

DESÍTKA

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 10

praha10.cz

LISTOPAD
2025

Vršovice považují

za svůj druhý domov

rozhovor s Danou Černou

ZŠ Karla Čapka

prochází obnovou

str. 14

Školní jídelny Praha 10

pomáhají seniorům

str. 16

X
PRAHA 10

ZIMNÍ BÁL

PRO SENIORY



28. 11. 2025 | 17.00–21.00
KD Barikádníků
Taneční orchestr Stanislava Douši
Bohatá tombola

VSTUP ZDARMA | Pro seniory 60+ s trvalým bydlištěm na území MČ Praha 10 | Vyzvednout si můžete 2 vstupenky na osobu v pokladně KD Barikádníků od 11. 11. v úterý a ve čtvrtek od 10.00 do 16.00 hod.
praha10.cz/zimnibal



Filmová klasika

ZLATÍ ÚHOŘI

režie Karel Kachyňa



6. 11. | 17.30 | Kino Pilotů

Zakončení roku Oty Pavla projekcí v režii filmového klasika

VSTUPENKY ZDARMA k dostání v pokladně Kina Pilotů od 1. 9. | Kapacita omezena
praha10.cz/otapavel



Tradiční oslavy svátku svatého Martina na Desítkce

SVATO-MARTINSKÉ SLAVNOSTI



15. 11. 2025 | 14.00–20.00
náměstí S. Čecha

cimbálová muzika a tanec |
vinaři s mladými víny |
svatomartinské pochoutky |
dílňičky pro děti |
ohně s opékáním jablek
a špekáčků | požehnání vínu
praha10.cz/svatymartin



Vážení sousedé, milí přátelé,



v říjnu jsme dopsali další kapitolu Strategie tour. S plánovacím kontejnerem jsme tentokrát vyrazili do Vršovic, kde jsme sbírali podněty a diskutovali s místními obyvateli. V letošním ročníku tohoto participativního setkání jsme kladli mimořádný důraz na bezpečnost, veřejný pořádek, údržbu zeleně a dopravu. Diskutovalo se i o dalších tématech Vršovic a Prahy 10.

Akce se, jak bývá zvykem, zúčastnili všichni kolegové z Rady městské části a po celou dobu byli u kontejneru k dispozici také úředníci městské části. Za jejich časový vklad do této akce jim mockrát děkuji.

Vršovická zastávka v rámci Strategie tour, která navázala na setkání v Malešicích, na Skalce a Zahradním Městě, mě opět utvrdila v tom, že jde o skvělý formát pro získávání zpětné vazby i prezentaci projektů. Současně jsme si u informačního kontejneru dělali malý průzkum ohledně oblastí, které si žádají zlepšení. Na prvním místě se umístila péče o zeleň a veřejná prostranství, následovaná bezpečností a dostupností bydlení.

Pokud jde o čistotu veřejného prostoru, už loni jsme zřídili mobilní operativní úklid, který reaguje na vaše podněty a nepořádek odstraňuje v řádu hodin, nejpozději do druhého pracovního dne. Nejlepší způsob, jak podnět zadat, je prostřednictvím aplikace Munipolis, e-mailem na adresu zavady@praha10.cz nebo MMS zprávou na číslo 736 499 364.

V oblasti bezpečnosti jsme na posledním zastupitelstvu schválili udělení mimořádného daru městské policii ve výši dvou milionů korun. Tyto prostředky budou využity na nábor i motivační odměny pro strážníky, kteří odvádějí nadstandardní práci.

Zároveň jednáme o posílení Týmů prevence kriminality tak, aby měla každá čtvrť svůj vlastní tým. Na Skalce nově zřídíme služebnu městské policie v pronajatých prostorách u stanice metra, další vhodné prostory hledáme na Zahradním Městě.

Nedostupnost bydlení rezonovala zejména mezi mladými. Bytová krize v Praze je vážný problém a hlavní město ho musí řešit. Věřím, že pozitivní změnu přinese nově představený Metropolitní plán. Ten má jednak

zrychlit povolovací procesy, jednak „odemknout“ brownfieldy výstavbě bytů a občanské vybavenosti. Na Desítce je takovým brownfieldem lokalita Bohdalec–Slatiny, kde má v části tohoto území vzniknout odstavné nádraží. Jsme ale blízko dohody s Prahou a Správou železnic, která zajistí, že nádraží nebude bránit budoucí bytové výstavbě.

