Karviné, kde doporučujeme zastávku v nově otevřeném bistru Bokovka. A pak už volným tempem až do Bohumína.



Kolem rybníků chráněnou krajinou

Délka trasy: 17,5 km

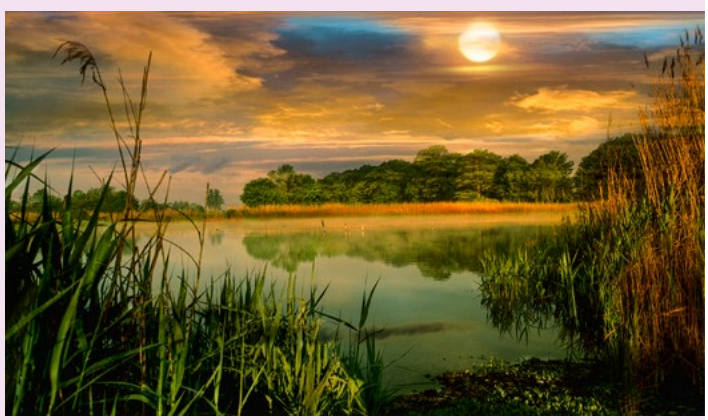
Okruh malebnou krajinou vás povede přes Jistebník, Košatku, Proskovice a Starou Bělou. Na kolo nasedněte v Polance nad Odrou. Národní přírodní rezervace Polanská niva je součástí chráněné krajinné oblasti Poodří. Pokračujte ve směru na Jistebník. Tato obec se historicky pojí s chovem ryb. Krásná oblast je ale bohatá i na naučné stezky podél řeky Odry. U rybníka Bezruč se vám naskytne úchvatný výhled na zdánlivě nekonečnou vodní hladinu. V Jistebníku se nezapomeňte občerstvit třeba v kavárně s příznačných názvem Oáza. Pak pokračujte směrem na Košatku a Proskovice, a pokud vás výlet hodně vyčerpá, naberte sílu a osvěžte se u jezu na řece Odra ve Staré Bělé. Pak už pokračujte zpět na místo, kde jste výlet začali.

Za vojenskou historií i koupáním

Délka trasy: 19 km



Pokud pro svůj cyklovýlet zvolíte okružní trasu Hlučín – Darkovičky – Šilheřovice – Hlučín, posílíte ducha i tělo. Výpravu odstartujte v Muzeu Hlučínska, kde se dozvíte o svérázné oblasti Prajzsko. Dál můžete pokračovat k areálu československého opevnění Hlučín-Darkovičky a projít si ojedinělý fortifikační systém naší republiky. Z 20. století se pak na kole přesunete hlouběji do historie na zámek v Šilheřovicích, který má co do činění se známým rodem Rotschildů. Výlet můžete zakončit v hlučínské štěrkovně, skvělé pro plavání a vodní sporty.





Akce Vezeme vás domů přivezla přes 320 000 Kč

V červenci proběhl již 20. ročník festivalu Colours of Ostrava, jehož je Heimstaden hrdým partnerem. Jako každý rok jsme se postarali o bezpečnou noční dopravu návštěvníků speciálními autobusy. A také letos vás byly tisíce. Výtěžek z prodeje jízdenek putuje mladým lidem opouštějícím dětské domovy a pěstounskou péči. Projekt S námi domů jim nabízí vybavené bydlení se slevou. Utrženou částku z jízdného jsme se opět rozhodli zdvojnásobit, takže na projekt S námi domů putuje úžasných 323 280 Kč.





H10 klepe na dveře

Nezapomeňte se zaregistrovat na další ročník benefičního městského běhu H10 v Havířově, který se koná již 15. října. I letos jsme generálním partnerem a našim klientům jsme zajistili stokorunovou slevu na startovném. Tu můžete uplatnit při registraci na webových stránkách závodu h10.cz. Stejnou slevu mají také občané města Havířov, a obě slevy navíc můžete kombinovat.
Hlavní myšlenkou závodu je podpora hráčů HSC Moravia, sportovců na vozíku, kteří se připravují na paralympiádu v Paříži. Z každého startovného putuje 100 korun na podporu jejich činnosti.



Karviná patřila romské kultuře

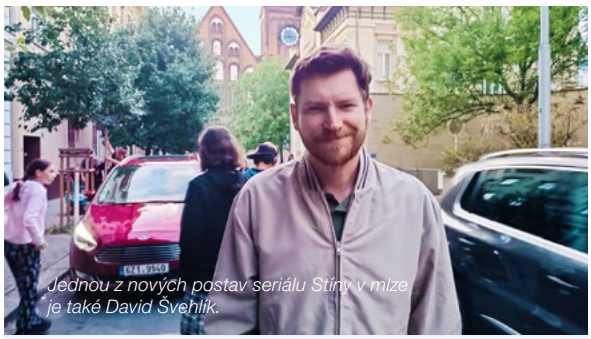
Sobota 24. června patřila v Karviné tradičnímu romskému festivalu. O organizaci se opět postaralo Sdružení Romů v čele s Milanem Ferencem, který v Karviné pro romskou komunitu pořádá řadu aktivit a pomáhá udržovat romskou tradiční kulturu.
I této akce využil Jan Rafaj, generální ředitel Heimstaden Czech, k tomu, aby přítomné vyzval k respektu vůči ukrajinské menšině.

Festival talentů Šumbark fest

V pátek 23. června se uskutečnil na náměstí T. G. Masaryka v Havířově Šumbark fest. Sérii představení zdejších dětských talentů mohli návštěvníci sledovat celé odpoledne. Na festival přišel diváky pozdravit také Jan Rafaj, generální ředitel Heimstaden Czech. Ve svém apelu vyzval především k toleranci a respektu, zvláště v návaznosti na lokální demonstrace s rasovým podtextem.
Počasí akci přálo, návštěvnost byla vysoká a my jsme rádi, že jsme mohli být jako v předchozích letech hrdým partnerem.



Foto: Štefan Šamal


Jednou z nových postav seriálu Stíny v mlze je také David Švehlík.

Stíny v mlze se vrátí na obrazovky

V průběhu června pokračovalo v Ostravě natáčení druhé řady kriminálního seriálu Stíny v mlze v hlavní roli s Petrou Špalkovou a Jiřím Vyorálkem, pod taktovkou režiséra Radima Špačka. Společnost Heimstaden vyslyšela tvůrce pořadu a se souhlasem klientů jim poskytla prostory v části Kunčičky. Vaší vstřícnosti a ochoty si maximálně vážíme a tento krok vnímáme jako prohloubení vzájemného vztahu. Druhá řada seriálu Stíny v mlze bude mít dvanáct dílů a vyšetřovatelé budou opět řešit případy ostravského policejního oddělení vražd. Na obrazovkách by se měla objevit v průběhu příštího roku.

