Porubská radnice informuje občany

PRIO

OSTRAVA!!! PORUBA

Říjen 2026

Bezplatný měsíčník pro obyvatele městského obvodu Poruba

poruba.ostrava.cz
facebook.com/moporuba



Sousedská slavnost dopadla na výbornou

Více na straně 9

Foto: Jiří Birkė

TÉMA

Zvelebený prostor ocení děti i dospělí

Více na straně 3



AKTUALITY

Zámecký park prošel vkusnou proměnou

Více na straně 5

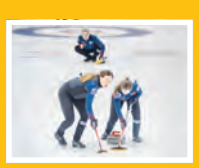




AKTUALITY

Investice do bytového fondu jsou větší

Více na straně 6



SPORT

Mistrovství Evropy v curlingu míří do Poruby

Více na straně 18

ČESKÁ ENERGETICKÁ PORADNA

POMOC PŘEDSEDŮM SVJ A BYTOVÝM DRUŽSTVŮM

POMÁHÁME POUZE SUBJEKTŮM
NENABÍZÍME INDIVIDUÁLNÍ PORADENSTVÍ PRO OBČANY
| BYTOVÉ DOMY | SVJ | BYTOVÁ DRUŽSTVA | KOMERČNÍ BUDOVY |

- OSOBNÍ SCHŮZKY PO DOHODĚ S KONZULTANTY
- E-MAIL | INFO@CEPOR.CZ
- ONLINE KONZULTACE | WHATSAPP | ČEP ONLINE |
- WEB | WWW.CESKAENERGETICKAPORADNA.CZ

POMÁHÁME BYTOVÝM DRUŽSTVŮM A SVJ

Poradenské centrum
ČESKÁ ENERGETICKÁ PORADNA

Vám nabízí pomoc
- základní konzultace je pro Vás zdarma.

Věříme, že informované rozhodování v oblasti energetiky může vést k významným změnám, nejen na úrovni jednotlivých domácností, ale i celého města.

Naše pomoc je určena převážně pro předsedy bytových družstev, společenství vlastníků jednotek či střední investory v oblasti bytové výstavby, v oblasti průmyslu či terciárních služeb, kteří připravují rekonstrukce anebo novostavby.

Umíme Vám pomoci kvalifikovanou radou z oblasti energetiky a související legislativy.

Pošlete nám svůj dotaz a náš poradce vás bude kontaktovat.

ČESKOU ENERGETICKOU PORADNU provozuje AA Beta Consulting, s. r. o. IČO: 21023557

PRONÁJEM SKLADOVÝCH PROSTOR

MTF





Nabízíme moderní sklad v Bílovci, v novostavbě (8 let) o rozloze 267 m² a výšce cca 8 m, s možností umístění až 140 europalet.



Sklad je čistý, s rekuperací, sloužil ke skladování farmaceutických i potravinářských surovin. Široké možnosti pro další využití. Možnost oddělení přijímací/expediční a skladové plochy. Příjezd TIR, dobrá dostupnost na D1. K dispozici VZV a manipulační technika.

V případě potřeby jsou navíc k dispozici kancelářské prostory, sociální zázemí a možnost parkování osobních aut a 2 nabíjecí místa pro elektroauta.

Cena 235 Kč/m² + energie + služby.

V případě zájmu kontaktujte:
spravce@vivesa.cz, mobil: 777 753 490

VÁVRA
Autoservis - Pneuservis

+420 739 330 112
Po – Pá 7:00 – 17:00
Mitrovická 315
724 00 Ostrava – Stará Bělá

OPRAVUJEME OSOBNÍ I DODÁVKOVÉ VOZY V ZÁRUCE

Autoservis
Pneuservis
Odtahová služba



- Servisní a garanční prohlídky
- Výměny oleje a filtrů vč. automatických převodovek
- Servis a opravy klimatizací
- Diagnostika
- 3D geometrie
- Kalibrace jízdních asistentů
- Příprava a provedení STK
- Výměny čelního skla
- Zapůčení náhradních vozidel

Autoservis Vávra patří mezi největší nezávislé opravce v Ostravě.

BOSCH Service
Car Service

SLEVA 10%

10% sleva s tímto letákem.

Vítězný projekt participativního rozpočtu nabízí řadu volnočasových a komunitních aktivit

Nabídku reprezentativních míst pro odpočinek a pro pohybové vyžití dětí rozšířil nový prostor. Nachází se na ulici Zdeňka Štěpánka.



Hravý odpočinek na osmáku je vhodným místem, kde lze efektivně prožít volný čas.

Hravý odpočinek na osmáku je vítězný projekt participativního rozpočtu z roku 2025. Dosavadní hřiště na ulici Zdeňka Štěpánka i jeho okolí prošlo během léta výraznou proměnou.

„Celý prostor jsme upravili tak, aby jej mohli využívat místní obyvatelé všech věkových kategorií. Podporu komunitního života považujeme za velmi důležitou. A právě tohle místo nyní splňuje nároky na bezpečný a příjemný prostor, který je v současné době tak žádaný. Výhodou je, že jej lidé mohou využívat k odpočinku, setkávání a děti tam mají vícero možností, jak se zabavit," uvedla starostka Lucie Baránková Vilamová.



Návrh na proměnu lokality na ulici Zdeňka Štěpánka podal v participativním rozpočtu Marek Ondruch (druhý zprava).

naše PORUBA!!!
TVOŘÍME PORUBU SPOLEČNĚ

S nápadem na revitalizaci lokality přišel Marek Ondruch. Následně jej rozpracovala architektka Laura Doležalová. „Na dětském hřišti přibyly nové herní prvky. Do míst, kde to bylo vhodné, jsme umístili herní domeček, knihobudku a ergonomická lehátka. Přibyly rovněž komunitní gril, stůl a květináče. Zároveň jsme výrazně obměnili lavičky a mobiliář," upřesnila místostarostka Petra Brodová, jež zodpovídá za úsek investic.

Opraveny byly také betonové květináče a popraskaný betonový povrch na náměstí byl nahrazen vodopropustným. Revitalizace území zahrnovala i obnovu záhonů, výsadbu květin, umístění hmyzího hotelu a instalaci pítka pro ptáky. „Aby se všichni příchozí cítili komfortně, tak jsme malé náměstí, které je centrem tohoto prostoru, přistínili pomocí konstrukce pro popínavé rostliny," doplnila Brodová.

Slavnostní otevření multifunkčního prostoru, které se uskutečnilo ve druhé polovině září, přilákalo obyvatele z okolních domů i ze vzdálenějších míst v Porubě.

„Do participativního rozpočtu jsme se zapojili, protože původní hřiště, na které jsme s dcerou chodili, bylo v neutěšeném stavu. Chtěli jsme to změnit a jsme nadšení z toho, jak celý prostor nyní vypadá. Myslím si, že děti budou mít největší radost ze samotného hřiště a dospělí ocení zastřešené náměstí. Postupně ještě vybavíme knihobudku knihami a zasadíme byliny či rostliny do komunitních záhonů. Uvidíme, jaké druhy se nám osvědčí," řekl Marek Ondruch, iniciátor celého projektu.

Další informace o participativním rozpočtu Naše Poruba!!! jsou na webu naseporuba.cz.

(ski)

Poslední šance! V říjnu skončí platnost letošních correntů

Do konce října mohou Porubané využívat výhody projektu Corrency. Jeho cílem je podpořit lokální ekonomiku, místní obchodníky a ušetřit finance občanů. Radnice letos pro projekt vyčlenila čtyři miliony korun. Je to o půl milionu více než v roce 2024.

Podstatou Corrency je, že při nákupu u zaevidovaných podnikatelů občan zaplatí za zboží v korunách pouze polovinu

CORRENCY

ceny, druhou uhradí městský obvod prostřednictvím correntů. Kredit v hodnotě tisíc korun ve formě takzvaných correntů získá až čtyři tisíce zaregistrovaných dětí, které v obvodě žijí.

Brány registrace jsou nadále otevřeny pro rodiče nebo zákonné zástupce dětí do 15 let s trvalým pobytem na území obvodu. Stejně tak mohou učinit malí a střední podnikatelé s provozovnou na území městského obvodu Poruba. Může se jednat o spolky, provozovatele a organizace, které zajišťují volnočasové aktivity, či obchody prodávající zboží pro děti, jako například knihy, učebnice, dětskou obuv a oblečení, školní a sportovní potřeby, papírenské zboží i hračky.

Registraci lze provést **do 31. října 2026** na webu poruba.corrency.cz, kde jsou uvedeny rovněž další informace k projektu. Ve stejný den skončí také platnost correntů.

(ski)

Veřejný prostor pomáhá udržovat i aplikace čistáOVA

Aplikace čistáOVA slouží k hlášení závad a nedostatků ve veřejném prostoru. Občanům umožňuje upozornit úřady na problémy, jako například černé skládky, poškozené chodníky nebo nefunkční osvětlení.

Aplikace čistáOva byla spuštěna v roce 2018. Díky ní mohou obyvatelé informovat radnice a úřady o černých skládkách, autovracích, poničených dětských hřištích, dírách v chodnících, nepořádku v ulicích atd.

„Aplikace se od svého spuštění neustále vyvíjí a reaguje na potřeby obyvatel i městských obvodů. Každé hlášení je automaticky předáno příslušným pracovníkům, kteří zajišťují jeho prověření a následné řešení. Uživatelé navíc mohou sledovat stav svého podnětu a mít tak přehled o tom, jak se s jejich upozorněním pracuje," upřesňuje místostarosta Richard Hanáčik.

Velmi aktivní jsou v používání aplikace také Porubané. V loňském roce se našeho obvodu týkalo 1 315 podnětů. Nejvíce, a to 178, jich bylo podáno v květnu. Z toho 101 dostali k řešení zaměstnanci odboru technických služeb a zeleně.

„Velmi často se jedná o požadavky na úklid u popelnic nebo nepořádek, který po sobě zanechávají lidé bez domova. Na jaře a v létě přibývají hlášení, která souvisejí s posekáním vysoké trávy, na podzim a v zimě přicházejí ve větším počtu reakce ke spadanému listí. Obecně jsou frekventované také podněty zaměřené na opravu pískovišť a herních prvků, náhradní výsadby, suchých stromů a keřů nebo odstranění uhynulých zvířat," zmiňuje dále Hanáčik. Dodává, že na odbor dopravy bývají nejčastěji adresovány připomínky občanů týkající se technicky nezpůsobilých vozidel, oprav chodníků nebo výtluků, špatného parkování, dopravního značení a podobně.

V dubnu letošního roku byla zprovozněna nová verze aplikace čistáOVA. Občané nadále mají na výběr osm kategorií: Nepořádek v ulicích, Cesty a chodníky, Lavičky a dětská hřiště, Autovraky, Černé skládky, Zeleň, Vandalismus a Ostatní. Výhodou je, že aplikaci není nutné stahovat do mobilních telefonů, podněty je možné přidávat prostřednictvím sekce Chci nahlásit. Následně obyvatelé na mapě určí, které ulice se záležitost týká, poté problém popíšou a mohou přiložit i fotografii.

„Aplikace je velmi praktická, rychlá a uživatelsky přívětivá. Jakmile občané požadavek zadají, dostává se hned do agendy kompetentní osoby, která se daným podnětem může zabývat. Tato součinnost je výhodná pro všechny," doplňuje starostka Lucie Baránková Vilamová.

Více informací o aplikaci je na webu cistaova.ostrava.cz.

(ski)





V případě, že se u kontejnerů objeví nadměrný odpad, mohou občané napsat podnět do aplikace čistáOVA. Snímky: archiv ÚMOb Poruba

Možnost prodeje na vánočním jarmarku

Prodejci rukodělných výrobků, tradičních vánočních cukrovinek a ručně zdobených ozdob (baněk, dekorací atd.) mají možnost nabízet své produkty v rámci letošního vánočního jarmarku. K dispozici jsou místa na Alšově náměstí, na ulici Antonie Bejdové u nákupního centra Duha a na prostranství v blízkosti kruhového objezdu na Hlavní třídě. Zájemci se mohou **do 27. října** ozvat na e-mailovou adresu stepanka.ostarkova@moporuba.cz nebo volat na telefonní číslo 602 591 918. Termín prodeje: **od 27. listopadu do 23. prosince 2026**.

Velkoobjemové kontejnery

Od 20. do 22. října a od 2. do 5. listopadu budou na vybraných místech mimo jiného sedmého a osmého stavebního obvodu, v Porubě-vsi a v tzv. Novém Pustkovci umístěny velkoobjemové kontejnery, kde lze odkládat rozměrnější odpad z domácností (stoly, židle, skříně, koberce, dřezy, vany atd.). Harmonogram s místy usazení kontejnerů je zveřejněn na webových stránkách obvodu poruba.ostrava.cz v sekci Občan – Služby – Sběrné dvory a velkoobjemové kontejnery.

