

# MAGAZÍN

JARO 2023

Dohromady nám to kvete!

Géčko

foto: archiv Heidi Janků

## Heidi Janků

I po 40 letech na scéně,  
mě to co dělám, moc baví!

Str. 4



Uvnitř magazínu: Běh pro Ondrášek / Nová Cesta / Třídíme společně

## Bleší trh hraček

V lednu proběhl v Géčku již druhý ročník Blešího trhu hraček. Děti si doma vytřídily nepoužívané hračky a na našem trhu si vyzkoušely, jaké je to prodávat. Připravili jsme si pro ně za jejich šikovnost odměny a také loutkové divadélko Strašfuňáka s Funilkou. Těšíme se na třetí ročník.



## Pohádkový karneval s Míšou Růžičkovou

V únoru jsme tancovali a zpívali s Míšou Růžičkovou. Soutěžili jsme také o odměny se Skalka Family Park. Děti dorazily v krásných maskách. A pro ty co to nestihly, bylo připravené malování na obličej.

## Exkurze výherní třídy do pekárny a masny Globus

Vzpomínáte na naše krásné perníčky od dětí ze základních škol? V hlasování o nejkrásnější perníček vyhrála třída 2.A ze ZŠ Josefa Valčíka. Za odměnu je čekala prohlídka zázemí pekárny a masny Hypermarketu Globus. Nejen děti, ale i my jsme si to moc užili!



## DUBEN

sobota 1. dubna od 15.00

### SYLVANIAN FAMILIES

- Setkání s opravdovým čokoládovým králíčkem Freyou a oříškovou veverkou Ralphem
- Animační program a losování o ceny
- Mini výstava domečků a produktů Sylvanian Families
- Velikonoční workshopy – barvení vajíček a výroba oušek s kloboučkem
- Herní a foto zóna



sobota 22. dubna od 15.00

### MALÝ FARMÁŘ

Tři stanoviště na plnění úkolů:

- a. Sklizeň na poli
- b. Malý sadbář
- c. Edukativní koutek

Za splnění všech úkolů získají děti balíček plný dobrot!

## KVĚTEN

Každý pátek rozdáme zákusky za nákup!

### V GÉČKU TO MÁÁÁJ SLADKÝ!

- Nakupte v našich obchodech nad 100 Kč, doneste účtenku na označené místo na pasáži a ukažte ji našim hosteskám!
- Za účtenku získáte sladkou odměnu!
- Každý květnový pátek se můžete těšit na různé sladké dobroty!
- Vždy od 11.00 do vydání zásob!

5. května – koblíha s marmeládou  
12. května – koláč s náplní  
19. května – koblíha s nutellou  
26. května – královský koláč



sobota 20. května od 15.00

### POJĎTE DĚTI, BUDEME SI HRÁT!

- Přijďte si užít hravé odpoledne s iGlobus
- 5 stanovišť a 5 speciálních nákupních úkolů
- Splňte je všechny a získáte odměnu od iGlobus
- Plnění soutěží na pasáži Géčka
- Vyzvednutí cen v iGlobus

# Heidi JANKŮ

foto: archív Heidi Janků

Heidi Janků, rozená Heidi Hantlová (\*23. listopadu 1962 v Ostravě), je česká zpěvačka, moderátorka a muzikálová herečka. Narodila se do muzikantské rodiny. Sama od malička navštěvovala lidovou školu umění. Chodila také na sborový zpěv a hrála na klavír. Moderní muzice se začala věnovat až na gymnáziu, kdy začala zpívat s různými kapelami. Před maturitou šla na konkurz Pavla Nováka a konkurz vyhrála. Poté ji objevil Ivo Pavlík, který jí nabídnul kariéru sólové zpěvačky. Od roku 2012 se věnovala také moderování TV pořadu *Intim Night s Heidi Janků* na TV Barrandov. Následovaly další pořady (*Nikdo není perfektní, Aféry – neuvěřitelné životní příběhy*). V současnosti vystupuje sólově i se svou kapelou HEIDIBAND.