Heimstaden má vlastní med

Ve spolupráci s Včelařským spolkem Moravy a Slezska jsme minulý rok do tří úlů na střeše našeho bytového domu v centru Ostravy umístili zhruba 50 tisíc včel medonosných, vhodných pro život ve městě. Před dvěma měsíci proběhlo první stáčení medu Heimstaden. Do akce se zapojili naši zaměstnanci, kteří byli nadšení z velkého množství sesbíraného medu. Ze tří úlů ho bylo takřka 60 kilogramů!
Udržitelnost je jedním ze strategických pilířů naší společnosti. Těší nás, že tento koncept naplňuje projekt Včely na střechách, a již teď se těšíme na stáčení medu v příštím roce.









Domov ještě příjemnější

Vážení klienti, jistě se shodneme na tom, že domov není jen místo za dveřmi bytu. Příjemný pocit z něj napomáhá vytvářet i upravené okolí domů. Pokud si chcete vlastním přičiněním zútulnit okolí svého domova, rádi vám s tím pomůžeme. Dodáme sazenice okrasných květin, keřů, mulčovací kůru, zeminu, nářadí.
Věříme, že společným úsilím se vize přátelských domovů Heimstaden podaří naplnit. Ozvěte s nám e-mailem na info@heimstaden.cz, do předmětu zprávy uveďte Svépomoc. Nebo se s námi spojte telefonicky na infolince 800 111 050. Těšíme se na vaše nápady.

Akce pro podnikatele

Centrum pro podporu podnikání a zaměstnanosti vás zve na konzultační den pro rozvoj podnikání, který se bude konat ve čtvrtek 12. října 2023 mezi 10. a 16. hodinou. Přijďte a poraďte se, jaké máte možnosti získat finanční prostředky pro rozvoj vašeho podnikání nebo podnikatelský voucher. Těšíme se na vás v Centru pro podporu podnikání a zaměstnanosti, Mírová 375, Havířov. www.centrumpropodnikani.cz

Osvětlení na chodbách

V rámci zlepšování kvality bydlení a rozšíření myšlenky udržitelnosti přicházíme s projektem Nahrazení trvalého svícení. Týká se vybraných bytových domů, kde vyměníme klasické zdroje za úsporná led světla s pohybovými čidly, a to na všech podlažích. V portfoliu Heimstaden se jedná především o výškové domy. Vzhledem k omezeným kapacitám bude výměna probíhat postupně během celého roku a měla by přinést, vzhledem k současným cenám elektrické energie, významné snížení finanční částky za osvětlení společných prostor.

Poradenství spolku AktivSen

Konzultace v oblastech péče, výchovy, financí, hospodaření a bydlení. V případě zájmu volejte na 703 854 695. Poradenství pro klienty Heimstaden zdarma!

Podzim se spolkem AktivSen

Lučina Havířov

ZÁŘÍ

7. 9. – přednáška na téma historický nábytek + kvíz
8. 9. – workshop: obrázky z dýhy
15. 9. – sousedské grilování
19. 9. – zdravotní procházka

ŘÍJEN

4. 10. – den otevřených dveří
5. 10. – workshop: podzimní dekorace
12. 10. – výlet: Kopřivnice, Tatra muzeum
17. 10. – Mezi životem a smrtí – porodnictví na Valašsku v 19.-20. stol.
19. 10. – přednáška Děti slavných Čechů + kvíz
20. 10. – výročí KC Lučina
27. 10. – sousedské grilování

Archa Poruba

ZÁŘÍ

5. 9. – podzimní komunitní setkání
19. 9. – zdravotní procházka s obědem
20. 9. – workshop s Danou
26. 9. – přednáška Historie obchodních domů
27. 9. – mezigenerační workshop: obrázky z dýhy

ŘÍJEN

4. 10. – den otevřených dveří
12. 10. – výročí Archy Poruba
17. 10. – zeměpisná přednáška
18. 10. – workshop: Halloween
25.10. – mezigenerační workshop: podzimní dekorace

LISTOPAD

7. 11. – mezigenerační sousedské setkání
21. 11. – hudební přednáška
22. 11. – mezigenerační workshop: adventní věnce
29. 11. – workshop s Danou
7. 12. – Každodennost Čs. legií v Rusku

V komunitním centru Archa Poruba se můžete těšit na podzimní výstavy našich klientů:

- **Jiří Škývara** – miniaturní repliky hudebních nástrojů
- **ak. mal. Dagmar Štefková** – obrazy
- **Mgr. Zdeněk Heiser** – asambláž

Archa Karviná

ZÁŘÍ

4. 9. – sousedské odpoledne
6. 9. – přednáška Zahradní trpaslík – umění, nebo kýč?
11. 9. – filmové odpoledne pro pamětníky: Léto s Andělem
21.9. – Turista AktivSen – Čeladná a okolí
26. 9. – společenská akce: rozloučení s létem

ŘÍJEN

4. 10. – workshop: podzimní dekorace
17. 10. – přednáška Nebezpečí ve virtuálním světě
16. 10. – přednáška Historie obchodních domů
18. 10. – odpoledne se zahraničními studenty: ERASMUS+
23. 10. – workshop: Halloween
31. 10. – Halloween party

LISTOPAD

2. 11. – vernisáž: Věra Křížová – olejomalby
3.10. – Cestovatel AktivSen: zámek Kunín
6. 11. a 20. 11. – workshop: vánoční jarmark
8. 11. – přednáška Stará Karviná
9. 11. –Naši veteráni - pocta našim pamětníkům, bojovníkům za svobodu
13. 11. – přednáška Děti slavných Čechů
15. 11. – odpoledne se zahraničními studenty: ERASMUS+
29. 11. – přednáška Zabezpečení ochrany majetku
30. 11. – vánoční jarmark

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.

Moderně. Úsporně. Ekologicky

Společnost Heimstaden pokračuje v zavádění moderních způsobů spojení s klienty. Snažíme se o minimalizaci papírové komunikace. Tímto krokem chceme šetřit nejen váš čas, ale také životní prostředí. Nově proto zavádíme elektronický podpis dodatku ke smlouvě o nájmu.

Nový způsob podpisu se dotkne všech klientů, kterým dodatek ke smlouvě o nájmu vstoupí v platnost od roku 2024 a později. Elektronicky budete moci tento dokument podepsat již od listopadu letošního roku.
Mezi hlavní benefity patří omezení plýtvání papírem. Nebudete muset na podepsání dodatku myslet s předstihem.
K podpisu dodatku vás vyzveme včas před vypršením platnosti smlouvy. Získáte tedy dostatek času, nejen abyste dodatek pečlivě přečetli, ale také elektronicky podepsali.
Návrh dodatku také nově najdete ve svém účtu platformy Můj domov.
Podpis dodatku elektronicky budete moci udělat dvěma způsoby:

1. Bankovní identita

Jde o obdobu digitálního občanského průkazu. Díky bankovní identitě je váš podpis dodatku a totožnost ověřena jednoduše, rychle a na dálku.
Pokud je váš bankovní účet vedený u některé z větších bank fungujících na českém trhu, máte zřejmě aktivováno internetové nebo mobilní bankovnictví. Automaticky tak máte přístup ke službě elektronického podpisu prostřednictvím využití BankID.
Návrh dodatku zašleme v předstihu na e-mailovou adresu, kterou u vás evidujeme. Najdete ho také ve vašem účtu Můj domov.

Více informací o službě BankID a přehled bank naleznete zde.