Účelové dotace

Od 15. listopadu do 10. prosince bude možné žádat o účelové dotace z rozpočtu statutárního města Ostravy – městského obvodu Poruba na rok 2027, a to prostřednictvím systému elektronického podávání. Využít lze dotační programy z oblastí kultura, ochrana životního prostředí, sociální a zdravotní péče, sport a volnočasové aktivity, vzdělávání. Podrobnosti budou na webu dotace.ostrava.cz. Dotační program Ostatní bude zájemcům k dispozici od 1. ledna do 14. listopadu 2027.

Rajonové čištění

Do 15. října je naplánováno v Porubě rajonové čištění komunikací. V každé lokalitě se počítá s jedním dnem. Minimálně sedm dnů předem bude v jednotlivých lokalitách umístěno i dopravní značení, díky kterému se řidiči dozvědí, kdy mají odstavit svá vozidla. Další informace, včetně harmonogramu, jsou na webu poruba.ostrava.cz v sekci Aktuality.

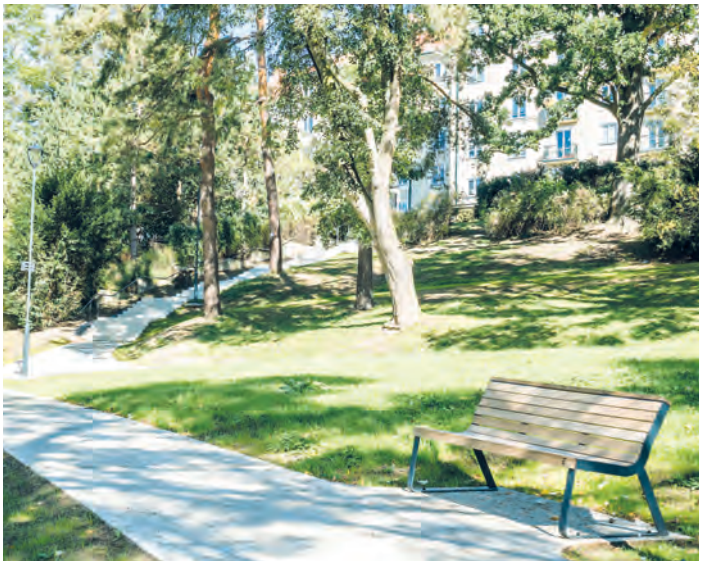
(ski)

První etapa revitalizace Zámeckého parku je ve finále

Finančně nejnáročnější investiční akce letošního roku je takřka u konce. Zámeckým parkem už je možné opět procházet.

V březnu začala revitalizace Zámeckého parku. Většina území, která je zahrnuta do její první etapy, byla v září hotova. Opravou prošlo přibližně 1 220 metrů chodníků, u kterého byl poprvé v Porubě použit drenážní beton. Jedná se o propustný materiál, který umožňuje vsakování vody. Rekonstrukce se týkala také tří schodišť.

„Rovněž jsme kladli důraz na estetickou stránku místa, proto jsme v této lokalitě vysadili stromy a keře, upravili veřejné osvětlení a obměnili mobiliář. Zároveň jsme tam umístili lavičky, odpadkové koše, stojany na kolo, ohniště a informační tabule," uvedla místostarostka Petra Brodová, jež zodpovídá za úsek investic.



Zámecký park nabízí i místa k odpočinku.

V parku se ještě dokončuje altán s půdorysem o výměře 80 metrů čtverečních, který je určen k různým kulturním a volnočasovým aktivitám. K výrobě jeho segmentů je využívána metoda 3D tisku. Nový reprezentativní prostor nabídne zázemí pro hudební a divadelní vystoupení, konat se tam mohou také svatební obřady.

Před samotnou revitalizací území mezi zámkem a porubskou radnicí proběhla v minulých letech řada přípravných prací. V roce 2019 došlo k zahloubení horkovodu, podařilo se také odstranit objekty autoservisu a sběrny. Loni byla rekonstruována část náhonu a přípojka horkovodu.

„Proměna této lokality byla jednou z našich priorit a máme radost, že vše probíhá podle plánu. Věříme, že nyní po revitalizaci jsme v Porubě vytvořili další příjemné místo, kde se lidé mohou setkávat a odpočívat," dodala starostka Lucie Baránková Vilamová.

Úvodní etapa této investiční akce vyšla na 39,5 milionu korun. Projekt měla Poruba připravený několik let. Vzhledem k finanční náročnosti se k jeho realizaci mohlo přistoupit až poté, co se podařilo získat peníze z Ministerstva pro místní rozvoj z nástroje Integrované územní investice (ITI).

(ski)

Defibrilátory jsou v případě potřeby dostupné na mnoha místech

Defibrilátor je přístroj, který se používá ve chvílích, když má někdo náhlou srdeční zástavu. V Porubě jsou tato přenosná elektronická zařízení k dispozici také na veřejných místech.

Automatizovaný externí defibrilátor (AED) je přístroj, který může přispět k záchraně života. Tedy pokud je po ruce. Což naštěstí v Porubě je. V našem obvodě bychom napočítali 17 veřejných míst, kde se defibrilátory nacházejí. A pokud by to situace vyžadovala, lze je pro záchranu lidského života využít.

„Nikdy nevíme, co se může stát. V případě srdeční zástavy rozhodují o záchraně člověka minuty. Zajištění dostupné první pomoci je tedy jednou z našich priorit, takže defibrilátory jsou hned ve čtyřech našich budovách, a to na radnici na ulici Klimkovická, v areálu VPP na ulici Nad Porubkou, v budově v ulici Gen. Sochora, kde sídlí odbor sociální, a v Komunitním centru Všichni spolu na ulici Karla Pokorného," říká starostka Lucie Baránková Vilamová.

AED disponuje řadou výhod, včetně jednoduché manipulace. Obsluhovat jej mohou jak nevyškolení, tak trénovaní lidé. Umožňuje to zabudovaný mikroprocesor, díky kterému zachránce po zapnutí přístroje dostává pokyny prostřednictvím hlasové a obrazové nápovědy. A podle těchto rad může postupovat.

Veřejně dostupné defibrilátory lze dohledat na webovém portále zachrankaapp.cz v sekci Databáze AED, kde je uvedena podrobná mapa, včetně doplňujících informací. Mezi další místa v Porubě patří například zimní stadion, Fakultní nemocnice Ostrava, krytý bazén nebo areál Vysoké školy báňské – Technické univerzity Ostrava.

„Tato mapa má rovněž velké opodstatnění ve chvílích, když někdo zavolá na záchrannou službu ohledně kolapsu člověka. Operátor pak může podle polohy pacienta volajícímu sdělit, kde najde nejbližší defibrilátor. Tím se zvyšuje šance na včasné provedení defibrilace před příjezdem záchranné služby, což dává větší možnost, že postižený přežije," upozorňuje starostka.

Při srdeční zástavě totiž platí, že včas provedená defibrilace, tedy kontrolovaný elektrický výboj, může obnovit normální srdeční rytmus. Pokud se tak stane během tří až pěti minut od náhlého kolapsu, pravděpodobnost obnovení srdeční činnosti dosahuje 50 až 75 procent.

(ski)



Defibrilátory jsou v Porubě k dispozici na mnoha veřejných místech.
Ilustrační foto: AdobeStock

Investice do bytového fondu zvyšují komfort nájemníků

Bezpečnost, pravidelná údržba a rozsáhlé opravy vnitřních i vnějších prostor. To jsou hlavní zásady městského obvodu Poruba, které si vytyčil v péči o svůj bytový fond.





Než je uvolněný byt nabízen novému zájemci, prochází rekonstrukcí. Snímky: archiv ÚMOb Poruba

Poruba má ve své správě 43 bytových domů a 988 bytů. Spokojené bydlení a pocit bezpečí v nich jsou pro rezidenty podstatné, což si vedení obvodu dobře uvědomuje. I proto je jedním ze zásadních kroků v posledních letech instalace kamerových systémů. Ty už jsou umístěny například v domech na ulicích Slavíkova, Dělnická, Skautská, Opavská nebo na Hlavní třídě. „Naším cílem je postupně vybavit bezpečnostními kamerami všechny spravované objekty tak, aby se nájemníci cítili bezpečně v každém vchodě," uvádí místostarosta Jan Dekický, do jehož gesce spadají bytové hospodářství, nebytové prostory a údržba budov.

Domovníci se vyplácejíi

K tomu, aby vybavení bytů splňovalo standardy pro bydlení ve 21. století, jsou zapotřebí peníze. Stejně jako rostou nároky občanů, zvyšují se v Porubě investice do běžných oprav domů a bytů. V roce 2022 radnice vyčlenila 4,6 milionu korun, o rok později se částka zvýšila na 7,5 milionu korun. V roce 2024 se proinvestovalo 12,8 milionu, loni na tuto položku bylo vyhrazeno 18,7 milionu korun. „Díky pravidelné údržbě nedochází k tak rychlému opotřebení budov a snižuje se jejich energetická náročnost. V roce 2023 jsme také zavedli funkci domovníků, kteří přímo na místě dohlížejí na pořádek ve společných prostorách, zajišťují drobnou údržbu a pomáhají předcházet sousedským konfliktům. To vše výrazně přispívá ke klidnému žití v domech," podotýká místostarosta.

Zdůrazňuje přitom, že důraz na bezpečnost, rychlou údržbu a průběžné opravy přináší své ovoce. Sázka na dlouhodobé nájemníky, kteří se nemusí obávat neočekávaného ukončení nájmu, se vyplácí. Potvrzují to dostupná data. Přibližně 70 procent nájemníků žije v obecních bytech déle než šest let, 40 procent tam bydlí déle než jedenáct let. Výjimkou nejsou ani rodiny, které žijí v obecních bytech 15 i více let.

Přibližně 70 procent nájemníků žije v obecních bytech déle než šest let, 40 procent tam bydlí déle než jedenáct let.

Prodloužení roční smlouvy

V případě, že se uvolní obecní byt, dochází k následujícímu postupu. Radnice jej nejprve na vlastní náklady opraví a poté o jeho dostupnosti informuje na webových stránkách a sociálních sítích obvodu. V každé nabídce je pevně stanovené nájemné, které je přibližně o třetinu nižší než běžné tržní nájemné.

O budoucím nájemci rozhoduje výše příspěvku do fondu modernizace bytů a bytových domů, který zájemce nabídne. Díky tomuto fondu lze efektivně opravovat byty, které se uvolní a rychle je nabízet dalším zájemcům.

Nájemní smlouva se uzavírá na rok. Pokud si však nájemce bydlení v Porubě váží a plní veškerá pravidla vyplývající ze smlouvy, dochází k jejímu automatickému prodlužování.

Další otázky týkající se bydlení a nebytových prostor jsou zodpovězeny na webu fajnovaporuba.cz v sekci Nejčastější dotazy. Uvedena je tam mimo jiné aktuální výše nájemného v obecních bytech nebo informace o bydlení v domech s pečovatelskou službou či jaké možnosti mají osoby a rodiny v sociální nouzi.

(ski)

Web o parkování

Na webu ostravaparkovani.cz jsou uvedeny souhrnné informace o parkování na městských parkovištích v Ostravě. Řidiči tam najdou ceníky, mapy, podrobnosti o obsazenosti parkovišť, návody k platbám i možnost stažení digitálních daňových dokladů. Web je navržen i pro používání v mobilních telefonech. Portál spustila společnost Ostravské komunikace.

Tvoříme prostor

Do 7. ledna 2027 je možné přihlásit projektové záměry v programu Tvoříme prostor, který realizuje statutární město Ostrava. Návrhy mohou být zaměřené na úpravu zanedbaného území, vznik komunitního místa pro setkávání, také se mohou týkat zeleně. Na realizaci vybraných projektů mohou jejich autoři získat podporu až 500 tisíc korun. Více informací je na webu tvorimeprostor.cz, případně lze volat na telefonní číslo 599 443 405.

Diskuse o městě

Diskuse o tom, jak dostat více života do ulic, zvýšit bezpečnost v okolí škol a vytvořit více prostoru pro pohyb, setkávání i dětskou samostatnost je na programu **20. října**. Akce Město jako dětské hřiště IV: Malé změny, velký rozdíl začne v Boutique Business Inkubátoru Ostravica na nám. Dr. E. Beneše v 16.30 hodin. Podrobnosti se lze dočíst na webu fajnarodina.cz v sekci Aktuality.

Evidence psů

Pro lepší identifikaci psů, efektivnější dohledávání ztracených zvířat atd. byla vytvořena Centrální evidence psů. Podle veterinárního zákona mají chovatelé povinnost svého psa zaevidovat při nejbližší návštěvě veterinárního lékaře. Více na webu registrpsu.gov.cz.