**Narodila jste se v hlavním městě našeho krásného Moravskoslezského kraje. Co pro Vás Ostrava znamená? Na která místa se vracíte nejraději?**

Je to moje rodné město, ve kterém jsem bydlela více než 30 let, a to se hned tak z paměti nevymaže. Bydlela jsem v Porubě na Hlavní třídě (dříve Leninka), a kdykoli přijedu do Ostravy a projíždím Porubou, vždycky si tam ráda

zajedu a projdu si tu Leninku celou. Je z ní vidět i kulturní dům, ve kterém jsem začínala zpívat s kapelou. Tam je prostě všechno. Místa, kde jsem randila i místa, kde jsem zpívala.

**Máte velice neobvyklé křestní jméno. Kdo Vám jej vybral? Zajímala jste se někdy o jeho historii?**

Vybrala mi ho maminka, která jako malá viděla film *Heidi, děvčátko z hor*. A už tenkrát si řekla, že pokud bude mít někdy dceru, bude se jmenovat Heidi. V roce 1962 s tím měla docela problémy na úřadech, to jméno nechtěli povolit, ale mamka byla beran, tak si to prosadila a já mám v rodném listě HEIDI.

**Pocházíte z muzikantské rodiny. Památujete si na své první krůčky k hudbě? Kdy jste v sobě objevila svůj talent ke zpěvu?**

Oba rodiče byli muzikanti a učili na hudební škole, takže se dalo předpokládat, že se dám na podobnou dráhu. Maminka navíc v mládí chtěla být zpěvačkou v baru. Už od malinka jsem s ní zpívala u klavíru. A když jsem pak trochu povyroستla a začala s ní jezdit do školy, přihlásila mě na vše, co by se mi mohlo hodit. Takže jsem chodila na sólový zpěv, do sborového zpěvu, na klavír, do hudební nauky a na taneční průpravu. Jsem ji za to moc vděčná, i když na klavír moc neumím, ten mě nebyl.

**Koncertujete sólově, i se svou kapelou HEIDIBAND. Kde Vás naši ostravští zákazníci mohou v nejbližší době vidět a slyšet?**

Tady asi odkážu na moji webovou stránku [www.heidi.cz](http://www.heidi.cz), na které termíny aktualizuji, případně na sociální sítě, kde se všichni dozví aktuální informace.

**Jste známá také díky moderování TV pořadů v televizi. Je to úplně jiná disciplína než zpěv. Vzpomínáte, jak jste se k moderování dostala? Pracujete nyní na nějakém televizním projektu?**

Je to samozřejmě jiné, ale od toho zpívání to zas tak daleko nemá. Na svých koncertech

a vystoupeních mluvím docela hodně a ráda! Tenkrát jsem byla pozvaná na kamerové zkoušky, aniž bych věděla, o co se jedná. Až potom jsem se dozvěděla, že si na mě, a ještě další uchazečky, nechali udělat průzkum a já z toho prý vyšla nejlíp. Nicméně jsem neměla s moderováním před kamerou žádné zkušenosti. Učila jsem se to za pochodu. Ale byla to pro mě výzva a jsem za tu zkušenost moc ráda.

Jsem hodně spjatá s pořadem, který jsem moderovala, a navíc stále běží reprízy, takže je těžké v televizi teď moderovat něco jiného. Ale jakékoliv nové příležitosti bych se nebránila.

**V loňském roce jste oslavila krásné životní jubileum. Máte v sobě neskutečnou energii. Spoustu našich zákaznic bude určitě zajímat, jak se udržujete v tak skvělé formě?**

Nic extra pro svou kondici nedělám. Jediné, co mě asi udržuje, jsou dlouhé procházky s Edou



foto: archiv Heidi Janků

(můj pejsek). Nejsem typ do fitcentra ani na běhání, či jiné sportovní aktivity. Nicméně se určitě nepřejídám. Už několik let držím tzv. přerušovaný půst ... do 16té hodiny jím cokoli (menší porce) a po tom už jen piju.

**Možná to bude znít jako klišé, ale „čančá“ se Heidi ráda? Jaké značky bychom našli ve Vaší skříni? Máte ráda nakupování?**

Jasně, že se Heidi čančá ráda...která ženská ne. Ale žádné luxusní značky přemrštěných cen u mne nečekejte. Ráda nakupuji v Zaře, New Yorkeru, Mohitu apod. Nákupy ráda mám, ale do obchodu vyrážím vždycky, až když něco potřebuji...nemám moc ráda takovéto bloumání po obchodním centru.