2. Biometrický podpis v klientském centru Heimstaden

Svůj dodatek ke smlouvě o nájmu podepíšete v rámci jedné návštěvy klientského centra. Prokážete svou totožnost prostřednictvím osobního dokladu a na místě biometricky podepíšete dodatek. To vše bez tužky a papíru.
Návrh dodatku vám opět zašleme v předstihu na e-mailovou adresu. Najdete ho i na vašem účtu Můj domov. Dodatek není třeba tisknout. Biometrický podpis v klientském centru probíhá elektronicky.
V případě, že vaši e-mailovou adresu nemáme nebo nevyužíváte e-mail, znění dodatku vám zašleme prostřednictvím služby České pošty společně s výzvou k návštěvě našeho klientského centra.

Po oboustranném podpisu dodatku ke smlouvě obdržíte dokument v elektronické podobě pro své potřeby a archivaci. V případě, že potřebujete papírovou formu, získáte jej za drobný poplatek prostřednictvím služby České pošty.

Můj domov

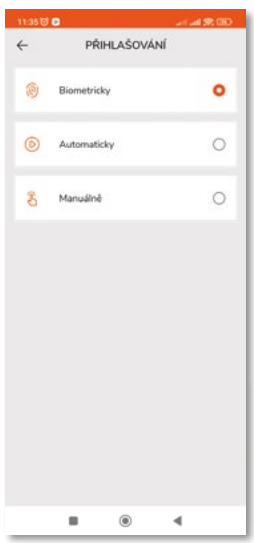
4 důvody, proč využívat aplikaci Můj domov

Aplikaci Můj domov využívá více než 22 tisíc z vás. Mobilní aplikace a webový klientský portál Můj domov vám dávají možnost získat nejdůležitější informace a vyřešit většinu záležitostí spojených s bydlením přímo z domova.

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

Novinka!

Připravili jsme pro vás aktualizaci rozhraní Můj domov. Nově se můžete do svého profilu přihlásit také pomocí biometriky, a sice otiskem prstu u Androidu nebo Face ID a otiskem prstu u iOS.



Dobrou chuť

Dokážete si představit podzim bez dýní? My ani náhodou. Dýni můžete přetavit do chutných polévek, lívanečků, sladkých koláčů i slaných placiček. Pojďme na to.



Dýňové lívanečky

· 200 g polohrubé mouky
· 1 lžička mleté skořice
· 1 lžička prášku do pečiva
· 2 lžíce cukru
· špetka soli
· 250 g dýňového pyré
· 300 ml mléka
· 2 lžíce bílého jogurtu
· 60 g rozpuštěného másla
· 3 vejce, bílky a žloutky zvlášť

V míse smíchejte mouku, skořici, prášek do pečiva, cukr a sůl. V další míse promíchejte pyré, mléko, jogurt, máslo a žloutky. Z bílků ušlehejte tuhý sníh.
Spojte obsah obou mís a jemně vmíchejte sníh.
Z připraveného těsta osmažte na pánvi lívanečky dozlatova.
Podávejte nejlépe polité javorovým sirupem a posypané opraženými pekanovými ořechy.





Dýňová polévka

· 2 lžíce másla
· 1 cibule, nakrájená nadrobno
· 500 g dýně, nakrájené na kostky (hokkaidó nemusíte loupat)
· 600 ml vývaru
· 2 stroužky česneku
· 150 ml smetany ke šlehání
· sůl, pepř, muškátový oříšek na dochucení
· zakysaná smetana
· dýňová semínka na posypání

V hrnci smažte na másle cibuli, až zesklovatí. Přidejte dýni, kousky osmažte ze všech stran, zalijte vývarem, hrnec zakryjte poklicí a vše uvařte doměkka. Odstavte a polévku rozmixujte dohladka. Přidejte prolisovaný česnek a smetanu ke šlehání, krátce prohřejte. Dochuťte solí, pepřem a muškátovým oříškem. Před podáváním dozdobte zakysanou smetanou a nasucho opraženými dýňovými semínky.

Dýňové muffiny

· 120 g změklého másla
· 350 g dýňového pyré
· 3 vejce
· 130 ml podmáslí
· 60 ml oleje
· 250 g hladké mouky
· 150 g třtinového cukru
· 1 lžička prášku do pečiva
· ½ lžičky jedlé sody
· 1 lžička skořice
· sůl
· vanilka

Máslo ušlehejte do pěny. Přidejte dýňové pyré a promíchejte s tekutými surovinami. V misce smíchejte mouku, cukr, prášek do pečiva, jedlou sodu, skořici, sůl a vanilku a vše vmíchejte do směsi, kterou jste si připravili předtím. Košíčky na muffiny naplňte ze dvou třetin těstem a pečte při 180 °C přibližně 20 minut. Nechte vychladnout na mřížce.



máš tip

Dýňové pyré připravíte tak, že dýni hokkaidó opláchnete, zbavíte semínek, nakrájíte na kousky, které dáte na plech vyložený pečicím papírem. Pečete zhruba 80 minut při 170 °C a po vychladnutí rozmixujete dohladka. Pyré můžete uchovávat až tři dny v ledničce, v mrazáku vydrží tři měsíce.

Recyklace, udržitelnost a ekologické materiály jsou velkým tématem. Nejen ve vztahu k planetě, ale také v designu. Návrháři dokáží dát druhý život nejen jednotlivým materiálům, ale také celým kusů nábytku. Rozhodně nemusíte být světový designér, abyste to zvládli také.

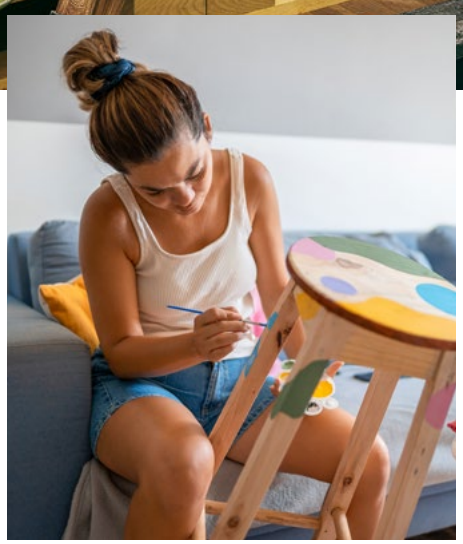
Opravdu je to odpad?



Inflace nás naučila ještě více přemýšlet nad každou vydanou korunou. Opravdu to, co máme v nákupním košíku, potřebujeme? Nedá se dětský pokoj nebo pracovna zařídit jinak a levněji?

Snadnou cestou, jak vytvořit například úložný systém, je využití dřevěných boxů, které seženete v supermarketech. Tady nejrůznější bedýnky slouží k uskladnění ovoce a zeleniny. Pokud jim dáte slušivý nátěr, poslouží jako nápaditý úložný prostor. Ať už jako jednotlivé boxy, nebo poskládané na sobě. Výhodou je, že jednotlivé bedýnky můžete přeskládávat, stěhovat, případně přebarvovat podle momentálních potřeb.