(ski)

Osobní účet občana

Nové možnosti online plateb přináší občanům Poruby platební portál města Ostravy. Od 1. října mohou po přihlášení do Osobního účtu občana uhradit místní poplatky za psy, správní poplatky stavebního úřadu i pokuty za přestupky. Přístup do systému je možný prostřednictvím Identity občana. Uživatelé díky této službě zároveň získají přehled o svých platbách či případných nedoplatcích, a rovnou je mohou uhradit. Platební portál je k dispozici na odkazu platebniportal.ostrava.cz.

(mot)

Do Ostravy přichází gynekolog se zkušenostmi ze Švýcarska. Přijímá nové pacientky

Ostrava se může těšit na posilu v oblasti zdravotní péče. EUC Klinika v Ostravě rozšiřuje své služby o gynekologickou ambulanci a od října přivítá ve svém týmu novou tvář. O změnách, plánech do budoucna i o tom, proč se vyplatí nepodceňovat preventivní prohlídky, jsme si povídali s MUDr. Janem Haraštou.



MUDr. Jan Harašta posiluje tým lékařů na EUC Klinice Ostrava

Pane doktore, do Ostravy přicházíte s řadou profesních zkušeností. Kde všude jste během své lékařské praxe působil?
Moje profesní cesta začala na Hané. Lékařskou fakultu jsem vystudoval v Olomouci a první praktické zkušenosti získával v nemocnici ve Šternberku. Velkým životním i odborným milníkem pro mě bylo následné působení ve Švýcarsku, kde jsem měl možnost spolupracovat s předními odborníky ze Švýcarska a Německa. Vedle profesního růstu jsem tam poznal také jiný přístup zdravotníků k pacientům. Právě větší důraz na komunikaci, vzájemnou důvěru a respekt se po návratu do České republiky snažím přenášet také do své každodenní praxe. Před příchodem do Ostravy jsem pracoval na EUC Klinice Plzeň, takže prostředí zdravotnické skupiny EUC dobře znám.

Co je pro vás při péči o pacientky nejdůležitější?
Chci, aby se pacientky během návštěvy cítily bezpečně a nebály se otevřeně mluvit o tom, co je trápí. Gynekologie se dotýká velmi osobních témat, a proto je důležité vytvořit prostředí založené na důvěře. Lékař by měl pacientce nejen poskytnout odbornou péči, ale také jí srozumitelně vysvětlit, co a proč se při vyšetření děje.

Jaké změny nyní čekají gynekologickou péči v Ostravě a okolí?
EUC Klinika Ostrava od října přebírá péči o pacientky z končící sítě Gynovet, která působí v Třebovicích, Pusté Polomi, Velké Polomi a Hrabyni. Naším hlavním cílem je zajistit, aby péče pokračovala plynule a bez zbytečných komplikací. V prvních měsících proto plánujeme zachovat jednotlivé ordinace i jejich ordinační hodiny. Pacientky tak budou moci nadále docházet tam, kde jsou zvyklé, a postupně se seznámit s novým lékařem i způsobem péče.

Na co se mohou pacientky těšit v příštím roce?
Po novém roce plánujeme otevření nových, moderně vybavených prostor přímo v budově EUC Kliniky na Opavské ulici. Přesune se do nich péče ze současné ordinace v Třebovicích. Věřím, že pacientky ocení příjemnější prostředí, vyšší komfort i dobrou dopravní dostupnost. Velkou výhodou bude také přítomnost dalších odborností přímo v budově kliniky. Pokud bude pacientka potřebovat navazující vyšetření nebo péči jiného specialisty, bude možné vše lépe koordinovat na jednom místě, bez zbytečného cestování napříč Ostravou.

Ve své praxi kladete velký důraz na prevenci. Proč jsou pravidelné gynekologické prohlídky tak důležité?
Prevence je dle mého názoru absolutní základ. Naučení se správným návykům v oblasti intimního zdraví je důležité ke snížení četnosti různých nepříjemností, jako jsou například výtoky, pálení či bolesti při styku. Stejně tak vedou k udržování plodnosti a zlepšení spokojenosti se svým vlastním tělem. To následně vede ke zdravějšímu partnerskému životu a vyšší sebedůvěře. Ženy by též měly vědět, že jsme tu pro ně i v rámci poradenství. Trápí je něco v oblasti partnerského života, vnímání vlastního těla nebo prostě jen mají téma, kterému by chtěly hlouběji porozumět? Osobně považuji za úspěch, když se nebudou ostýchat za mnou přijít a zeptat se, ať už během návštěvy, nebo při samostatné konzultaci na dané téma. Dalším benefitem preventivních kontrol je snižování rizik spojených s některými vážnějšími gynekologickými onemocněními, včetně přednádorových a nádorových stavů, která probíhají v počátečních fázích zcela bezpříznakově. Pravidelná roční prohlídka nám umožňuje porovnávat různé parametry v čase a odhalovat případné změny včas, kdy je léčba nejjednodušší a má nejvyšší úspěšnost. Preventivní péče zkrátka zachraňuje životy a udržuje dlouhodobou kvalitu života ženy.

Řada žen však prevenci stále odkládá. Má poctivá péče o zdraví i jiné než jen zdravotní výhody?
Určitě. Kromě toho nejcennějšího – tedy zdraví – přináší zodpovědný přístup i čistě praktické a finanční benefity. Zdravotní pojišťovny dnes čím dál více podporují klienty, kteří se o své zdraví starají. Za pravidelné absolvování preventivních prohlídek nabízejí různé finanční příspěvky, mají bonusové programy nebo odměny, které lze využít například na sportovní aktivity, doplňky stravy či jiné zdravotní služby. Dbát o sebe se tedy doslova vyplácí. A další finanční benefity přijdou i v delším časovém horizontu. Pokud člověk o své zdraví pečuje již v mládí, bude ve vyšším věku méně pravděpodobně užívat hromady léků a neustále kroužit po lékařských vyšetřeních. Méně často bude v pracovní neschopnosti, během níž má nižší příjem, než je jeho běžný plat. Za ušetřené peníze si bude následně moci zajet na dovolenou či jinak obohacovat svůj život.

Přijímáte v současnosti nové pacientky?
Ano, naše ambulance nové pacientky přijímají. Rádi přivítáme ženy, které hledají nového gynekologa, i ty, které pravidelné prohlídky nějakou dobu odkládaly a nyní se chtějí k péči vrátit. Nikdy není pozdě začít se o své zdraví znovu starat. Těším se na setkání s pacientkami z Ostravy i okolí a věřím, že u nás najdou odbornou péči, vstřícný přístup a prostředí, ve kterém se budou cítit dobře.

„Pokud člověk o své zdraví pečuje již v mládí, bude ve vyšším věku méně pravděpodobně užívat hromady léků a neustále kroužit po lékařských vyšetřeních."

EUC

zdraví na dosah | euc.cz

Bezpečnost ve školských zařízeních je prioritou obvodu

Prevence je klíčová. Než zpětně řešit následky činů má větší význam zaměřit se na to, aby se žáci a studenti vzdělávali v co možná nejbezpečnějším prostředí.



Bezpečnostní kamery jsou napojeny na vrátnici školy.

Nejsou to zprávy, které bychom rádi četli na titulních stranách novin. Přesto je třeba si bez růžových brýlí přiznat, že násilných útoků ve školských zařízeních přibývá. A to i v České republice. Městský obvod Poruba si tento jev uvědomuje a klade na bezpečnost velký důraz.

Důkladná analýza

Během minulého školního roku probíhal důkladný rozbor současného stavu školních budov. Tato analýza byla zaměřena na bezpečnost. Pro úplnost dodejme, že městský obvod zřizuje dvanáct základních škol a deset mateřských škol, které poskytují předškolní vzdělávání v 19 objektech. Celkem se na všech těchto pracovištích pohybovalo 8 492 dětí a zaměstnanců.

Z dostupných údajů mimo jiné vyplývá, že všechny objekty disponují elektronickou kontrolou vstupu. Ve většině z nich je také elektronická zabezpečovací signalizace. „Bezpečnost obvodu je jednou z našich priorit. Samozřejmostí je, že se snažíme vytvářet bezpečné prostředí také pro děti školou povinné. Pokud jsme zjistili, že nějaký zásadní bezpečnostní komponent ve vybaveních škol chybí, začali jsme intenzivně pracovat na řešení této záležitosti," říká místostarosta Zdeněk Rodek, který má ve své kompetenci mimo jiné úsek bezpečnosti a prevence kriminality.



Bezpečnostní kamery dohlížejí na to, co se děje ve školách.

A nezůstalo pouze u slov, provedeny už byly konkrétní kroky. „Investovali jsme do bezpečnostního vybavení školských zařízení. Pilotní projekt jsme zahájili v Základní škole Karla Pokorného, kde jsme nainstalovali kamerový systém, rozhlas s varovnými signály i elektronický přístupový systém se čtečkou čipů, který slouží ke kontrole osob při jejich vstupu do budovy. Postupně tak učiníme ve všech školách," zdůrazňuje místostarosta.

Díky projektu dohlíží v uvedené základní škole na bezpečnost žáků i pedagogů více než dvacet kamer. Ty se nacházejí na různých místech v každém patře budovy. Napojeny jsou na vrátnici školy, kde má k dispozici veškeré záběry o aktuálním dění kompetentní pracovník.

Obecně vzato lze do bezpečnostního systému navíc integrovat celou řadu dalších prvků, například senzory dveří a oken, detektory pohybu nebo čidla rozbití skla.

Obezřetnost a varovné signály

V rámci analýzy bylo rovněž projednáno, jak se chovat v případě ohrožení, kdo z pedagogů by jakou roli za této situace zastával nebo jak nejlépe by měla probíhat evakuace.

Důležitou roli hraje také obezřetnost. Kompetentním pracovníkům ve školství byl předložen seznam některých varovných signálů, kterých by si měli všímat. Ty mohou být verbální i neverbální. Může se jednat o projevy na sociálních sítích nebo o méně nápadné znaky v chování.

„K těmto záležitostem bychom neměli být lhostejní. Získané informace bychom měli vyhodnocovat, prověřovat, konzultovat a případně jednat," uzavírá Rodek.

Městský obvod chce zároveň pro učitele zajišťovat pravidelná školení zaměřená na mimořádné události.

(ski)

Inovativní technologie přispívá k ochraně kompenzačních pomůcek

Městská policie Ostrava (MPO) realizuje Projekt Ostrava – Značení syntetickou DNA – 2026. Je zaměřený na prevenci před krádežemi a ochranu majetku občanů prostřednictvím syntetické DNA. Jedná se o inovativní technologii, která funguje na jednoduchém, ale účinném principu. Na označený předmět se nanese speciální netoxická látka s mikrotečkami obsahujícími jedinečný kód. Tato technologie je výjimečná tím, že značení není viditelné pouhým okem, ale lze jej identifikovat pod UV světlem. Díky této technologii jsou označené předměty snadno identifikovatelné a tím pádem méně atraktivní pro zloděje. Letos si zájemci mohou nadále označit kompenzační pomůcky. Individuální objednání je možné na telefonním čísle 720 735 125, a to od pondělí do pátku od 7 až 14 hodin. V případě zájmu přijíždějí strážníci za uživatelem přímo do místa bydliště, zařízení či stacionáře. (red)



Značení kompenzačních pomůcek Ilustrační foto: MPO

Sousedská slavnost vynikla svou dobročinností

Sousedská slavnost Zažít Porubu jinak přilákala 12. září na louku u ulice Francouzská tisíce návštěvníků. Subjekty působící v našem obvodě představily své kulturní, sportovní i volnočasové aktivity. Přidanou hodnotou akce byla soutěž ve vaření guláše. Prodalo se více než 600 porcí tohoto původně maďarského pokrmu. Díky tomu přibylo na účet sbírky Srdce pro Porubu více než 60 tisíc korun. Příjemným osvěžením byla vystoupení skupin Nedivoč a Brukulele band. Na závěr mohli příchozí navštívit letní kino. Aktivita byla podpořena z DT Obec přátelská rodině a seniorům 2026.

Ministerstvo
práce a sociálních věcí













Zlepšování druhých začíná u vlastní zodpovědnosti

Výčet hokejových úspěchů Michala Barinky a Mariána Kacíře je nesmírně bohatý. Prvně jmenovaný se mimo jiné stal v roce 2010 mistrem světa, startoval na olympiádě v Soči, v NHL si v dresu Chicaga Black Hawks připsal 34 utkání, s Kometou Brno získal český titul. Jeho současný trenérský kolega má doma bronz z mistrovství světa v roce 1998, zahrál si nejvyšší soutěže například ve Švédsku i Finsku, mistrovské oslavy zažil po vítězství v polské lize s týmem Nowy Targ.