**Začíná nám krásné jarní období. Co nového čeká Vás? Na co se v tomto roce nejvíce těšíte?**

Já měla dost hektický ten loňský rok... .Dobíhaly vystoupení a koncerty, které byly zrušené kvůli covidu, do toho se nakupily nové... . Měla jsem i hodně zařizování s narozeninovým koncertem a oslavou, takže letošní rok bych

**pet center**

**Láska bez kompromisů**

[www.petcenter.cz](http://www.petcenter.cz)



foto: archiv Heidi Janků

ráda prožila víc v klidu. Nicméně s kapelou chystáme další novinky do repertoáru, a tak nějak jsme si řekli, že začneme sbírat materiál na nové CD, tentokrát s novinkami.

**Bliží se také velikonoční svátky. Jak se u Vás doma slaví, dodržujete velikonoční tradice?**

Přiznám se, že Velikonoce moc neslavím a ani je moc neumím připravit. Asi zmizím někam

do zahraničí, ale nic v plánu nemám, uvidím, u mě se vše odvíjí podle práce.

**V současné době shonu a neustálého stresu je důležité umět odpočívat. Jak relaxujete Vy, když si potřebujete vymezit čas jen sama pro sebe?**

Já moc relaxovat neumím, ale asi je pro mě největší relax vyrazit s Edou do lesa nebo na hory. Oba máme přírodu moc rádi a oběma nám to dělá dobře. Ale sauna nebo masáže, to mě moc nebere.

**Dovolte nám položit poslední otázku. Tušíte, čemu byste se věnovala, kdyby se Vaše cesta ubírala jinak, a neměla jste možnost věnovat se hudbě a zpěvu?**

Sama nevím. Asi by to s hudbou bylo spjaté aspoň částečně, protože mě muzika, a to co dělám, i po těch 40 letech na scéně, moc baví. Možná bych byla rehabilitační sestra, na kterou jsem se po maturitě hlásila nebo možná prodavačka. Muselo by to být povolání, kde bych se setkávala s lidmi, protože lidi, ty já mám ráda. ©



foto: Facebook Heidi Janků

# orsay

objevte  
novou jarní kolekci

džíny  
od 799 Kč

právě teď v prodejnách a na [orsay.cz](http://orsay.cz)

# SCAN quilt®



POVLEČENÍ PROSTĚRADLA  
PŘIKRÝVKY POLŠTÁŘE

[www.scanquilt.cz](http://www.scanquilt.cz)

125 CZK  
REGISTRAČNÍ  
BONUS

# TAKKO VIP

STAŇTE SE NAŠÍM VIP ZÁKAZNÍKEM A ZÍSKEJTE  
EXKLUZIVNÍ VÝHODY.

DALŠÍ INFORMACE  
NALEZNETE ZDE:



TAKKO  
FASHION

99V barvě  
roku

Značka

zazáříme66



trend it up  
easy & SPEEDY  
lak na nehty  
6 ml

**39<sup>90</sup>**  
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 10.05.2022 39,90 Kč

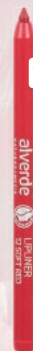
certifikovaná  
přírodní kosmetika



s-he colour&style  
paleta očních stínů  
9 g

**99**  
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 25.08.2022 99 Kč



alverde  
Soft Red  
tužka na rty  
1,2 g

**49<sup>90</sup>**  
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 15.04.2019 49,90 Kč

Moje dm-app  
 dm.cz

ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI



## Krevní centrum

# JÍDELNÍČEK PRO DÁRCE KRVE A KREVNÍCH SLOŽEK

### Jak si nastavit a dodržet postup při plánování stravy den před odběrem

- lehká večeře s omezením tuků
- dostatečný spánek alespoň 8 hodin
- ráno lehká netučná snídaně - rohlík, čaj
- večer před odběrem a ráno v den odběru nepít alkoholické nápoje
- **14 hodin před odběrem NEJÍST** tučná jídla
- **3 hodiny PŘED ODBĚREM NEKUŘTE!**
- Dárce by se také měl vyvarovat velké fyzické zátěži. **Na odběr by neměl jít nalačno!**

### Večeře nízkotučná, tj. zvolit přípravu bez tuku

- maso libové vařené,
- brambory vařené (bez másla a mléka),
- těstoviny (bez tuku) a zelenina nebo kompot,
- luštěniny a chléb,
- netučné pečivo-rohlíky, veka, vánočka, suchary + marmeláda, med,
- netučné jogurty,
- ovoce, zelenina-větší množství,
- tekutiny - voda, čaj, ovocné šťávy