Aktuální trendem je využití europalet. S trochou šikovnosti z nich vyrobíte postel, sedací nábytek nebo poličku





za pracovní stůl. Stačí je přebrousit, namořit či naolejovat a v případě pohovky či křesílka vybavit měkkým pěnovým sedákem či matrací.

Polštářů není doma nikdy dost. Zpříjemní vám odpočinek na pohovce, poslouží jako podsedák při nečekaně početné návštěvě. Polštáře si přitom nemusíte nutně kupovat nové. Zkuste je vyrobit ze starých svetrů, košilí, povlečení a dalšího oblečení či doplňků, které vám již dosloužily.

Ke slovu se mohou dostat také staré ručníky. Ušijte z nich jednu velkou plážovou osušku, mycí žínky, předložku do koupelny nebo hadříky na úklid. Uvolníte tak místo ve skříni, a ještě zútulníte svůj domov. Další možností může být nápaditý koberec: ručníky nastříhejte na stejně široké proužky, které spleťte jako copánek. Ten pak zavińte jako šnečí ulitu a postupně sešívejte. Vznikne tak kruhový koberec. Můžete se pustit i do jiných tvarů.

S látkami, včetně těch, které by jinak skončily v odpadu, pracuje technika patchwork. Kusy látek nastříháte a sešijete k sobě. Využít můžete různě velké kusy a vytvářet tak nejrůznější geometrické vzory, vyrobit přehoz na postel, polštář či třeba závěsy.

A tak bychom mohli pokračovat dál. Nový život můžete vdechnout také starému křeslu po babičce, okoukaným nočním stolkům, bytovým dekoracím nebo třeba prázdným sklenicím. Stačí se jen zamyslet a naplánovat, jak je co nejlépe upcyklovat. Spoustu inspirace najdete například na Pinterestu. Nepotřebné věci nemusí končit ve sběrnách nebo v kontejneru. Dají se přetvořit v kousky, které jsou zaručeně originální a nekoupíte je v žádném obchodě.

Dalším způsobem, jak být ohleduplný k planetě, je třídění odpadu a následná recyklace. Ideální jsou v tomto smyslu především plasty. Po skončení životnosti jsou schopné projít i několikanásobnou mechanickou recyklací. Nový život pak mohou získat třeba v podobě výplně do spacáků, bund nebo fleecových mikin. Zatímco na výrobu jedné fleecové bundy je potřeba třicet recyklovaných lahví, na tričko stačí pouze pět.
Recyklovaný plast najdeme také v zátěžových kobercích nebo v interiérech aut.

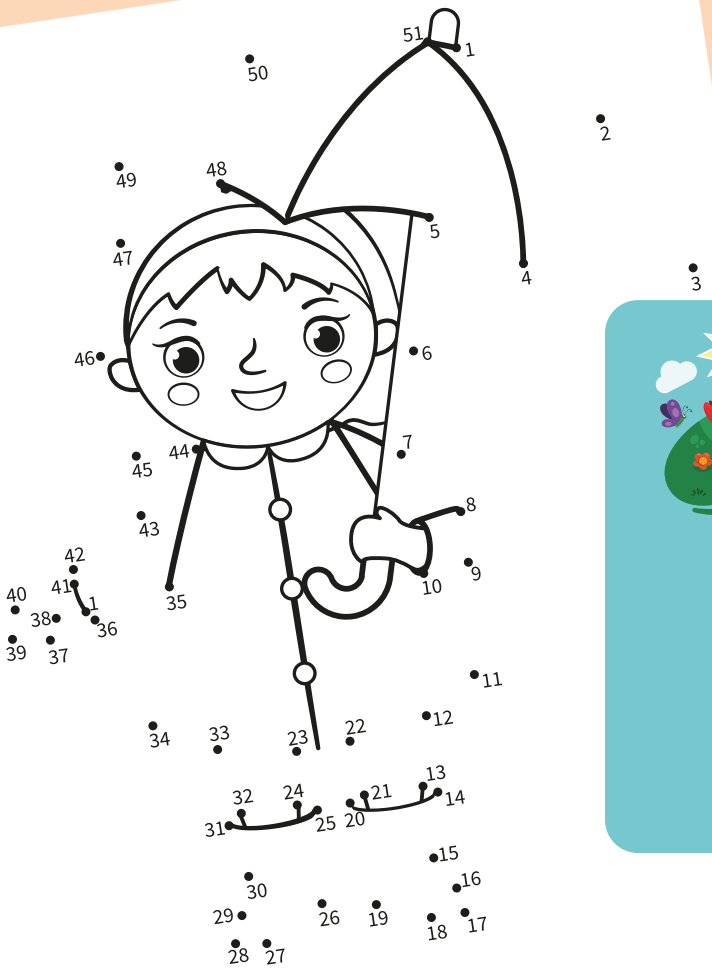


Je jen sedm maličkostí, kterými se tyto dva obrázky liší. Najdete je?



Než dorazí podzim

Léto je u konce a dny se opět zkracují. Zažeňte chmury troškou zábavy.



Pospojujte čísla od 1 do 50 a získáte krásný podzimní obrázek.



Náš zahradníček má jen jeden správný stín. Najdete ho?



Z deště na sluníčko. Dokážete najít správnou cestu?



Kudy ke košíku? Od houby, jejíž výsledek je 1, až po tu se součtem 10.

SOUTĚŽTE O TŘI POUKÁZKY DO KAUFLANDU

Dalajláma je považován za duchovního vůdce Tibeťanů. Mezi jeho známé výroky patří: **„Má-li problém řešení, nemá smysl dělat si starosti. Když řešení nemá, TAJENKA.“** **SOUTĚŽ:** Tajenku zašlete formou SMS na číslo 725 522 479. Zařadíme vás do slosování o tři poukázky do Kauflandu. Každá poukázka má hodnotu 1 000 Kč. Do SMS napište své jméno a příjmení. Zprávy posílejte do 30. 9. 2023. Pravidla soutěže najdete na stránkách heimstaden.cz. **Výherci soutěže z časopisu Heimstaden č. 2/2023:** Jana K., Hlučín; Jana Z., Karviná; Lukáš M., Ostrava-Poruba