Oba nyní trénují v klubu HC RT Torax Poruba, kde předávají zkušenosti svým následovníkům. Michal Barinka působí u mužů i žáků, Marián Kacíř zakotvil u mládeže. Společný rozhovor jsme sice začali u hokejových otázek, nicméně trenérské řemeslo je natolik komplexní odvětví, že jsme se záhy přehoupli přes hranice sportovních témat.



Marián Kacíř (vlevo) a Michal Barinka během tréninku na porubském ledě Foto: archiv Mariána Kacíře

V čem hlavně se vám změnil sportovní život, když jste z role hráče přešli do pozice trenéra?

Barinka: Jako hráč zodpovídáte jen sám za sebe a za to, jak se připravíte. Jako trenér zodpovídáte za všechno, za celý tým, který tvoří i 25 hokejistů. Zodpovědnost je daleko větší. Současná role mě baví, i když je více spojená s psychologií. Člověk musí myslet i na to, co udělají ostatní, aby se vytvořila dobrá parta. Od té se všechno odvíjí.

Kacíř: Přesně, jak říká Michal, nyní mám větší zodpovědnost. Kdysi jsem se staral jen o sebe. Nyní se starám o děti, v každé kategorii jich mám třeba dvacet. A jsem tam od toho, ať vše šlape a kluci se naučí co nejvíce.

Přemýšlel jste už jako hráč, že byste posléze u hokeje zůstal v roli trenéra?

Barinka: Vůbec jsem neplánoval, že bych se stal trenérem. Když už mi zdraví nedovolilo pokračovat na profesionální úrovni, postupnými kroky jsem přešel k trénování. Druhým rokem studuji nejvyšší licenci. Baví mě to, i když je to časově náročné. Člověk musí být na telefonu pro všechny hráče, de facto 24 hodin každý den. Rodina to naštěstí chápe a podporuje mě.

Kacíř: Po skončení hokejové kariéry jsem asi rok měl pauzu. Když měl syn čtyři roky, začali jsme chodit do přípravky v Kopřivnici, kde jsme tehdy bydleli. To mě zase nastartovalo. Jako hráč jsem poznal, jak se trénovalo ve Švédsku, ve Spojených státech, ve Finsku, v Německu, v Polsku, v Kanadě, na Slovensku, takže z každého angažmá si něco můžu vzít.

Když se ohlédnete za svou hokejovou kariérou, co byste udělali jinak?

Kacíř: Úplně všechno. Všechno se zrychlilo. Kdybychom tenkrát měli takové možnosti a vědomosti, bylo by to jiné. Nyní studuji licenci A, a poznatky, které se učíme, jsme tehdy neznali. Tenkrát se trénovalo spíše pocitově, dneska je to více o odbornosti. I tak to však děti musí hlavně bavit. Bez toho to nejde.

Barinka: Neřekl bych, že bych něco udělal jinak. Beru to tak, že moje kariéra byla taková, jaká byla. Jsem vděčný za to, že jsem ji mohl prožít. Se svou hráčskou kariérou jsem spokojený a nyní startuji něco nového. A doufám, že mě to na střídačce bude bavit stejně jako na ledě.

Na co se při sledování zápasů zaměřujete?

Barinka: Jak kdy. Někdy sleduji konkrétního soupeře a zaměřuji se třeba na to, jakým způsobem brání. Jindy se dívám jen na jednoho hráče. V našich zápasech se snažím zaměřovat hlavně na náš tým a na odstraňování chyb. Čím více očí, tím více vidí. Nechám si i poradit od kolegů. Snažíme se pracovat týmově.

Kacíř: Já se zaměřuji hlavně na řeč těla. Tohle začíná už v šatně. Jak se kluci sžívají, zda tam nesedí jak pecky, povídají si, nejsou na telefonech, přijdou, převlečou se. Sami si řeknou, že se jdou rozcvičit, zaskákat si na švihadle, na schody, zaházet si s míčkem. Na trénink přijdou o pět minut dříve, takže jakmile rolba hrací plochu upraví, už vyjedou na led. Tohle vše je ovlivněno tím, jak jsou z domu vychovaní, jejich disciplínou. Důležité je, že jsou na trénink připraveni.

Z kterých jiných sportů si berete inspiraci?

Kacíř: Se synem se rád dívám na fotbal, hrajeme tenis, lyžujeme, plaveme. Každý sport je dobrý. Basketbal i házená mají k hokeji blízko. Jsou to kolektivní sporty, kluci si musí přihrávat, nejsou na hřišti sami, je to o komunikaci. Jak říkáme s Michalem, jenom kamarád ti přihrávku vrátí. O tom přesně to je.

Barinka: Z každého sportu si můžeme vzít něco přínosného. O basketbalu se říká, že by měl být hokeji nejblíže, také funguje na principu „nahraj, běž, zakonči“. Člověk si však bere inspiraci z různých oblastí.

Všímáte si i sociálních signálů v týmu?

Barinka: Sociální signály jsou jedna z nejdůležitějších věcí, které vytvářejí správnou partu. Kluci spolu tráví spoustu času, takže jsem rád, když se do kabiny těší. Když je člověk v kolektivu, kam se netěší, co nejdříve zdrhá domů, není to dobře. Základ všeho je fungující parta, která přenáší dobrou atmosféru ze šatny na led. Myslím si, že u všech velkých týmů, které vyhrály jakoukoliv soutěž, platilo, že byly soudržné uvnitř. Když celek není silný uvnitř, nemůže fungovat ani navenek.

Kacíř: Samozřejmě, parta se tvoří pořád. I když s každým si nemáte co říci. Někdo je tišší, někdo je hlučnější, jiný pouští muziku a stará se o srandu v kabině. O dalším ani nevíte, že tam je. V kabině je vždy více typů osobnosti.

Jak byste chtěli, aby vaši svěřenci na vás vzpomínali?

Barinka: Byl bych rád, kdyby na mě vzpomínali, že jsem jim

aneb Dobrá atmosféra ze šatny se přenáší na led



Michal Barinka v dresu HC RT Torax Poruba Foto: Lukáš Bajgar

něco předal. Klidně že jsem byl přísný trenér, který po nich vyžadoval určité věci, ale jakmile je začali praktikovat, stali se lepšími. Jako trenéři jsme právě od toho, abychom jim pomohli, aby se stali lepším hokejistou i člověkem.

Kacíř: Je pravda, že jsme s Michalem na kluky přísní a důslední. Nyní nás nemusí mít rádi, ale věřím, že jednou budou na nás vzpomínat v dobrém, že jsme je něco naučili.

Jak z pozice člověka, který žil v mnoha evropských městech i ve Spojených státech, vnímáte Porubu?

Barinka: Poruba je jedna z nejhezčích čtvrtí pro život na celé severní Moravě. Všechno, co lidi potřebují, je blízko, včetně škol. Dá se tady sportovat. Je to velmi čistý obvod. Myslím si, že se v Porubě pro lidi dělá hodně. Nás potěší, když je naučíme chodit na hokej.

Kacíř: Do Poruby jsme se přestěhovali před měsícem, ale už předtím jsme slyšeli, že Poruba je velmi krásná. Největší výhoda je, že to máme blízko na zimák, kde syn hraje hokej a já trénuji. Super je i dojezdová vzdálenost do centra, kde pracuje manželka. Popravdě řečeno nám stačí zimák a kluci, kteří jsou zapálení pro hokej.

Jaké nejlepší rozhodnutí jste v poslední době udělali?

Barinka: To, že jsem zůstal v Porubě. Nyní se s kolegy snažíme, aby se mužský tým vrátil do vyšší soutěže a bylo to tady na takové úrovni, jakou si Poruba zaslouží. Jsem rád, že jsem to rozhodnutí udělal. Rovněž chceme, aby se rozvíjela mládež.

Kacíř: To, že jsme se přestěhovali do Poruby. Jsem rád, že můžu být v tomto klubu trenérem a můžeme s Michalem předávat klukům naše bohaté zkušenosti.

Děláte rozdíl mezi mladším a starším hráčem?

Barinka: Rozdíly se snažíme nedělat, ale jsou nějaké zásady, které by se měly dodržovat. Musí být zachována týmová soudržnost. Ať je někdo mladší, nebo starší, pravidla musí platit. Mladší hráči jsou od toho, aby se starali o šatnu a pomáhali se vším okolo. Starší je musí řídit a vést k tomu, aby se pravidla, která jsme si určili, dodržovala.

Kacíř: Řekl bych to takhle, sport je o výkonnosti, stejně jako škola. Ne každý má samé jedničky. Když dostanu pětku, vím, že musím přidat. V hokeji na tom nejsou všichni jako nejlepší hráč, takže by měli přidat. Nicméně ve sportu se výkonnost odvíjí od trénování. Bohužel ne každý hráč chodí na všechny tréninky. Záleží na rodičích, na jejich práci, čase, zda dovolí dětem, aby cestovaly samotné. Kdysi jsme v Kopřivnici chodili na zimák sami, v Ostravě je to těžší. Rodiče mají strach nechat děti samotné cestovat autobusem, tramvají, trolejbusem.

Mariáne, vy jste získal bronz na mistrovství světa v roce 1998, takřka 80 zápasů jste odehrál ve švédské a finské lize, z polského angažmá jste si přivezl zlato. Co si vybavíte jako první?

Kacíř: Určitě ten bronz. Tehdy jsem v národním týmu sbíral první zkušenosti a potkal se s hráči jako Dopita, Patera, Procházka, Čechmánek. Tohle se koupit nedá. Měl jsem možnost si nimi zahrát, takže jsem asi nějakou výkonnost měl, když mě vybrali. Úplně mě mrazí, když jste se na to teď zeptal.

Jak byste popsal jeden druhého?

Barinka: S Mariánem se jako kolegové známe hodně dlouho. Vidím ho jako jednoho z nejlepších trenérů, protože dokáže klukům všechno předvést, včetně střelby a bruslení. Když jsou kluci v páté, šesté, sedmé třídě, základ je jim ukázat, co se po nich vyžaduje. Člověk může druhým vysvětlovat, co chce, ale když to uvidí, lépe se to naučí. Za Mariána můžu dát ruku do ohně, jeho přístup je stoprocentní. Jako hráče si ho už moc nepamatuji, ale vím, jaký byl hokejista.

Kacíř: Michal je mladší, takže ani já jsem ho jako hráče nezažil. Slyšel jsem však o něm spoustu dobrých věcí. Vím, že vše dělá pořádně, a to jak na ledě, tak v šatně, když s kluky komunikuje. Je vidět, že má rád pořádek a měl ho asi rád, i když hrával. I to je jeden z důvodů, proč byl tak dobrý, jako byl, a dokázal věci, jaké dokázal. (ski)

Co se mi vybaví jako první, když se řekne...

- **jsem mistrem světa**
- **hrál jsem NHL**
- **získal jsem titul s Kometou Brno**

„Na všechna tato období mám krásné vzpomínky. Když jsem byl malý, ani ve snu mě nenapadlo, že bych mohl nakouknout do NHL, stát se mistrem světa a vyhrát titul s Kometou Brno. Všechno šlo postupně. Do osmé, deváté třídy jsem nijak nevynikal. Hrál jsem hokej, protože mě bavil a rodiče měli tento sport rádi. Myslím si, že jsem si dveře do velkého hokeje otevřel hlavně přístupem a poctivostí. Neměl jsem tolik talentu jako jiní hráči. Až když jsem byl v Českých Budějovicích, a postupně se přes starší dorost, juniorku dostal do áčka, uvědomil jsem si, že by bylo super, kdybych hrál hokej na profesionální úrovni. Pak jsem měl možnost jít hrát do Ameriky. Bylo to těžké rozhodnutí, ale nelituji, že jsem ho udělal. Vůbec jsem neuměl anglicky, dostal jsem pár životních facek, ale když to všechno člověk překoná, stává se lepším. Když se zpětně otočím, tohle byly jedny z nejlepších věcí, které mě mohly potkat.

Přístup dělá opravdu hodně. Pokud na tréninku udělám všechno naplno tak, jak chce trenér, bude i trénink vypadat jinak. Přístup je to hlavní, co vyžaduji od hráče. Chci, aby se soustředil na to, co má dělat, a to, co má dělat, udělal na maximum. Samozřejmě ne všechno se povede, puk může skočit, ale to už člověk dokáže rozpoznat, zda je to tím, že je hráč roztěkaný a není připravený, nebo se stalo něco, co k hokeji prostě patří.“ **Michal Barinka**

Montáží vchodových dveří to nekončí. S ADLO máte jistotu na desítky let.

Koupě bezpečnostních dveří je rozhodnutí na dlouhou dobu. Přesto většina lidí při výběru řeší především vzhled, cenu nebo bezpečnostní třídu. Jen málokdo si ale položí otázku: **Kdo se o moje dveře postará v případě potřeby za deset nebo dvacet let?**

Právě tady hledejte rozdíl mezi pouhým prodejem dveří a skutečnou profesionální péčí.