### Ráno v den odběru

Ráno je vhodná lehká snídaně a dostatečné množství tekutin. Mezi ideálními zdroji tekutin patří přírodní minerální a pramenitá voda, která je kvalitní, neupravená, bez přídavných látek

- nejlépe obyčejný rohlík, kmínový či toustový chléb,
- křehké kukuřičné plátky, rýžové chlebičky, suchary,
- dětské piškoty, kukuřičné lupínky,
- med, džem,
- ovoce, zelenina, ...
- lze kávu (bez mléka a smetany)

**Vypijte alespoň 0,5 litru tekutin** (čaj, ovocné šťávy, džusy, minerálky).

### Nekonzumujte tučná jídla pro vysoký obsah tuku:

- mléčné výrobky (máslo, mléko, smetana, sýr, tvaroh, jogurt...),
- masné výrobky (salámy, šunka, dietní párky, klo-básky, smažené pokrmy, polévky, ovar, guláš...),
- vajíčka,
- čokoládu, croissant, koláčky, bábovka, vánočka...
- ořechy, sladké tukové pečivo, ...

### Potraviny obsahující železo vhodné doplnit po odběru

- maso (hovězí), vnitřnosti (nejlépe játra)
- ryby
- luštěniny
- tofu
- zelenina (špenát, brokolice, červená řepa)
- ovoce (višně, borůvky, ostružiny, černý a červený rybíz, maliny)
- ořechy, semena



## PŘÍKLADY JÍDELNÍČKU PŘED ODBĚREM KRVE A KREVNÍCH SLOŽEK:

### Oběd:

- Vařené brambory dušené rybí filé zelenina - příprava bez tuku, v páře
- Krůtí prso dušené na vodě, rýže vařené, zeleninový salát - bez dresinku
- Vařené červená čočka, sázené vejce, chléb, okurek

### Večeře:

- Rizoto s kuřecím masem a zeleninou-dušenou ve vodě
- Těstoviny bezvaječné s kuřecím masem se špenátem - dušené ve vodě
- Losos dušený (bez kůže), brambory vařené, zeleninová obloha

### Snídaně v den odběru

- Lehce stravitelná, netučná,
- Bílé pečivo, med, marmeláda
- Chléb, zelenina-rajče, okurka, paprika - bez másla
- Ovocné pyré, piškoty
- Křehké kukuřičné plátky, ovocný salát

### Tekutiny

- Čaj, káva bez mléka, minerálky, džusy





# Jarní dekorace s Géčkem

Vedoucí prodejny TEDi

*Klára Kročková*

1. **Klára, jak dlouho již pro TEDi pracujete?**

Pracuji zde krátce, teprve od července loňského roku, kdy se TEDi v Géčku otevřelo. Předtím jsem 12 let pracovala pro jinou společnost.

2. **Díky čemu je mezi zákazníky TEDi tak oblíbené?**

Určitě je to našim sortimentem. Nabízíme široký výběr různého zboží, vybere si zde takřka každý. Cokoli sháníte, tak u nás seženete. Od párty sortimentu pro dětské a svatební oslavy, přes kreativní věci na vyrábění, až po boxy na uskladnění, či potřeby do kuchyně nebo koupelny.

3. **Co nejraději v TEDi nakupujete Vy osobně?**

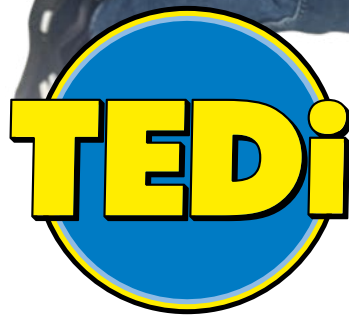
Přistihla jsem se při tom, že nejčastěji nakupuji cukrovinky. Když člověka během směny honí mlsná 😊. Jinak samozřejmě, když je domů něco potřeba, třeba pro děti do školy, tak to také nakupuji u nás.