POMŮCKA: ANTRAX, BILBO, NEI, PÍSMO, TCHOŘÍK, VŘEŠTANI	INIC. HERCE VACKA	SLOVENSKY IR	1. DÍL TAJENKY	VELKÁ MOUCHA	NEROST OLIVOVÉ BARVY		MIMO-ZEMŠŤAN	SPOJ NITÍ	KÓD IZRAELE		ASI	JMÉNO HOBITA Z PÁNA PRSTENŮ	TLUMOK NA ZÁDA
FONT						SÍDLA SLUCHU				BÝV. SPZ OKRESU ČESKÉ BUDĚJOVICE / SVĚTOVÁ NORMA			
ŠŤOURAL						STARŠÍ MODEL AUT ŠKODA / SLOVENSKY MÁK							
	MILUJI TĚ (CHATOVACÍ ZKRATKA)	AMERICKÝ SPISOVATEL RUSKÉHO PŮVODU / POVZDECH							ANGL. SŮL / CHEM. ZN. TECHNECIA				
OBYVATEL ČÁSTI NAŠÍ ZEMĚ								TOHLE / ANGL. KDYŽ			NEBOŤ (NÁŘEČNĚ) / 2. DÍL TAJENKY		
LASICOVITÁ ŠELMA							OZNAČENÍ DRUHU VLAKŮ / USPOŘÁDATI			BÁJNÝ PTÁK / TROPICKÁ OKOPANINA			
	RUSKÝ CYKLISTA	INIC. BÁSNÍKA NEUMANNA / DRUH PYTLÁKA				CITOSLOVCE ULEHČENÍ / ARGENTINSKÁ ZNAČKA AUT			BÝV. SPZ JESENÍKU / NÁŠ BĚŽEC NA LYŽÍCH			BARVA NA VAJÍČKA	MEDIKAMENT
VRCHOL V LUŽICKÝCH HORÁCH					NĚMECKY ON / SNĚŤ SLEZINNÁ			ZPOLA (ŘÍDCE) / ESPERANTSKY POPÍRAT					
ZNAČKA JAPONSKÝCH TISKÁREN				NEZNÁMÍ PISATELÉ / VŠICHNI (HOVORŮVĚ)									
ŠPANĚLSKÉ SÍDLO			NAZMAR / KÓD LETIŠTĚ EMIRAU							LAHODNÝ NÁPOJ / JMÉNO FOTOGRAFA SAUDKA			
PLOSKONOSÉ OPICE Z JIŽNÍ AMERIKY									HOVOROVÝ SOUHLAS / STAV BEZ SVĚTLA			AMERICKÁ KOMUNIKAČNÍ DRUŽICE	AFRICKÝ STÁT
	KÓD SURINAMU	DOMÁCKY MIROSLAVA / KREVNÍ OBRAZ (ZKR.)						VOZIDLO K TAŽENÍ / NÁZEV HLÁSKY S					
NÁČRT						KNIHA KIERSTEN WHITEOVÉ							
ROZPOČTOVÉ OPATŘENÍ (ZKR.)			14. DEN MAYSKÉHO MĚSÍCE			AFRICKÁ BOHYNĚ				ZKRATKA AMERICKÉHO DOLARU			

Na prvním místě jsou pro nás klienti



Do naší společnosti nastoupila již v roce 2006 jako asistentka provozního ředitele. O rok později sice změnila pozici, přesto patří mezi naše nejstálejší zaměstnankyně. Seznamte se s **JANOU PALOVOU**, marketingovou manažerkou Heimstaden.

Náplní její práce, stejně jako celého marketingového týmu, je být ambasadorem hodnot společnosti Heimstaden a přenášet je na další oddělení. „Práce v marketingu je velmi pestrá a kreativní. Vytváříme způsoby a nástroje prezentace Heimstaden navenek, aby vnímání značky klienty i veřejností bylo vždy jednotné, s konceptem přátelského domova. Zároveň se inspirujeme dalšími týmy v ostatních zemích, kde Heimstaden působí," popisuje klíčovou úlohu své pracovní pozice Jana Palová.
Spolu s kolegy je pravou rukou obchodního oddělení při přípravách nabídek bytů a nebytových prostor Heimstaden. Stejně tak se podílí na realizaci mediálních a on-line kampaní a obchodních akcí. Každý den je v kontaktu s externími dodavateli, jako jsou komunikační a kreativní agentury, tiskárny či výrobci propagačních předmětů.
„Na prvním místě jsou pro nás vždy klienti. Jsou středem všeho, co děláme. Ráda se s nimi osobně setkávám. Nejčastěji je to během akcí, které v průběhu roku realizujeme, jako je třeba projekt Svépomoc – péče o společné prostory a okolí domů klienty –, každoroční benefiční běžecký závod Havířovská desítka nebo soutěž Soused roku. Bylo nezapomenutelné se osobně potkat s finalisty této soutěže a posedět při sousedských party," dodává Jana Palová.
Pro společnost Heimstaden jsou klíčové také principy trvale udržitelného rozvoje. Úkolem Janina marketingového týmu je kontinuálně komunikovat směrem ke klientům, jaké aktivity Heimstaden v této oblasti podniká. Ať už je to zateplování bytových domů a s tím spojená celková úspora energií, úspora vody či přechod na ekologické způsoby vytápění.
Základem udržitelného rozvoje ve společnosti je také biodiverzita a její ochrana. Ani Heimstaden nezůstává pozadu a marketingový tým přichází s aktivitami, jež souvisí s ochranou přírody. Vzpomenout můžeme instalaci budek pro chráněné rorýse na domech, jež procházejí zateplením. Nebo spolupráce s Landek parkem, kterému Heimstaden materiálně přispěl na opravu voliér pro vzácné rezavé veverky. A v neposlední řadě nesmíme zapomenout na ochranu včel medonosných a jejich chov na střechách domů Heimstaden. „Myšlenka na tento projekt se zrodila zhruba před dvěma lety, kdy jsme v týmu přemýšleli o prospěšnosti naší společnosti právě v oblasti ekologie a biodiverzity. Sama mám velmi ráda přírodu, zahradu, květiny i zvířata, proto mne zaujala informace o tom, jak moc jsou včely důležité pro náš život. Spolu s Včelařským spolkem Moravy a Slezska jsme se rozhodli podpořit pilotní projekt Včely na střechách a umístili jsme tři úly se zhruba 50 tisíci včelami medonosnými vhodnými pro život ve městě na střechu bytového domu v centru Ostravy," doplňuje informaci o projektu Včely na střechách Jana Palová. To, že se jedná o skvělý a životaschopný nápad, potvrzuje fakt, že letos došlo na první stáčení medu.





Velkou láskou Jany Palové je kromě její práce také jízda na motorce. Nebojí se sednout ani na silný stroj.



Spolu s kolegy je Jana Palová pravou rukou obchodního oddělení.



Zajímavým projektem byla soutěž Soused roku, včetně následných party.

Ve spolupráci s Včelařským spolkem Moravy a Slezska jsme na jeden z našich bytových domů umístili tři úly s včelami.



Na prvním místě jsou pro nás vždy klienti. Jsou středem všeho, co děláme.





Další z podpůrných projektů Heimstaden. Tentokrát na pomoc s opravou voliér pro vzácné rezavé veverky.

Mám sny, jako asi většina sportovců



V únoru se stal **ADELEKE AKINYEMI** posilou fotbalového klubu MFK Karviná. I když před pár dny oslavil teprve 25. narozeniny, stihl již působit v soutěžích Norska, Lotyšska a Albánie. V Karviné si rodák z Nigérie vybral dres s číslem 19. Doufejme, že mu přinese pro sportovce tolik nezbytné štěstí.

Jak se vám daří aklimatizovat v Česku?
Děkuji za optání, v Česku se mi líbí. Chvilku trvalo, než jsem si zvykl, ale jsem tady moc spokojený.

Než jste podepsal smlouvu s MFK Karviná, zjišťoval jste si něco o tomto slezském klubu i o České republice jako takové?
Samozřejmě. Dokonce jsem tady byl již o rok dříve. Bohužel se mi ale nepodařilo získat vízum, a tak jsem šel hrát na sezonu do Albánie. Českou ligu jsem průběžně sledoval a znám se i se svým krajanem Peterem Olayinkou, který teď v létě přestoupil ze Slavie do Bělehradu. Máme stejného agenta, tak se vzájemně podporujeme a víme o sobě.