V ADLO věříme, že kvalitní služba nekončí montáží. Naopak. **Začíná už první návštěvou u vás doma, kde odborně poradíme, vše přesně zaměříme a pomůžeme vybrat řešení, které bude dokonale ladit s vaším interiérem i požadavky na bezpečnost a váš rozpočet. A to vše zdarma.**

Každé dveře jsou originál. Vaše dveře vyrobíme přesně podle zaměření. **Výsledkem je dokonalé usazení, špičková tepelná i akustická izolace** a originál vytvořený na míru vašemu domovu.

Následuje profesionální montáž, kterou naši technici s mnohaletou praxí zvládnou během jediného dne. Bez zbytečných komplikací a podle jasného harmonogramu. Vy jen odpoledne otevřete dveře novému pocitu bezpečí, klidu a pohodlí.

Ani tím ale naše péče o zákazníka nekončí.

Naším zákazníkům dodáváme dveře na generace, proto na ocelový rám poskytujeme 30letou záruku a po celou dobu životnosti dveří garantujeme dostupný pozáruční servis včetně náhradních dílů. Pokud by nastala neočekávaná situace, je vám k dispozici **nonstop havarijní servis 24 hodin denně, 365 dní v roce**. Opět i v tomto případě využíváme pouze naše profesionální techniky.

Pro zákazníka to znamená dlouhodobou jistotu. Veškerý servis, originální náhradní díly i odbornou péči zajistí po celou dobu životnosti dveří profesionální tým ADLO.

Bezpečnostní dveře jsou investicí na desítky let. **Proto byste si neměli vybírat jen samotné dveře, ale také partnera, který pomůže i za dvacet nebo třicet let, má veškeré certifikace a nevyužívá žádné subdodavatele.**

Společnost ADLO s více než 35 lety na evropském trhu, vlastním vývojem, výrobou a vlastním montážním i pohotovostním týmem je vaše jistota na desítky let dopředu.







Přijďte se přesvědčit na některou z našich poboček po celé ČR, nebo rádi a zdarma přijedeme my za vámi. www.adlo.cz



Přehlídka středních škol chystá sedmé pokračování

Pro tradiční podzimní akci je vyhrazen první listopadový týden. Určena je zejména deváťákům.

Více než 550 žáků devátých tříd z porubských základek se bude v tomto školním roce rozhodovat, kam povedou jejich další studijní kroky. Především pro ně organizuje městský obvod Poruba akci Tvoje škola je hned za rohem. Sedmý ročník této přehlídky se uskuteční **2. listopadu od 8 do 15 hodin** v Univerzitní aule Vysoké školy báňské – Technické univerzity Ostrava (VŠB-TUO) na ulici 17. listopadu.

Se svou prezentací se představí jedenáct středních škol se sídlem v Porubě. „Touto akcí se snažíme žákům usnadnit jejich rozhodování. Tady zjistí, že v blízkosti svého bydliště mají školy s různým zaměřením, od humanitního přes ekonomické až po bilingvní. Když si některou z nich vyberou, nebudou muset za vzděláním cestovat do jiných částí Ostravy či Moravskoslezského kraje," říká místostarostka Martina Dušková, která zodpovídá za úsek školství.



O tom, jak probíhá výuka na střední škole, se deváťáci dozvídají od studentů konkrétních vzdělávacích institucí.

Mezi účastníky budou školy státní, soukromé, odborné i gymnázia. „Školy se neustále snaží přizpůsobovat svou nabídku aktuálním požadavkům společnosti. I proto některé obory mohou být představeny vůbec poprvé," dodává Dušková.

Partnery akce jsou VŠB-TUO a Moravskoslezský pakt zaměstnanosti.

Další možností, kde porubští žáci i jejich rodiče získají podrobnosti o studiu na střední škole, je veletrh Student a Job. Ten budou moci navštívit 4. a 5. prosince na Černé louce. (ski)

Ocenění žáci a studenti

Moravskoslezský kraj ocenil v první polovině září žáky základních škol a víceletých gymnázií, kteří v minulém školním roce dosáhli mimořádných výsledků v celostátních i mezinárodních soutěžích a olympiádách. Mezi 29 oceněnými byli i Porubané. Tereza Kiková ze Základní školy Ukrajinská získala stoprocentní bodový zisk v Matematickém klokanovi (kategorie Cvrček). Na stejný výsledek dosáhli Jiří Ptašnik z Wichterlova gymnázia (kategorie Klokánek), Pavel Repaň z Gymnázia Olgy Havlové, Vojtěch Bochenek a Ondřej Martinák (oba z Wichterlova gymnázia, všichni v kategorii Kadet). Posledně uvedený student také vyhrál celostátní kolo geografické olympiády a přivezl si stříbrnou medaili z Evropské geografické olympiády v bulharské Varně.

Sportovní hry

Zahájen byl sedmý ročník Ostravských sportovních her, kde jsou cílovou skupinou žáci ostravských základních škol. Zúčastní se sportovních soutěží i pohybových výzev. Více informací na webu talentova.cz v sekci Ostravské sportovní hry. (ski)

Poprvé mezi novými kamarády

První září bylo výjimečným dnem pro 660 dětí, které nastoupily do prvních tříd v porubských základních školách. Slavnostní a místy i dojemné chvíle to byly nejen pro nové žáky dvanácti základních škol, které zřizuje městský obvod Poruba, ale i pro jejich rodiče a prarodiče.

Každá ze škol si připravila originální uvítací program, který se odehrával ve vnitřních i venkovních prostorách. Na jednotlivých školách prvňáčky přivítali i zástupci radnice, kteří jim předali různé dárky.

„Prvňáčkům přejeme, aby chodili do školy rádi a každý den se naučili něco přínosného. Ve všech našich školách se nejen pro ně snažíme vytvářet inspirující prostředí, kde mohou růst a mají chuť objevovat nové věci. Když k tomu přidají vlastní neutuchající zvídavost, dosáhnou na studijní výsledky, jaké si budou přát," uvedla místostarostka Martina Dušková, v jejíž kompetenci je úsek školství. (ski)



První školní den je vždy významným momentem v životě dětí.

Soutěž pro deváťáky

Pro žáky devátých tříd základních škol a studenty třetích ročníků středních škol a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií je určen Moravskoslezský matematický šampionát. Jeho třiadvacátý ročník se uskuteční **22. října** v prostorách Wichterlova gymnázia. V případě dotazů lze psát na e-mailovou adresu lubojacka@wigym.cz.

Nízkoprahové zařízení

Na ulici Bohuslava Martinů sídlí Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež, které bylo zřízeno ve spolupráci obvodu a spolku Centrom. Navštívit jej mohou také školáci, kteří se potýkají se školními neúspěchy, s rizikovým chováním nebo problémy v rodině. Podrobnosti o službě jsou k dispozici na webu centrom.cz v sekci Služby.

Bobřík informatiky

Bobřík informatiky je soutěž, jejímž cílem je rozvíjet informatické myšlení. Je určena zájemcům o technologie. Zúčastnit se mohou žáci třetích tříd až maturanti. Soutěží se formou online testu. Školy se mohou přihlašovat na webu ibobr.cz. (ski)

Zlatá svatba milovníků rébusů



Manželé Smutkovi během zlaté svatby

Věra a Luděk Smutkovi jsou Porubané tělem i duší. Věra Smutková navštěvovala tehdejší Základní školu Čkalovova, její manžel Základní školu Karla Pokorného. Svatbu měli v roce 1976 na porubské radnici, kam se vrátili o padesát let později, aby si 19. září řekli zlaté „ano".

„Poruba se nám líbí celkově. Rádi chodíme odpočívat do parků, procházíme se Hlavní třídou nebo Porubou-vsí," říká žena, která pracovala jako sekretářka na Vysoké škole báňské – Technické univerzitě Ostrava i jako účetní na Dole Jana Švermy. U jejího manžela najdeme v kolonce povolání například elektromontér nebo řidič tramvaje.

Mezi jejich záliby patří mimo jiné turistika, sport, vaření, čtení, luštění křížovek, sudoku i řešení různých rébusů nebo osmisměrek. „K tomu, aby lidé vydrželi dlouho spolu, jsou zapotřebí vzájemná úcta a tolerance. Pořád se máme rádi a velký důraz klademe na rodinnou pohodu," dodává Luděk Smutek.

Jubilantům, kteří vychovali dceru a syna, popřál jménem Porubanů hodně životní pohody a další společná léta místostarosta Richard Hanáčik.

(ski)

Diamantové ano vyznavačů jógy



Manželé Ondruchovi s místostarostou Richardem Hanáčikem

Šedesát let společného života oslavili 19. září manželé Ondruchovi. V prostorách porubské radnice jim pogratuloval a další společné chvíle popřál místostarosta Richard Hanáčik.

Božena Ondruchová byla zaměstnána jako dětská sestra v dětském rehabilitačním stacionáři Městské nemocnice Ostrava. Její celoživotní partner pracoval v Ústavu jaderného výzkumu Řež a zároveň je zakladatelem Jógy v denním životě v Ostravě. „Výhodou jógy je, že když ji praktikujete pravidelně, zlepší se vaše zdraví, fyzické a mentální schopnosti, a dokonce studijní výsledky. Jóga prostě pomáhá celkově," prozrazuje benefity jógy Karel Ondruch s tím, že mnoho let se tímto cvičením zabývá i jeho manželka.

Diamantoví svatebčané bydlí v Porubě od posledního dne roku 1966. „Myslím si, že mnohaletý vztah musí být založený hlavně na toleranci. Je zcela přirozené, že jsou situace, kdy se věci odvíjejí tak, jak chceme my, jindy tak, jak to vyžaduje náš partner," uzavírá Božena Ondruchová.

Manželé vychovali dvě děti, které vedli ke sportu, a to hlavně k lyžování a turistice. Radost jim dělají také tři vnoučata.

(ski)

Na setkání jubilantů vystoupila Generace

Na setkání jubilantů v Pokladu přišlo 220 pozvaných, včetně jejich doprovodu. Akci 20. září pro dříve narozené spoluobčany zahájila starostka Lucie Baránková Vilamová. Známé hity 20. století účastníkům zazpíval a zahrál soubor Generace, jehož členy jsou vokalisté od 6 do 79 let.

Městský obvod organizuje tato společenská setkání pro Porubany, kteří v daném roce mají 75, 80, 85, 90, 95 a více let. Zářijový termín byl vyhrazen těm, kteří významné životní jubileum oslavili od května do srpna. Letošní poslední akce pro jubilanty je naplánována na 22. listopadu.

(ski)



Příchozí si na setkání jubilantů užili odpoledne plné známých melodií.

Proti chudobě

U příležitosti Mezinárodního dne za vymýcení chudoby probíhají v Ostravě **do 30. října** Dny proti chudobě. V rámci 21. ročníku se lze zúčastnit například ekumenického setkání pro klienty a zaměstnance sociálních služeb (12. října) nebo setkání u společného ohně v Charitním domě sv. Benedikta Labre (13. října). Součástí akce je také výstava fotografií Příběhy, které jsme nechtěli slyšet v hypermarketu Globus v Plesné. Dny proti chudobě pořádají Charita Ostrava a Armáda spásy. Podrobnosti jsou uvedeny na webu ostrava.charita.cz v sekci Dny proti chudobě – Ostrava 2026.

(ski)

Bojovníci, kteří upřednostňují srdce na úkor vítězství

Aikido propojuje fyzický trénink s mentální rovnováhou. Učí člověka reagovat s klidem i v psychicky vypjatých situacích. Nejde při něm o vítězství, ale o spolupráci.

Aikido je japonské bojové umění, které se zaměřuje na neagresivní sebeobranu. Místo soupeření se učíte využít sílu a pohyb útočníka, abyste ho zneškodnili bez zbytečného násilí. Cílem je splynout s útokem a ovládnout situaci, aniž byste protivníkovi způsobili vážné zranění. Tato slova můžeme najít na webové stránce oddílu Aikido Kokoro Ostrava, který vznikl v roce 2025 v Porubě.

„Ti, kteří se aikidu věnují, získají vnitřní sílu, naučí se různé fyzické techniky, které jim pomohou ochránit sebe i své blízké. Díky pravidelnému pohybu si zlepší své motorické dovednosti, paměť a koncentraci. Zpevní svaly, uvolní stres a napětí, což má zásadní význam pro udržení duševní rovnováhy," prezentuje výhody této nesoutěžní disciplíny Jakub Hlosta, zakladatel porubského oddílu. Nejstaršímu členovi tohoto klubu je přitom 62 let, nejmladší má 17 let.



Klub Aikido Kokoro Ostrava založil Jakub Hlosta (vpravo).