4. **Máte nějaké speciální akce?**

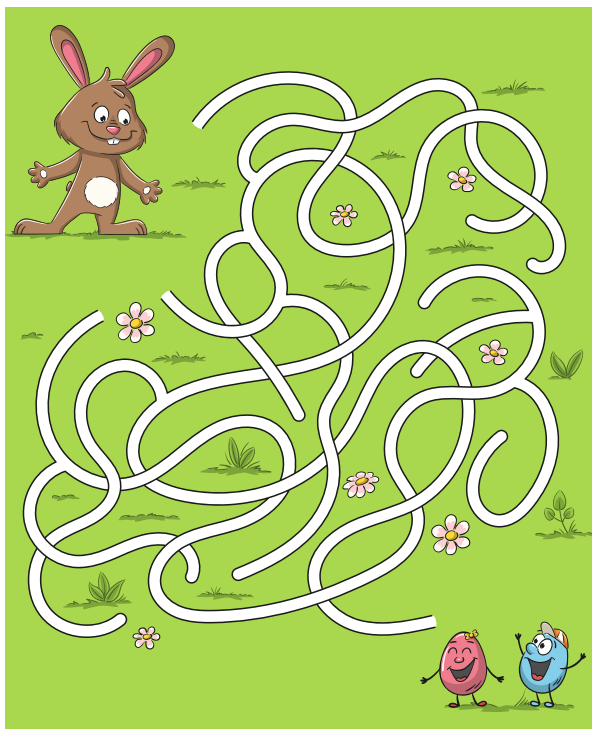
Bohužel, o akcích nikdy nevíme dopředu. Před koncem roku jsme měli například slevu na polštáře a umělé květiny. Po svátcích jsme třeba zlevňovali vánoční zboží až o 70%. Takže spíše posezónní slevy.

5. **Co jste si připravili pro zákazníky v jarním období?**

Samozřejmě velikonoční zboží. Nabízíme široký výběr dekorací v různém materiálovém provedení (keramika, sklo, dřevo). Také jsme připravili oddělení s potřebami pro zahradu jako jsou květináče, sazenice, zápichy, lucerny a solární lampy.



## Pomoz zajičkovi najít cestu:



## Najdi schované předměty:



## Velikonoční soutěž

Víte, že dm drogerie je německý nadnárodní drogistický řetězec založený již v roce 1973?

**Tipnete si, jaký je v Německu nejoblíbenější velikonoční zvyk?**

- A) Jedení beránka v rodinném kruhu.
- B) Koledování s pomlázkou a poléváním vodou.
- C) Zdobení vajec a následné házení do výšky a přes střechu domu.

**Zakroužkujte správnou odpověď, a vyplněný lístek vhodte do soutěžního boxu na pasáži před dm drogerii.**

**dm SOUTĚŽ O 5 MYSTERY dm BOXŮ dm**

Soutěžíme od 20.března do 20.dubna 2023

Vyplňte svůj e-mail, v případě výhry Vás budeme kontaktovat:

S daty bude nakládáno v rámci GDPR. Zapojením do soutěže souhlasíte se zasíláním newsletteru NC Géčko na váš e-mail.



**OSLAVTE NAROZENINY  
V DĚTSKÉM CENTRU  
v hypermarketu GLOBUS**

**informace a rezervace: 778 409 821**

Připravujeme a podporujeme

**Gěčko**

*Cesty vedou  
do Gěčka*

NOVÁ  
TRASA

## HLIBOČSKÝ MYSLIVEC a chudý pytlák

Již téměř 1000 dobrodruhů prošlo naše Cesty. A protože nám od Vás chodí řada děkovaných příspěvků, připravili jsme pro Vás novou, pátou trasu!

Trasa je zároveň běžeckou trasou jarního *Běhu na dlouhou trať* na podporu Mobilního hospice Ondrášek. Projitím nové cesty získáte obvyklou odměnu, zároveň účastník běhu se startovním číslem získá i Dárkový poukaz Gěčka v hodnotě 200 Kč.

Neseděte doma a vydejte se s námi na Cestu!