Co vás po příjezdu do Česka nejvíce překvapilo? Přece jen jsou tu kulturní i klimatické rozdíly…
Pokud budu mluvit pouze z pozice fotbalového hráče, byl to určitě stadion. Překvapilo mě, že je poměrně velký a jeho zázemí je opravdu skvělé. Moc se mi líbí. Ale fajn je samozřejmě také Karviná.



Co říkáte na českou kuchyni? Která jídla jste měl šanci ochutnat?
Chodíme se spoluhráči na obědy do řady restaurací, takže už jsem toho zkusil opravdu hodně. Jen si nedokážu vybavit konkrétní názvy jídel. Když to ale shrnu, v Česku mi chutná.

Máme za sebou léto. Jak jste si užil prázdniny?
O letní pauze jsme si se ženou udělali dovolenou v Řecku. Oba jsme byli nadšení, moc se nám ta země líbila a skvěle jsme si odpočinuli. Do konce prázdnin jsem pak už jen trénoval, hrál pár zápasů a nabíral sílu na další sezonu.

Vaše žena je v Česku teprve krátce. Už máte vymyšlené, co vše jí na Karvinsku ukážete?
Určitě. Vezmu ji ke Karvinskému moři, což je rekreační oblast v Darkově, na nákupy, ukážu jí



zdejší náměstí, půjdeme se projít do parku. Karviná se jí po příjezdu moc líbila, oproti Albánii je tady skutečně hezky. Vzal jsem ji také do Prahy, kde se jí líbila především historická část města.

Jak často se dostanete domů do Nigérie a co vám z vaší domoviny nejvíce chybí?
Domů se většinou dostanu jen jednou do roka, během zimní přestávky. Letní pauzu se snažíme s ženou trávit cestováním. V Nigérii mám už jen bratra, sestra žije ve Velké Británii. Po rodině se mi samozřejmě občas stýská, stejně jako po nigerijském jídle.

A jak byste Čechům popsal svou rodnou zemi?
No, jak to říct? Je nás tam hodně. Nigérie je sice mnohonásobně větší stát než Česko, ale také tam žije víc než 200 milionů obyvatel. Pak je tu také otázka bezpečnosti. Když to shrnu, v Evropě se žije lépe.



Máte nějaký hráčský sen?
Mám sny, jako asi většina sportovců. Jednou bych chtěl hrát ve Španělsku nebo v Anglii, třeba v Realu Madrid nebo v Barceloně.

Pro sportovce, fotbalisty nevyjímaje, je důležitá psychika. Jak se dokážete poprat s okamžiky, kdy se vám na hřišti nedaří? Máte sám na sebe nějaký fígl?
Už jsem si za ta léta, kdy se věnuji profesionálnímu sportu, uvědomil, jak je důležité v ten daný okamžik pojmenovat, co skutečně potřebuji. A jestli se mám problému postavit čelem, nebo si naopak odpočinout.

V týmu máte dva krajany. Jak vás ale přijali ostatní hráči? Pomáhají vám například s českým jazykem? Umíte už nějaká česká slovíčka?
Děkuji všem svým spoluhráčům, kteří mě do týmu přijali skvěle. Česky zatím moc neumím, jen pár neslušných slovíček (smích). Samozřejmě znám i nějaká další slova, ale když se mě teď zeptáte jaká, tak si prostě nevzpomenu.



Podnikejte v prostorách Heimstaden

Zkoušení kvalitních bot může trvat i hodinu



Chystáte se na pořádnou túru do hor? Základem jsou kvalitní boty. O tom, jaká kritéria by měla treková obuv splňovat, jsme si povídali s **MICHALEM KRÁTKÝM** z ostravské outdoor prodejny Protrek.

Jaké zboží najdou zákazníci ve vašem obchodě?

V nové prodejně v Ostravě-Porubě se zaměřujeme na turistickou obuv s příslušnými doplňky. V této oblasti hrajeme v Česku prim. V Praze máme největší výběr trekových bot skladem. Více než 900 variant od téměř 30 značek. V Ostravě jsme vytvořili výběr nejprodávanějších modelů a v případě požadavku zajistíme do dvou dnů další varianty.

Liší se výběr trekové boty od výběru boty vycházkové nebo sportovní?

Rozhodně výběr nepodceňujte. Trekovou obuv budete mít na noze často celý den a na tom, jak sedí, závisí úspěch celé akce. Asi každý jsme se setkali s tím, že jsme koupili malé nebo těsné boty, a následky nebyly příjemné. A nejedná se jen o délku boty, ale i o její tvar. Ze zkušenosti víme, že často padnou až čtvrté nebo páté zkoušené boty. Každý máme jiný tvar chodidla a možnost porovnat různé varianty je k nezaplacení. I proto se při objednávání přes internet relativně vysoké procento bot vrací zpět. To se vám při výběru na prodejně nestane. Internet určitě relativně dobře funguje u módních a volnočasových bot, ale u trekových je třeba zkoušet a zkoušet.

Platí, že na turistických botách by člověk neměl šetřit? Jaká kritéria vlastně musí taková obuv splňovat?

Důležité je mít boty, které padnou a odpovídají tomu, co od nich očekáváte. Turistické boty musí vydržet relativně velké zatížení a spolehlivě fungovat ve všech situacích – a jejich cena odpovídá použitým materiálům a zpracování.

Podle čeho se při výběru bot řídit?

Vždy je dobré si na začátku říct, jaký bude převažující způsob jejich využití. Záměrně říkám převažující, protože plně univerzální boty neexistují. To znamená v jakém prostředí je budu používat, jak dlouhé budou treky, jakou budu nosit zátěž, jestli preferuji nízké, nebo spíše vysoké boty a jestli obecně dávám přednost klasice, tedy koženým, pevným botám, či lehčí variantě, která je čím dál populárnější. Velmi důležité je také vědět, jakou mám velikost a šířku chodidla. Víme, které značky dělají

spíše užší boty a které širší. Některé modely zohledňují i vbočený palec, který se především u žen objevuje relativně často. Speciálně u kotníkových bot počítejte s tím, že zkoušení může zabrat i hodinu, někdy více. Boty by na noze měly nějakou dobu zůstat. Zákazník se v nich projde, na našem terénním zkušebním chodníčku vyzkouší, jak si boty poradí s nerovnostmi, jestli nikde netlačí nebo nejsou příliš volné.

Jak se díváte na turisty, kteří do hor vyrazí v teniskách, nebo dokonce v žabkách?

Jak se říká, každý svého štěstí strůjcem. Zlehčuji to, ale jsou lidé, kteří mají tak vytrénovaná chodidla, že jsou schopni se i v obtížném terénu pohybovat v lehkých a nízkých botách. Typicky trailoví běžci nebo příznivci barefoot obuvi. Barefoot boty jsou velmi lehké a měkké, ale kdo je nosí a je na ně zvyklý, využije je i v horách. Obecně ale platí: čím obtížnější terén mě čeká, tím pevnější obuv bych si měl vybrat.