Mládí vpřed

Aikido není sport, takže se jeho vyznavači neúčastní žádných turnajů. Nic to však nemění na tom, že se mu dá zasvětit celý život. „Můžete začít ve 20 nebo i v 50 letech. Jako u každé fyzické aktivity ovšem platí, že čím je člověk starší, tím hůře se mu mohou některé techniky učit," říká porubský bojovník, a doplňuje: „Nové členy přijímáme na každém našem tréninku bez ohledu na věk. Zejména však uvítáme mladší kluky a holky, protože mladou krev v týmu potřebujeme."

V aikidu se cvičí se třemi hlavními tradičními dřevěnými zbraněmi, a to s mečem, tyčí a nožem. Cílem vzájemných soubojů však není nikoho zranit. „Když na nás protivník zaútočí, snažíme se navázat na jeho pohyb a pomocí různých technik jako vychylování a páčení se ho pokoušíme znehybnit," říká Hlosta, který podotýká, že každá technika může mít různé provedení. „Nácvik technik nikdy není uzavřený. I když cvičíte stejnou techniku, její provedení se liší v závislosti na vašem partnerovi. Jiná výška, váha a rychlost partnera mění pohyby i úhly provedení. Díky tomu má aikido nekonečné množství technik, o jejichž atraktivitě svědčí i časté použití v hollywoodských akčních filmech," dodává muž, jehož život aikido provází už 32 let. Dříve se věnoval také ju-jitsu.

Poctivě a čistě

Název klubu Aikido Kokoro Ostrava má pro jeho zakladatele silný podtext. „Kokoro v japonštině znamená srdce, duch nebo mysl. Při cvičení se snažíme rozvíjet celkovou harmonii mezi tělem, myslí a duchem, přitom klademe důraz na to, abychom cvičili poctivě, čistě a opravdově," uzavírá Hlosta, jenž je nositelem pátého danu. Jedná se o mistrovský stupeň v bojových umění, který označuje úroveň technických znalostí a dlouholetou praxi.

Další informace o oddílu, jehož tréninky probíhají dvakrát týdně v prostorách Jazykového gymnázia Pavla Tigrida, jsou na webu aikido-kokoro-ostrava.cz.

(ski)



Na věku nezáleží, hlavní je fyzická odolnost.



Aikidu se mohou věnovat i děti školou povinné. Foto: Lukáš Kaboň

Nové centrum Veolia Energie v Ostravě nabízí osobní energetické poradenství



Topná sezona se hlásí o slovo a s ní přicházejí také otázky spojené se spotřebou a náklady na energie. Veolia Energie proto v Ostravě otevřela nové zákaznické centrum. Lidé zde mohou osobně projednat běžné zákaznické záležitosti ohledně dodávek tepla i využít odborné energetické poradenství.

Centrum spojuje na jednom místě zákaznický servis a odborníky na energetická řešení. Návštěvníci se mohou poradit, jak snížit spotřebu a související náklady, projednat nové připojení k tepelným sítím nebo získat informace o fotovoltaice a modernizaci osvětlení.

K dispozici jsou také konzultace zaměřené na lokální distribuční soustavy, energetické služby se zárukou úspor nebo na výstavbu a provoz tepelných zařízení včetně dodávek tepla.

„Ne každou situaci lze snadno vyřešit po telefonu nebo e-mailem. Někdy je užitečné projít vše potřebné osobně a rovnou se doptat na podrobnosti. Ostrava je jasnou volbou, pokud jde o místo, kde můžeme tento model zákaznické péče ověřit v praxi. Centrum je otevřené každému, kdo potřebuje projednat zákaznický požadavek k odběru tepla nebo má zájem o naše energetické služby," říká Jakub Tobola, obchodní ředitel skupiny Veolia.



Pilotní projekt v Ostravě

Veolia Energie zásobuje v Moravskoslezském a Olomouckém kraji teplem více než 225 tisíc domácností a řadu dalších zákazníků. Nové centrum v Ostravě otevřela jako pilotní projekt, který bude do konce roku fungovat ve zkušebním provozu. Zkušenosti z prvních měsíců pomohou vyhodnotit zájem o jednotlivé služby a další možnosti rozvoje osobní zákaznické péče.

Centrum se nachází v přízemí komplexu Nová Karolina Park na adrese 28. října 3348/65 v Moravské Ostravě, v bezprostřední blízkosti Fora Nová Karolina. Je snadno dostupné městskou hromadnou dopravou i autem a má bezbariérový přístup.

Podrobnosti a aktuální otevírací dobu najdete na **www.vecr.cz/pro-zakazniky/zakaznicke-centrum-ostrava/**

PŘIJĎTE SE PORADIT OSOBNĚ.
PRO PRVNÍ NÁVŠTĚVNÍKY JE PŘIPRAVEN MALÝ DÁREK.

V některých stavebních obvodech scházely restaurace

Hospody a restaurace bývají označovány za centra společenského života. Pro to, aby se tam lidé vůbec mohli scházet, je nutné, aby byla splněna základní podmínka. Musí existovat. Historie Poruby však pamatuje období, kdy takovýchto podniků bylo v obvodě poskrovnu.



Morava byla významným centrem společenského života v Porubě. Snímky: archiv ÚMOb Poruba

Ivan Martin Jirous, básník a vůdčí osobnost českého undergroundu, řekl: „Hospody jsou jedním z mála zařízení, kterých je v naší zemi dostatek, a tak nebylo o prostory nouze... Nebýt českých hospod byla by totiž česká undergroundová kultura o celou řadu akcí chudší."

Nicméně v Porubě se psal jiný příběh. Pokud bychom se vrátili v čase a ocitli bychom se v některých stavebních obvodech ve druhé polovině 20. století, zjistili bychom, že hospody a restaurační zařízení tam scházejí. Aspoň k těmto informacím se dopracovali autoři knihy Dějiny Poruby: od středověké vsi k moderním městské obvodu, která byla vydána v roce 2024. Nejen příznivci historie si ji stále mohou zakoupit v informačním centru na Hlavní třídě.

Slovan hrál prim

V publikaci se třeba uvádí, že v roce 1959, kdy už se do třetího obvodu Poruby nastěhovalo více než 1 000 obyvatel, tam nebyla jediná obchodní jednotka. Zároveň se projevoval nedostatek restaurací. V roce 1957 měla v nové Porubě restaurační zařízení kapacitu jen 100 míst a rychlá občerstvení jako bufety neexistovala.

Situace se postupně zlepšovala. Z dostupných materiálů vyplývá, že už v roce 1958 existovala restaurace v místech, kde se nyní nachází pivnice U Dudáka. O rok později pak byl na nábřeží Svazu protifašistických bojovníků dokončen Besední dům. Následně byl 15. prosince 1959 otevřen kavárenský a restaurační podnik Slovan na dnešní ulici 17. listopadu, který tehdy patřil k nejlépe vybaveným v Porubě. Závod měl 300 až 320 míst pro hosty, dostatek sklepů a skladů a jeho kuchyně, nejmodernější v Ostravském kraji, vyrobila denně 1 500 až 2 000 hlavních jídel a v bufetu se prodávaly velmi žádané polotovary.

Následující rok 24. září byla otevřena restaurace a kavárna Morava se 120 místy na rohu dnešní Hlavní třídy a ulice Porubská, kde se konaly i společenské zábavy. Každý čtvrtek, každou sobotu a neděli tam k tanci hrál jazzový orchestr. Později byla otevřena restaurace Panorama, v jejímž přízemí fungovala řada obchodů.



Pivnice U Dudáka sídlí v místě, kde se pivo čepovalo už v roce 1958.

Z dostupných materiálů vyplývá, že Porubané v 60. letech 20. století navštěvovali nejčastěji tyto restaurace: Na hlavní třídě, Morava, Besední dům, Slovan, Kulturní dům, U Nádraží (ve Svinově), U pošty, U mlýna (v Třebovicích), Sokolovna, U slunce (ve Svinově). V roce 1964 byla otevřena prosklená, tehdy noblesní restaurace Marica na ulici Mongolská. I z výše uvedeného vyplývá, že ani na počátku 70. let 20. století nebyla ve čtvrtém stavebním obvodě jediná restaurace. Souvislost můžeme hledat v tom, že v té době se projevovala zastaralost jak bytových, tak nebytových prostor. A na opravy chyběly kapacity.

Bylo jich více

Restaurací a hostinců v Porubě přibývalo. A nutno podotknout, že především mezi dělníky si získávaly oblibu. Na konci 80. let 20. století se na území tehdejší Ostravy 4, kam patřila i Poruba, nacházelo 28 restauračních zařízení. Nejčastěji kroky milovníků piva i jiných pochutin vedly do těchto lokálů: Slovan, Zuzana, Centrum, Vltava, Koruna, Besední dům, Sparta, Bohemia, Marica, Panorama, Jihočeská restaurace, Kavárna Na hlavní třídě, Morava, Olympia nebo Koliba. Oblíbeným cílem vycházek se stal lesopark a restaurace Myslivna s letní terasou. Takřka pravidelně tam pořádali hudební vystoupení a lidové veselice, takzvané Májové pouti, v září slavnosti Míru atd.



Plakát na Májovou pouť, která se konala v areálu restaurace Myslivna.

Další boom vzniku restaurací nastal po roce 1989. Tehdy došlo k prudkému propadu porodnosti, mnohé školky byly rušeny a volné prostory prodávány soukromníkům. Ti tam velmi často začali provozovat právě hospody. (ski)

Zdroj: Dějiny Poruby: od středověké vsi k moderním městské obvodu



Kolem restaurace Slovan na dnešní ulici 17. listopadu vedl v roce 1989 i památný živý řetěz.

Mistrovství Evropy v curlingu hostí porubská aréna

Reprezentanti ze sedmnácti zemí se utkají o tituly mistrů Evropy v curlingu. Šampionát se uskuteční na podzim v Porubě.



Ženy mohou na šampionátu startovat díky divoké kartě.

V mužské i ženské kategorii bude na mistrovství Evropy v curlingu **od 27. října do 1. listopadu** v porubské RT Torax Areně soupeřit 12 týmů. „Je pro nás velkou ctí, že můžeme tak významnou sportovní událost, jako je mistrovství Evropy v curlingu, hostit v našem obvodě. Těší nás to o to více, že je to vůbec poprvé, kdy mistrovství Evropy zavítá do České republiky. Je to jasný důkaz toho, že se Poruba stává stále významnějším partnerem pro pořádání mezinárodních sportovních akcí," říká starostka Lucie Baránková Vilamová.



Čeští reprezentanti v curlingu Snímky: archiv Českého svazu curlingu

Český curling za poslední roky udělal výrazný výkonnostní posun. Velkou sledovanost měly také zápasy českých curlerů na letošních zimních olympijských hrách v Itálii. Jak česká smíšená dvojice, tak mužský tým obsadily osmou příčku. „Věříme, že si cestu na zápasy najde dostatek fanoušků, kteří vytvoří hráčům nezapomenutelnou atmosféru. Bylo by skvělé, kdyby mužský tým dosáhl na některou z medailí. V kategorii žen obdržely Češky divokou kartu jako pořadatelská země, takže pro ně půjde především o získávání cenných zkušeností. Třeba však nakonec překvapí i ony," dodává Lucie Baránková Vilamová.

Od 27. do 30. října jsou na programu zápasy v základních skupinách, šampionát vyvrcholí 31. října a 1. listopadu semifinálovými duely a zápasy o medaile. Součástí akce je také doprovodný program.

Aktuální informace o šampionátu se dají najít na webu curling.cz v sekci Mistrovství Evropy v Ostravě.

V Porubě přibývají sportovní akce s mezinárodním přesahem. Během letních měsíců se v našem obvodě konalo mistrovství Evropy v požárním sportu a mistrovství Evropy softbalistek do 22 let. (ski)

Soudržnost a sázka na odchovankyně posunuly atletky do extraligy

Psal se rok 2023, když ženy klubu Atletika Poruba figurovaly ještě ve druhé lize. Následoval postup do první ligy a letos udělaly svěřenkyně trenéra Martina Fialy další výkonností skok. Postoupily do extraligy. Ze čtyřkolové soutěže si pro příští sezonu zajistily místo u stolu na hostině, do níž se zapojí nejlepší ženské týmy v České republice.

„Když už bylo jasné, že jsme postoupili, tak první pocit, který se dostavil, byla velká úleva. Vytvořili jsme si totiž sami na sebe určitý tlak, protože jsme do sezony vstupovali s cílem, že se o postup do extraligy pokusíme," uvedl Martin Fiala. Přitom v prvé řadě ocenil týmové pojetí děvčat, které v mnoha případech musely udělat více, než se od nich očekávalo.

„Za nejdůležitější považujeme soudržnost celého družstva. Atletika je sice především individuální sport, ale soutěž družstev je v tomto úplně jiná. Atletky nastupují i do disciplín, ve kterých běžně nezávodí, protože vědí, že každý bod může pomoci týmu. A právě ochota zabojovat jedna za druhou byla podle nás jedním z hlavních důvodů úspěchu," doplnil porubský stratég.