NOVÁ mapa trasy  
ke stažení



Hlibočský myslivec

## Běh pro Ondrášek



**Díky vašemu pohybu budou moct zůstat nevyлéčitelně nemocné děti  
a dospělí doma se svou rodinou až do konce.**

Připojte se k nám. Registrace k běhu startuje 31. 3. 2023 na

[www.behprohospice.cz](http://www.behprohospice.cz)

Více o Mobilním hospici Ondrášek se dočtete na  
[www.mhondrasek.cz](http://www.mhondrasek.cz)



**Termín běhu: 21. 4. – 12. 5. 2023**

//////// Běhy  
pro hospice



**TRIOLA**  
SINCE 1919  
**NOVÝ STŘIH**



sinsay



OBUV  
**649 Kč**

KABELKY  
**849 Kč**

CCC | JENNY FAIRY

STARTING **EMILY RATAJKOWSKI**

Nová kolekce Jenny Fairy k dostání v prodejnách CCC, v aplikaci a na [www.ccc.eu](http://www.ccc.eu)

**BANQUET**  
FOR YOUR HOME  
partner pro domácnost

*Akční nabídka*  
**od 9. 4. 2023**

*Keramická kolekce*  
**Blue Flower**



# MOTOPARK OSTRAVA

- **Dráha, půjčovna motokár a motobar**
- **Autorizovaný prodejce a servis motocyklů Honda a Yamaha**
- **Obrovská prodejna motorkářského oblečení a příslušenství**
- **E-shop s tisíci produkty a 10% slevou na 1. nákup**

[WWW.MOTOPARK.CZ](http://WWW.MOTOPARK.CZ)



**OSTRAVA**  
u Svinovských mostů

## Pátek 21. dubna na Hlavní třídě v Ostravě-Porubě **Ostrava na kolečkách**

Nejbarevnější jízda pro všechny sportovce na kolečkách!  
Dojeďte na všem, co má kolečka!  
Zvaní jsou bruslaři, skejtáci, děti na kolech, odrážedlech, koloběžkách, sportovci s kočárky i sportovci na vozičku atd.!

Více informací na [www.swanky.cz](http://www.swanky.cz)

Chill zóna Géčka  
Maskoti Gery a Šery  
Reklamní předměty

**Géčko**  
Nákupní centrum

**swanky**



**OSTRAVA!!!**



**OSTRAVA!!!**  
PORUBA



# VŠE PRO TRADIČNÍ A POCTIVÉ VELIKONOCE

Hypermarket Globus Ostrava, Spojovací 326, 725 27 Ostrava-Plesná

## DEN ZEMĚ

Den Země je každoroční celosvětová událost organizovaná **22. dubna** zaměřená na propagaci a podporu ochrany životního prostředí. Poprvé byl Den Země slaven v roce 1970, v současnosti probíhá každoročně ve více než 193 zemích světa a je koordinován organizací Earth Day Network.



Den knihy slavíme 23. dubna. Dejte knihám druhý život! Knihobudku najdete u hlavního vchodu Géčka!

Pojďme se společnými silami zasadit o to, aby byl svět ještě v pořádku.



Společně s Géčkem a Globusem!



Tříděte s námi v EKO koutku! Naleznete ho u hlavního vchodu Géčka!

Potřebujete se zbavit starého oblečení? Darujte ho Armádě spásy. Kontejnery na textil naleznete na parkovišti Globusu!



Recyklujte staré elektro, žárovky a zářivky v Planeu!

PLANEU



Vlastníte elektro automobil? Nabijte si ho u nás! Elektro stanice naleznete na parkovišti Globusu.



## NOVĚ OTEVŘENO

Pondělí – Neděle 9.00 – 22.00  
„All you can eat“ bufet – 10.00 – 15.00

NEZMEŠKEJTE

**Géčko**  
Nákupní centrum

**40%  
SLEVA**

**kyo**

RESTAURANT  
& SUSHI BAR

Platí do 22. 4. 2023

**BURGER KING**

# King deal

**55 Kč**

## OPTIKA LUNETTES

Profesionální  
**MĚŘENÍ ZRAKU**

a  
APLIKACE KONTAKTNÍCH ČOČEK



Sleva **50 %** na skla

[www.lunettes.cz](http://www.lunettes.cz)

### Prodejny Nákupní centrum Géčko



### Prodejny Shop zóny Hypermarketu Globus



### Prodejny Retail Park Poruba





Každý pátek  
rozdáváme  
ZÁKUSKY  
za nákup!



V GÉČKU TO  
mááj SLADKÝ!



DOHROMADY  
NÁM TO KVETE!

Zůstaňte s námi v kontaktu:  
[www.geckoostrava.cz](http://www.geckoostrava.cz)



**Nákupní centrum Géčko**

Spojovací 396, 725 27 Ostrava – Plesná

[ncgeckoostrava@reflecta.cz](mailto:ncgeckoostrava@reflecta.cz) 📞 Tel: 552 301 316