Vítáme nováčky v našich obchodních prostorách

LÁSKOČAS

Zborovská 2488, Ostrava – Moravská Ostrava
laskocas.cz
instagram.com/laskocas.cz



Máte před sebou svůj velký den a hledáte kvalitní, nápaditou výzdobu? Zkuste se podívat na nabídku služeb svatebního a floristického studia s půjčovnou dekorací Láskočas. Pod tímto názvem působí od června 2022 a své sklady má na Zborovské ulici v Moravské Ostravě. Již brzy je v plánu i oficiální provozovna. Láskočas není klasické květinářství, zdejší floristky připravují pouze předem domluvené zakázky, a to nejen svatební. Spolupracují také s lokálními pěstiteli, a v sezoně tak najdete v nabídce české kvítí. Láskočas nabízí kompletní svatební výzdobu či půjčovnu dekorací. Jako jediní se zde zaměřují také na svatby ve dvou.

GREASE BARBERSHOP

17. listopadu 676/46, Ostrava-Poruba
greasebarbershop.cz
facebook.com/greasebarber
instagram.com/grease_barbershop
tiktok.com/@grease_barbershop



Hledáte služby tradičního pánského barbershopu s nezaměnitelnou atmosférou? Stříhání, holení či úpravu vousů? Vyzkoušejte Grease Barbershop v Ostravě-Porubě, který na ulici 17. listopadu působí již pátým rokem. Návštěva barbershopu je nezapomenutelný zážitek a kompletní relax. Těšte se nejen na stříhání vlasů, ale i na kompletní péči o vlasy, vousy a obličej. Vedle kamenné provozovny nabízí Grease Barbershop také e-shop, kde si můžete objednat pomády, vlasové přípravky, šampony nebo dárkové poukazy.

DÁMSKÉ ODĚVY BOUBELKA

Národní třída 597, Havířov-Město
Dámské oděvy Boubelka



Prodejna v Havířově s nabídkou elegantního dámského sortimentu i v nadměrných velikostech od L až po 8XL. Na své si tu přijdou nejen starší klientky, prodejna nově rozšiřuje sortiment o oděvy pro mladší generaci. Kromě oděvů nabízí doplňkový sortiment módních kabelek. Dříve fungovala tato prodejna osm let v Karviné, od dubna 2023 najdete obchod na Národní třídě v Havířově.

Foto: Roman Pastorek

Léto mizí v nenávratnu a přichází klimatické podmínky, které nahrávají vlhkosti v bytě. Rizikové je především období, kdy jsou teplé dny a chladné noci. Tyto změny teplot mohou být zrádné pro naše zdraví. Mění se také relativní vlhkost prostředí.



Až se ozve podzim

Pro současné podzimní období jsou typické denní teploty šplhající nečekaně vysoko. Vzduch se v tu chvíli otepluje a ztrácí na relativní vlhkosti. Jakmile ale přijde večer, dochází k opačnému jevu. Teplota vzduchu klesá a relativní vlhkost roste. Nemluvě o stále častějších deštících. To, co je skvělé pro přírodu, dokáže v interiéru napáchat pořádnou pohromu.
Množství vodní páry, která se v průběhu dne do interiéru uvolní, je velmi vysoké. Zdrojem jsou především koupelny a kuchyně, kde ke zvyšování vzdušné vlhkosti přispíváme praním a vařením. Nemalý vliv mají také pokojové rostliny i člověk sám. Optimální vlhkost v bytě by se měla pohybovat mezi 45–55 %. Pokud není odváděna pravidelným větráním, může dojít ke kondenzaci vodních par na chladném povrchu a následně i ke vzniku plísní.

Jak na boj s vlhkostí

Plíseň v bytě představuje velké riziko pro naše zdraví. Při jejím růstu se totiž produkují těkavé organické látky; některé vnímáme jako plísňový zápach. Tyto látky mohou poškozovat sliznice dýchacích cest, dráždit oči, v nose a krku, způsobovat bolesti hlavy a podráždění pokožky. Plísně také mohou poškozovat zdraví člověka tím, že způsobují mykotická onemocnění.
Nejdůležitější v boji s plísněmi je prevence. Každou místnost bychom měli pravidelně větrat, a to i v zimě. Ideálně nárazově 5–6krát denně otevřít okna dokořán na 5–10 minut. Zapomínat nesmíme ani na zavírání dveří do koupelny při koupání a sprchování. Během chladnějších dnů doporučujeme vytahovat žaluzie do horní poloviny, podobně jako těžké závěsy. Oboje zásadně omezuje pohyb vzduchu podél zasklení. Mysleme také na udržování rovnoměrného vytápění v rozmezí 20–22 °C.

Radiátory naplno

S příchodem chladných dnů se blíží začátek topné sezony. Pro správnou funkci ústředního topení je nutné řádně odvzdušnit celou topnou soustavu v domě. Jedná se o standardní postup. Všichni klienti z jednotlivých bytů musejí otevřít termoregulační ventily u radiátorů naplno, tedy na nejvyšší stupeň, a to na dobu 2–4 dní. Jen tehdy se vzduch, který při napouštění topné soustavy celého domu uvízl v radiátorech ve spodních podlažích, dostane do radiátorů v nejvyšším patře, kde jsou odvzdušňovací ventily. Klienti bytů s otopnými tělesy, na kterých jsou ruční odvzdušňovací ventily, obvykle v nejvyšších patrech, pak musejí radiátory řádně odvzdušnit. Většinou nestačí pouze jednou, ale je třeba udělat to opakovaně, i několik dní po sobě.



Pečujte o svůj domov

Přátelské domovy jsou naším hlavním mottem. V průběhu roku se snažíme, abyste bydlení nevnímali jen jako střechu nad hlavou, ale jako skutečný domov. Ročně investujeme do portfolia Heimstaden v Česku více než jednu miliardu korun. Ze zákona je však nastaveno, že běžnou údržbu a drobné náklady zajišťuje a hradí nájemce. Vše v souladu s nařízením vlády č. 308/2015 Sb., které vymezuje pojmy běžná údržba a drobné opravy související s užíváním bytu klientem. Ostatně tak to stojí i ve vašich nájemních smlouvách.