Kolektivní úspěchy jsou vždy spojeny s nadstandardními výkony jednotlivců. Nejvíce bodů postupujícímu týmu zajistily všestranně zaměřené Petra Poštulková, Andrea Švecová a Nela Štefková. „Velkou radost máme i z toho, že více než 90 procent družstva tvoří naše vlastní atletky a odchovankyně Atletiky Poruba. Řada z nich k nám přišla jako malé děti v prvních ročnících základní školy a nyní, ve věku kolem dvaceti let, společně vybojovaly pro svůj klub extraligu. Na to jsme opravdu hrdí," zdůraznil vedoucí trenér mládeže další významnou skutečnost.



Porubské atletky čekají v příští sezoně souboje v extralize.
Foto: Atletika Poruba

Příští ročník extraligy začne v květnu 2027. „Od první sezony očekáváme především získávání zkušeností, které naše atletky výkonnostně posunou," uzavřel Fiala.

Aktuální informace o klubu jsou na webu atletikaporuba.cz. (ski)

Proměněná krajina, která si pamatuje

Žeška Larina vystavuje v Galerii na schodech, která se nachází v prostorách porubské radnice na ulici Klimkovická. Výstava Paměť krajiny je inspirována osobním vztahem autorky k Ostravě. Na obrazech se objevují Dolní oblast Vítkovic, Bolt Tower, Nová radnice, ale i vzdálenější místa, jako například Lysá hora nebo Olešná. Jejich společným tématem je proměna. „Ve svých obrazech si hraji s barvami, strukturami a omezenou paletou. Barvy nevolím podle skutečnosti, ale podle emocí, které ve mně místo vyvolává. Omezená paleta mi pomáhá vytvořit jednotný celek a zároveň hledat mnoho odstínů v několika málo barvách," uvádí malířka, která pochází z Ukrajiny, ale v Ostravě žije dvanáct let. Moravskoslezskou metropoli přitom považuje za svůj domov.

Výstava je k vidění **do 12. listopadu**, a to v pondělí a ve středu od 8 do 17 hodin a v úterý, ve čtvrtek a v pátek od 8 do 12 hodin. Komentovanou prohlídku výstavy autorka organizuje **4. listopadu od 17 hodin**. (ski)



Bolt Tower v podání Žešky Larina

Den plný zábavy

Děti od sedmi do čtrnácti let se mohou **29. října** zúčastnit výletu s názvem Den plný zábavy. Součástí programu, který začíná v 8 hodin a končí v 16 hodin, jsou návštěva Vily Grossmann a zábavního centra FunGolf Ostrava. Účastníci se potkají v 7.45 hodin v centru volného času na ulici Vietnamská. Pro rezervaci místa je třeba volat na telefonní číslo 725 079 833.

Aktivita byla podpořena z DT Obec přátelská rodině a seniorům 2026.

Ministerstvo práce a sociálních věcí

Kino Poklad

V říjnu promítá kino Poklad snímky Tango pro 3 nebo Ovečka Shaun ve filmu: Příšera z Mossy Bottom. V programu bude také vztahová komedie Kluci to vidí jinak než holky, tajemná Divočina, komediální Šipkaři i hororový thriller Clayface. Více informací je uvedeno na webu dkpoklad.cz/kino. (ski)



BROUČCI NA HLAVNÍ TŘÍDĚ | Komponovaný pořad pro děti Rej broučků a berušek se koná **2. listopadu** na Hlavní třídě. Od 16 hodin je na prostranství v blízkosti kruhového objezdu připravená akce, která proběhne pod taktovkou klauna Hopsalína. Hlavní náplní programu bude nachystat broučky a berušky na zimní spánek. Následovat bude průvod dětí s lampiony a různými světelnými balonky či dekoracemi. Příchozí si mohou zakoupit také dětský punč a svařené víno. (ski)

Novoroční koncert má termín

Jan Smigmator bude hlavní hvězdou novoročního koncertu, který připravuje městský obvod Poruba. Vystoupení prvního českého jazzového vokalisty, který zpíval v americké koncertní síni Carnegie Hall, se uskuteční **7. ledna 2027 od 19 hodin** v Pokladu. Technické důvody nedovolily akci zorganizovat na jiném místě Poruby. Vstupenky se budou prodávat prostřednictvím systému poruba.reenio.cz a v informačním centru na Hlavní třídě. Podrobnosti budou uvedeny v listopadovém vydání PRIO. (ski)


Foto: Anna Kovačič

Obstojí vztah od obrazovky při skutečném setkání?

Romantickou komedii o omylu, samotě, útěku a závislosti na virtuálním světě je možné navštívit v Pokladu. Inscenaci doprovází hudba Antonia Vivaldiho.



Z inscenace Dobrý proti Severáku Foto: archiv Pokladu

Stačí jeden překlep v e-mailové adrese a dva lidé, kteří se nikdy neviděli, vstoupí jeden druhému do života. Přesně o tom vypráví romantická komedie Dobrý proti Severáku, kterou **22. října** v Pokladu uvede Divadlo Milana Šťastného. Začátek je v 19 hodin.

Děj inscenace je v zásadě jednoduchý. Emmi chce prostřednictvím e-mailu zrušit předplatné časopisu, její zpráva však omylem dorazí Leovi. Zpočátku zdvořilá výměna několika vět se postupně promění v pravidelnou a stále osobnější korespondenci. Oba si začínají svěřovat své myšlenky, touhy i obavy a vzniká mezi nimi blízkost, kterou možná ve skutečném životě postrádají.

Příběh podle úspěšného románu rakouského spisovatele Daniela Glattauera s humorem i jemností otevírá témata samoty, útěku před realitou a závislosti na virtuálním světě. Zároveň pokládá otázku, zda může vztah, který dokonale funguje prostřednictvím obrazovky, obstát také při skutečném setkání.

V hlavních rolích Emmi a Lea se představí Petra Fialová a Milan Šťastný. Vstupenky na inscenaci, v níž zazní také hudba Antonia Vivaldiho, je možné zakoupit na webu dkpoklad.cz.

(ski)

Jak zajistit v bytech teplo a zbytečně neplatit za energie

Topná sezona začíná oficiálně v České republice 1. září a končí 31. května. Jelikož jsme v jejím průběhu, můžeme si připomenout několik jednoduchých zásad, které pomohou zajistit tepelnou pohodu v domácnosti a snížit náklady na vytápění.

Doporučené nastavení

Mnoho lidí se domnívá, že vyšší teplota znamená větší komfort. Ve skutečnosti je optimální teplota v obytných místnostech přibližně 20 až 21 °C. V ložnici je vhodné udržovat teplotu okolo 18 °C, která podporuje kvalitnější spánek. Každý stupeň navíc přitom zvyšuje spotřebu energie. Při snížení teploty o pouhý jeden stupeň Celsia lze ušetřit až několik procent nákladů na vytápění. Doporučené nastavení u radiátorů je následující:

- stupeň 3: přibližně 20 až 21 °C (obývací pokoj),
- stupeň 2: přibližně 16 až 18 °C (ložnice),
- stupeň 1: přibližně 15 °C (chodby a méně využívané prostory).

Při odchodu z bytu na několik hodin není třeba topení úplně vypínat. Vychladlé stěny a vybavení bytu vyžadují při opětovném vytápění více energie než průběžně temperovaný prostor.



K tomu, aby teplo mohlo proudit do místnosti, musí být kolem radiátorů volný prostor. Ilustrační foto: AdobeStock

Větrání

Nejúspornějším způsobem větrání je krátké a intenzivní vyvětrání. Doporučuje se otevřít okna dokořán na 5 až 10 minut a vytvořit průvan. Vzduch se rychle vymění, zatímco konstrukce bytu zůstane teplá. Před větráním lze otočit termostatickou hlavici na minimum nebo na symbol vločky.

Časté chyby

Radiátory musí mít kolem sebe volný prostor, aby mohlo teplo správně proudit do místnosti.

Časté chyby:

- zakrytí radiátoru závěsy,
- umístění nábytku těsně před radiátor,
- sušení prádla přímo na topném tělese.

Takové překážky výrazně snižují účinnost vytápění a mohou zkreslovat měření spotřeby tepla. Radiátory je potřeba také odvzdušňovat. Pokud radiátor hřeje pouze v horní části, vydává šumivé nebo bublavé zvuky, pravděpodobně je zavzdušněný.

V bytových domech se vzduch často hromadí v nejvyšších patrech. Proto je důležitá spolupráce mezi sousedy, zejména na společných stoupačkách. Správně odvzdušněný systém topí rovnoměrněji a hospodárněji.

Kontrola oken a dveří

Velké množství tepla uniká netěsnostmi. Před zimou se proto vyplatí zkontrolovat stav těsnění oken a dveří, odstranit případné netěsnosti a zajistit správné dovírání vstupních dveří. Stejně důležité je dbát na uzavírání oken ve společných prostorách domu, například ve sklepích, na půdách nebo chodbách.

Společná odpovědnost

Úsporné vytápění není jen otázkou technologie, ale také každodenních návyků. Správné nastavení termostatických hlavic, účinné větrání, pravidelné odvzdušnění radiátorů a odpovědný přístup všech obyvatel domu mohou přinést výrazné úspory a zároveň zvýšit komfort bydlení.

(red)



Giro servis oken

tel.: 731 444 841 e-mail: gilar@giroservis.cz

www.giroservis.cz

- Servis oken a dveří
- Žaluzie vnitřní
- Síta proti hmyzu
- Plisse sítě posuvné
- Dveřní sítě otvíravé
- Oprava a výměna všech typů kování

RYCHLE • PRECIZNĚ • SPOLEHLIVĚ

Soukromá firma Perík

Mexická 32, Ostrava-Muglinov
Tel.: 596 245 031, Mob.: 603 175 739
www.perik.cz

Po–Čt: 14–18 hod. POSKYTUJEME SLUŽBY:
■ praní a čištění peří strojem LORCH ■ desinfekce peří UV zářením

RENOVUJEME LOŽNÍ PÉŘOVÉ VÝROBKY



- *Ložní výrobky z peří od standardu až po luxusní provedení*
- *Velikosti standardní i atypické*
- *Velký výběr sypkovin i vzorů ušití*
- *Šijeme ložní povlečení z vlastního i doneseného materiálu*
- *Renovace vlněných přikrývek*
- *Prodej ložních výrobků z peří, vlny a dutého vlákna*

CENA ZA RENOVACI – *péřového polštáře od 650 Kč*
– *péřové přikrývky od 1 790 Kč*

NOVÉ VÝROBKY JE MOŽNO ZAKOUPIT PROSTŘEDNICTVÍM E-SHOPU NA WWW.PERIK.CZ

HousePro.cz Volejte zdarma! 800 888 802

Mytí a nátěry fasád
Čištění a nátěry střech

NOVINKA ! ! !
FASÁDNÍ BARVA SHIELD
NA NÁTĚR FASÁD POSKYTUJEME
ZÁRUKU AŽ 15LET PROTI
NOVOTVORBĚ ŘAS A PLÍSNÍ

HousePro SHIELD ZÁRUKA 15LET*

CENOVÁ KALKULACE ZDARMA
BEZ LEŠENÍ Z PRACOVNÍCH PLOŠIN

PromedOptic

NABÍZÍME PŘÍSPĚVEK!

1200 Kč

NA KOMPLETNÍ DIOPTRICKÉ NEBO SLUNEČNÍ BRÝLE!

pro klienty ČPZP

PODMÍNKY ČERPÁNÍ PŘÍSPĚVKU:

- PROKÁZAT SE JAKO KLIENT ČESKÉ PRŮMYSLOVÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY
- PROJÍT PREVENTIVNÍM VYŠETŘENÍM



Nezvalovo náměstí 847/5
Ostrava Poruba

Radniční zpravodaj PRIO

Inzerci do tohoto zpravodaje pro vás zajistí manažerka inzerce

Martina Baláková
m.balakova@samab.cz
tel.: 777 367 085

Koupím 2-3 + 1
v osobním vlastnictví

nebo dr. kdekoliv v Ostravě, nejlépe okolí centra, Poruba, Hrabůvka, Výškovice. Balkón není podmínkou, rychlé jednání – platím hotově, cenu respektuji. Pošlete SMS, RK nevolat!

Tel.: 704 530 172

CENTRUM VOLNÉHO ČASU VIETNAMSKÁ

Vietnamská 1541 cvc1541
13. 10. | 16.00 | Podzimní dekorace – workshop pro ženy od 15 let
26. 10. | 16.00 | Dýňové čarování s Radanou (více na straně 23)
2. 11. | 16.00 | Podzimní skřítci – tvůrčí dílna

CENTRUM VOLNÉHO ČASU OTAKARA JEREMIÁŠE

Otakara Jeremiáše 1985 cvc1541
7. 10. | 16.00 | Turnaj v šipkách
12. 10. | 16.00 | Dráček Mráček – tvůrčí dílna

KOMUNITNÍ CENTRUM VŠICHNI SPOLU

Karla Pokorného 447/52a
komunitkoVsichnispolu
7. 10. | 16.00 | Větřík Petřík – představení Divadélka Smíšek
21. 10. | 16.00 | Taneční odpoledne pro dříve narozené (nutná rezervace míst)
29. 10. | Den plný zábavy (více na straně 19)
4. 11. | 16.00 | Harlekýnská show s Radanou (více na straně 23)

GALERIE NA SCHODECH

Klimkovická 55 moporuba
Do 12. 11. | Paměť krajiny – výstava obrazů Žešky Larina (více 19)

GALERIE DUKLA

Hlavní třída 705 galerie-dukla.cz
Do 15. 11. | Pro dnešní večer bychom mohli zemřít – výstava obrazů Markéty Hermanové a Aleše Hudečka (více na straně 23)
14. 10. | 15.00 | Dýně v Dukle – komunitní setkání

GALERIE MALÁ DUKLA

Hlavní třída 703 poruba.ostrava.cz
Do 31. 10. | Centrum sociálních služeb Poruba a nová odlehčovací služba – prezentace Centra sociálních služeb Poruba

KNIHOVNA MĚSTA OSTRAVY OPAVSKÁ

Opavská 6111 kmo.cz
Do 31. 10. | Stopy světla – výstava výtvarných prací žáků Základní umělecké školy Heleny Salichové v Polance nad Odrou
6. 10. | 18.00 | Ostrava, děvky a chlast – fotopřednáška Petra Lexy Přendíka (nutná rezervace míst)
7. a 21. 10. | 16.00 | Klubkohraní – setkání příznivců háčkování
26.–31. 10. | Náramek ze záhrobí – výroba náramků z korálků nebo papírů

KNIHOVNA MĚSTA OSTRAVY PODROUŽKOVA

Podroužkova 1663 kmo.cz
7. 10. | 10.00 | Knihárna – setkání nad knihami pro čtenáře z dospělého oddělení
13. 10. | 16.30 | Anatomie zločinu s Lubošem Valeriánem – beseda
19. 10. | 15.30 | Strašidýlko z přírodnin – tvoření pro děti a rodiče z přírodního materiálu a papíru
20. 10. | 16.00 | Trénink paměti (nutná rezervace míst)
27. 10. | 17.00 | Červený kohout – beseda se spisovatelkou Romanou Vaverovou

KNIHOVNA MĚSTA OSTRAVY VIETNAMSKÁ

Vietnamská 1541 kmo.cz
Do 31. 12. | Tváří v tvář – výstava fotografií studentů Střední školy služeb a podnikání
7. 10. | 10.00 | Knihovníčci – setkání rodičů na rodičovské dovolené a jejich dětí
14. a 22. 10. | 9.00 | Trénování paměti s Monikou Oravovou (nutná rezervace míst)

KULTURNÍ CENTRUM POKLAD

M. Kopeckého 675 dkpoklad.cz
10. 10. | 14.15 | Kurz obličejové jógy a estetického tejpování – workshop Zuzany Šimkové
11. 10. | 16.00 | Divoké husy – pohybová inscenace pro děti od 6 let
13. 10. | 19.00 | Obraz – inscenace Divadla Na Fidlovačce
14. 10. | 19.00 | Miloš Knor: Jiná doba – stand-up show
16. 10. | 18.00 | Tanec ZeMě – prožitkově pohybový workshop
17. 10. | 10.00 | Pohybová inteligence podle Feldenkraisovy metody – workshop Lenky Schwarzové
20. 10. | 11.00 | Klavírní úterý v Pokladu: Fenomén Alois Hába – Miroslav Beinhauer v říjnové edici hudebního cyklu
20. 10. | 19.00 | Jak starý je měsíc – divadelní inscenace Divadla Ungelt
21. 10. | 17.17 | Čaj (p)o páté aneb Tanečně-poslechový podvečer (nejen) pro dříve narozené
22. 10. | 19.00 | Karel Plíhal – recitál
22. 10. | 19.00 | Dobrý proti Severáku – inscenace Divadla Milana Šťastného (více na straně 20)
2. 11. | 19.00 | Prague Cello Quartet – koncert
5. 11. | 19.00 | Kafka Band hraje Kafku
6.–8. 11. | K smrti dobrý festival
8. 11. | 17.00 | Pocta Haně Hegerové

KERAMIKA BE LUCKY

Opavská 821 belucky.cz
17. 10. | 15.30 | Namaluj si keramiku

GALERIE STARÉ ČASY

17. listopadu 677 galeriestarecasy.cz
21. 10. | 17.00 | Olympijský večer – beseda se stolním tenistou Petrem Korbelem a zápasníkem Jindřichem Vavrlou

ZÁMEK PORUBA

nábřeží SPB 60 zamekporuba.cz
Do 20. 11. | Minulá sklizeň – výstava prací studentů Střední umělecké školy Ostrava
10. 10. | 16.00 | Jak být zdravý v nemocné společnosti – přednáška Jana Hnízdila, včetně besedy

GALERIE FEIKA

17. listopadu 2172 fei.vsb.cz
Do 31. 10. | SMEK surface design – výstava mapující tvorbu designéra a dekoratéra Jiřího Procházky

HC RT TORAX PORUBA

Čkalovova 6144/20 hcporuba.cz
7. 10. | 18.00 | HC RT Torax Poruba – HK Nový Jičín, druhá liga – skupina Východ
14. 10. | 18.00 | HC RT Torax Poruba – HC Bobři Valašské Meziříčí, druhá liga – skupina Východ
24. 10. | 17.00 | HC RT Torax Poruba – Draci Pars Šumperk, druhá liga – skupina Východ
4. 11. | 18.00 | HC RT Torax Poruba – HC Kopřivnice, druhá liga – skupina Východ

DHC SOKOL PORUBA

Hrušovská 2953 hazenaporuba.cz
11. 10. | 17.00 | DHC Sokol Poruba – DHK Zora Olomouc, Doprastav liga
1. 11. | 17.00 | DHC Sokol Poruba – DHC Slavia Praha, Doprastav liga
15. 11. | 17.00 | DHC Sokol Poruba – DHK Baník Most, Doprastav liga

Halloween s Radanou

Kouzelnice Radana připravuje pro děti dva komponované pořady, které mají halloweenskou tematiku. V centru volného času (CVČ) na ulici Vietnamská se **26. října** uskuteční Dýňové čarování. Do Komunitního centra Všichni spolu na ulici Karla Pokorného mohou zájemci **4. listopadu** zavítat na Harlekýnskou show. Součástí obou akcí, které začínají v 16 hodin, jsou kouzelnické výstupy a tematické soutěže. V případě zájmu si lze místo rezervovat na telefonních číslech 599 480 555 (CVČ) a 725 079 833.

Divadelní předplatné

Do 13. října je možné si zakoupit divadelní předplatné Pokladu. Abonenti zhlédnou v sezoně 2026/2027 inscenace Obraz (Divadlo Na Fidlovačce), Země mezi mantinely (Studio Ypsilon), EVA! – životní příběh a písně Evy Pilarové (Městské divadlo Zlín), Víkend ve výtahu (Indigo Company), Tvář z billboardu (Radošinské naivné divadlo), Švýcarsko (Divadlo Ungelt). Více informací je na webu dkpoklad.cz v sekci Předplatné.

Talent City

Akce zabývající se dětským talentem a jeho rozvojem Talent City 2026 se uskuteční **14. a 15. října**. První den nabídne dětem a žákům přibližně 90 workshopů na různých místech Ostravy a nově také debatu. Druhý den bude patřit především pedagogům a dalším zájemcům, kteří se věnují podpoře dětského talentu. Zapojí se přibližně 20 organizací z oblasti vzdělávání, kultury, vědy, techniky a volného času. Děti si mohou v rámci workshopů vyzkoušet aktivity připravené středisky volného času, Domem dětí a mládeže Ostrava-Poruba, Knihovnou města Ostravy či Vysokou školou báňská – Technickou univerzitou Ostrava. Novinkou letošního ročníku je zapojení Science center z jiných koutů České republiky. Další informace jsou na webu talentova.cz. (ski)



SKRYTÉ PŘÍBĚHY V OBRAZE | Díla Aleše Hudečka a Markéty Hermanové (na snímku její dílo Game Over) jsou k vidění v Galerii Dukla na Hlavní třídě. Oba malíři pracují s akrylovou malbou a jejich práce jsou typické výraznou barevností a skrytými příběhy v obrazech, přesto jsou zcela odlišné svými náměty. Hermanová se soustředí na motivy člověkem opuštěné krajiny, pro Hudečka jsou naopak typické interiéry a figury v nich, které reprezentují zašlé vzpomínky. Výstavu Pro dnešní večer bychom měli zemřít, která se koná za finanční podpory ministerstva kultury a města Ostravy, je možné zhlédnout **do 15. listopadu**. (ski)

Ministerstvo kultury

OSTRAVA!!!

Nejsi jen diagnóza: charitativní kalendář spojuje silné téma

V Porubě vzniká charitativní kalendář na rok 2027. Má jediné, zato velmi silné téma – rakovinu. Na jeho realizaci se podílejí onkologické pacientky a studenti ze Střední školy služeb a podnikání (SŠSP) na ulici Příčná. „Nechci, aby to byl smutný kalendář. Naopak bych chtěla ukázat ženy, které si nemocí prošly nebo jí právě procházejí, úplně jinak než jako pacientky," zdůrazňuje iniciátorka nápadu Jana Ziakas s tím, že sama má se zmíněnou nemocí zkušenosti. Léčbu přitom podstupovala v Porubě.



Z příprav charitativního kalendáře Foto: archiv ÚMOb Poruba

Projekt dostal název Nejsi jen diagnóza. „Mým cílem bylo dát ženám, které musí nebo musely řešit tuto vážnou nemoc, jeden hezký den, kdy se nebudou zabývat doktory, výsledky a léčbou. Chtěla jsem, aby se zase na chvíli cítily hlavně jako ženy. Sama vím, jak snadno se může stát, že najednou vás nemoc úplně pohltí. Nicméně pořád jsme mámy, manželky, partnerky, kamarádky, a hlavně pořád jsme to my," vysvětluje Ziakas.

Fotografie do kalendáře byly realizovány v ateliérech SŠSP. Studenti školy ženy nalíčili, učesali a v neposlední řadě nafotili. „Když jsem absolvovala léčbu rakoviny děložního čípku, odjela jsem do lázní ve Zlíně, kde jsem viděla podobný projekt. Ženy, které si prošly rakovinou, se nechaly nalíčit, učesat a vyfotit. Najednou se smály, bavily se a vůbec nevypadaly jako pacientky. Užívaly si, že jsou modelkami a že se o ně někdo stará. Napadlo mě, že bychom takový projekt mohli udělat i v Moravskoslezském kraji," objasňuje genezi celého projektu Ziakas.

Finanční výtěžek z prodeje kalendáře bude věnován na léčbu Romany Z., která se snaží překonat rakovinu plic. Kalendář se dá objednat prostřednictvím formuláře na adrese https://1url.cz/@kalendar2027.

(ski)

PRIO Vydává SMO-MOb Poruba, Klimkovická 55/28, 708 00 Ostrava-Poruba. IČ: 00845451. MK ČR E 22498. • Periodický tisk územního samosprávného celku. • Šéfredaktor: Martin Otipka • Kontakt na redakci: telefon: 599 480 292 (293), e-mail: redakce@moporuba.cz. • Kontakt na inzerci: Martina Baláková, mobil: 777 367 085, e-mail: m.balakova@samab.cz. • Foto: Jiří Birke (není-li uvedeno jinak). • Vychází zdarma jedenáctkrát ročně v nákladu 35 000 výtisků. • Číslo 10/2026. Vydáno 7. 10. 2026.

magniflex

JITONA
NÁBYTEK

Dny zdravého spánku

12. - 18. 10. 2026

Sleva 15%



15. 10. Den s Magniflex

Individuální poradenství
při výběru matrace a polštáře

Akce platí od 12. do 18. 10. 2026 na matrace a polštáře Magniflex.
Slevu nelze kombinovat s jinými akcemi ani slevami. www.jitona-ostrava.cz

Jitona Ostrava
Sjízdná 5602/4, 722 00 Ostrava

Rady, které online nenajdeš

**Styling, výživa a péče o sebe.
Naživo, osobně a bez filtrů.**

9.–25. října



IKEA

avion
SHOPPING PARK

Individuální konzultace a workshop stylistů jsou kapacitně omezené. Rezervujte si své místo včas.