Pojďme si zopakovat úkony, které si zajišťuje a hradí nájemce na vlastní náklady:

- Malování, oprava omítek, tapetování
- Opravy vrchních částí podlah, podlahových krytin a výměny prahů a lišt
- Opravy jednotlivých částí dveří a oken a jejich součástí, kování a klik
- Opravy a certifikace bytových měřidel, opravy hlásičů požáru a kouře
- Výměny uzavíracích ventilů u rozvodu plynu s výjimkou hlavního uzávěru pro byt
- Opravy a výměny vypínačů, zásuvek, jističů, zvonků, domácích telefonů, zásuvek rozvodů datových sítí, signálů TV vysílání a výměny zdrojů světla v osvětlovacích tělesech
- Opravy a výměny uzavíracích armatur na rozvodech vody s výjimkou hlavního uzávěru pro byt, výměny sifonů a lapačů tuku
- Výměny zámků včetně elektronického otevírání vstupních dveří bytu a opravy kování, klik, rolet a žaluzií u oken
- Opravy vodovodních výtoků, odsavačů par, mísicích baterií, sprch, ohřívačů vody, umyvadel, van, výlevek, dřezů, splachovačů, kuchyňských sporáků, pečicích trub, varičů, kuchyňských linek, vestavěných skříní
- Opravy kamen na pevná paliva, plyn a elektřinu, kotlů etážového topení nebo ovládacích termostatů (nepovažují se za ně radiátory a rozvody ústředního topení)

Další informace najdete na: ***www.zakonyprolidi.cz/cs/2015-308.***

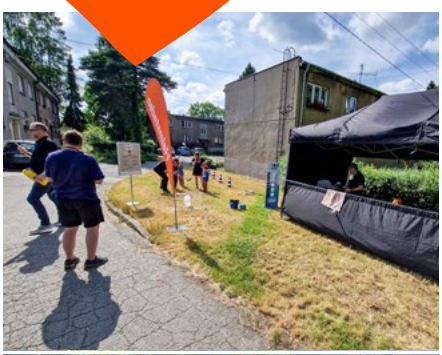
Když sousedé slaví

Vítězku prvního ročníku soutěže Soused roku **Jarmilu Hlawiczkovou** jsme vám představili v minulém čísle našeho magazínu. Cenou pro ni i dalších devět finalistů bylo mimo jiné uspořádání sousedské party. Jak se sami přesvědčíte, výhru si užili nejen sami výherci, ale také jejich přátelé a sousedi.

Paní Jarmila z Prostřední Suché si pro uspořádání oslavy vítězství vybrala čtvrtek 8. 6. Všichni zúčastnění si užívali nejen sousedského setkání, ale také krásného, skoro letního počasí. Sousedé, ke kterým se přidalo i pár přátel, pojali akci jako pohodové odpoledne. Chutnalo jim jídlo i pití formou cateringu a po skončení setkání se všichni svorně shodli, že podobná akce by se mohla klidně konat každý týden.

SOUSED ROKU 2022

Heimstaden
přátelský domov





Vítězka je sice jen jedna, výhru v podobě sousedské party si ale vysloužilo i devět dalších finalistů.

Marcela, Karviná, 42 let
Zasloužila se o to, že se z nájemníků stala jedna velká rodina. Stejně jako si užívají občasné víkendové pikniky a posezení, oslavili také finálovou účast v soutěži Soused roku 2023. Na akci dorazily tři desítky lidí, kteří neváhali a k námi dodanému občerstvení si přinesli také své. Dobrou náladu nenarušila ani krátká přepršk.









Jiří, Orlová-Lutyně, 67 let
Senior se stále dobrou náladou, kterou mu nezkazí ani zdravotní problémy, jež ho postupně potkaly. Na sousedskou party s ním dorazily až tři desítky přátel a sousedů. Všem nejenže chutnalo připravené jídlo v podobě koláčků či dobrot na grilu, ale také je nadmíru bavil program, do nějž se nakonec zapojili jak děti, tak dospělí.

Markéta
Moravská Ostrava a Přívoz, 73 let
Pečovat o své okolí je pro paní Markétu radost. Svou bramborovou medaili oslavila jen s nejbližšími sousedy. Party přálo počasí, a tak si zúčastnění užili poklidné posezení na sluníčku s dobrou kávou a výbornými koláčky. Stejně tak jim chutnaly také klobásky a špekáčky z grilu. Zkrátka příjemné sousedské posezení.





Jan, Rychvald, 61 let
Strojvedoucí Jan se do bytového domu v Rychvaldu přestěhoval před šesti lety. Opravil přilehlé kůlny, osvětlení, vyrobil lavičku, odhrnuje sníh, seká trávu, sází tulipány, pěstuje rajčata. Na setkání s ním dorazily necelé dvě desítky sousedů, kteří si společně užili kávu, koláčky i dobroty z grilu. Party pokračovala v poklidném duchu i po odjezdu zástupců Heimstaden.





František
Ostrava-Hrabůvka, 63 let

Poctivý kutil, který vždy se vším pomůže. Tak vidí Františka sousedé, kteří ho nominovali a jichž na party dorazilo pětadvacet. I přes vrtkavé počasí a bouřku měla party úspěch. Vedle dobrot si sousedé užili nejrůznější hry, které pro ně byly připraveny. A zdaleka se do nich nezapojily pouze děti!









Šárka
Ostrava-Radvanice, 60 let

Do okrajové části Radvanic se přistěhovala před dvěma roky a sousedé se nestačili divit, jak se začalo okolí domu měnit. Na setkání přišlo deset sousedů, zbylí byli bohužel ještě v práci nebo vyrazili na dovolenou. Z atmosféry bylo zřejmé, že jsou všichni také dobrými přáteli.

Božena
Frenštát pod Radhoštěm, 72 let

Většinu svého života strávila v Chomutově, nyní je čtyři roky jejím domovem Frenštát pod Radhoštěm. I za tak krátkou dobu se obklopila řadou přátel. Její sousedská party byla nejpočetnější ze všech a pozdravit paní Boženu přišlo až čtyřicet sousedů. Ze setkání také vznikla společná fotografie, která již visí ve vchodu jejich domu.





Eva
Havířov, 83 let

Velmi milá a obětavá žena. Tak svou sousedku popisují obyvatelé bytového domu v Havířově. Bydlí zde úctyhodných pětapadesát let. Počasí sice akci příliš nepřálo, přesto si občerstvení a hry všichni přítomní užili. Radost měli také z dárkových předmětů, například měkoučkých podsedáků.









Jaroslav
Ostrava-Výškovice, 69 let

Domovník srdcem i duší. V ostravském bytě žije už čtyřicet let, nominace do soutěže Soused roku ho velmi potěšila. Od začátku až do konce party panovalo ideální počasí. Vedle toho si účastníci užili také hry. Děti si vyzkoušely sportovní soutěže a dospělí především kvízy.

Pořiďte si k televizi a internetu
výhodný mobilní tarif!

Volám rád a hodně.

Jsem v klidu a volám a dat(l)uji co hrdlo ráčí.

PODA NEO

Neomezené volání

\+

100 SMS

\+

7,5 GB dat

=

535 Kč

580 Kč, pokud nemáte další službu od PODY

Volám hlavně s rodinou.

S tarifem PODA 100 + v síti můžu volat rodině zadarmo.

PODA 100 + v síti

60 minut volání
+ neomezeně v síti PODA

\+

40 SMS

\+

3,5 GB dat

=

255 Kč

280 Kč, pokud nemáte další službu od PODY

Platím jen za to, co provolám.

Zůstávám ve spojení a své výdaje mám zcela pod kontrolou.

PODA ZÁKLAD

1,50 Kč/minuta

\+

1,50 Kč/SMS

=

40 Kč

50 Kč, pokud nemáte další službu od PODY



Přehled všech dostupných tarifů na míru najdete na www.poda.cz/volani

P0DA

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

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 klientské linky a klientských center:
28. 9. a **17. 11.** budou klientská linka a klientská centra mimo provoz.

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

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