S příchodem listopadu se ulice Desítky zahálily do podzimních barev a to znamená, že se blíží Svatomartinské slavnosti, tedy oslava prvních vín z letošní sklizně. Na Desítce je společně oslavíme v sobotu 15. listopadu na Čecháči. Těšit se můžete na skvělá vína od místních vinařů, tradiční pochoutky, cimbálovou muziku i dílničky pro děti. Srdečně vás na tuto příjemnou akci zvu a budu moc rád, když se na ní společně setkáme. Přeji vám pohodový listopad!

— Ing. arch. Martin Valovič, starosta MČ Praha 10



3 **ÚVODNÍ SLOVO**
Ing. arch. Martin Valovič, starosta MČ Praha 10

5 **KRÁTKÉ ZPRÁVY**



ROZHOVOR:
DANA ČERNÁ
Vršovice považují
za svůj druhý domov

9 **ZLEPŠUJEME DESÍTKU: OBNOVA HŘIŠŤ,
NOVÉ STROMY A ČISTŠÍ ULICE**



10 **KULTURNÍ
SERVIS / AKCE**

14 **ZŠ KARLA ČAPKA PROCHÁZÍ OBNOVOU**

15 **VÁNOCE NA DESÍTCE**

16 **ŠKOLNÍ JÍDELNY PRAHA 10 POMÁHAJÍ SENIORŮM**

17 **ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍCH STROMKŮ**

18 **ARCHITEKTONICKÝ MANUÁL**

20 **BEZPEČNOST / DOPRAVA**

21 **DESÍTKA POMÁHÁ**

22 **JAK SE PODNIKÁ NA DESÍTCE**

24 **KDYŽ ULICE PROMLUVÍ**

25 **POLITICKÉ FÓRUM**

26 **ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ / SVOZ ODPADŮ**

28 **DESÍTKOVÁ KŘÍŽOVKA**

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 10
Periodický tisk územního samosprávného celku

Vydavatel

Městská část Praha 10,
Vinohradská 3218/169,
100 00 Praha 10,
IČ: 00063941

Registrace

MK ČR E 11142

Redakce

Ján Bruno Tropp,
tel.: 267 093 333,
e-mail: redakce@praha10.cz

Redakční rada

předseda: Adam Šilar,
členové: Viktor Lojík, Veronika Žolčáková,
Jiří Komrská, Stanislav Šimek,
David Krůta, Vladimír Novák,
Adam Štěpánek, Pavel Šutka

Náklad

78 000 výtisků

Sazba

Pavel Finger

Tisk

Triangl, a.s.

Distribuce

Česká pošta, s.p. (kontakt
při problémech s doručením
měsíčníku do vaší poštovní
schránky: Jitka Parbusová,
e-mail: jitka.parbusova@praha10.cz)

Inzerce

Eliška Čepová,
e-mail: eliska.cepova@praha10.cz

Ceník a objednávka

www.praha10.cz/mesicnikpraha10

Vyšlo

v Praze 1. listopadu 2025

Uzávěrka příštího čísla

10. listopadu 2025

Vychází

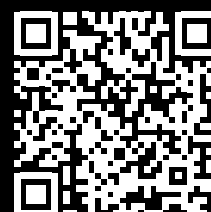
1x ročně

Foto na obálce

Jakub Macháček

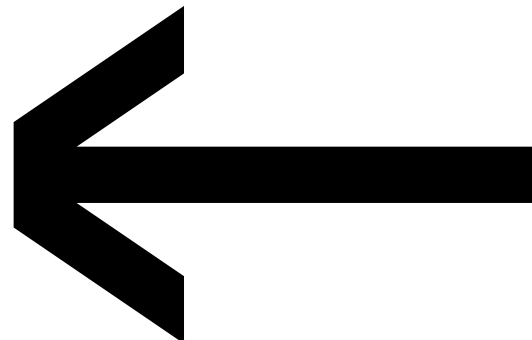
Texty neoznačené jménem
autora jsou redakčním dílem.
Veškeré náměty, připomínky
či nabídky na spolupráci posílejte
na výše uvedenou adresu
redakce měsíčníku Desítka.

měsíčník Desítka
online zde



Přijďte na Kafe na úřadě

Občané Prahy 10 jsou zváni na setkání s vedením radnice a úředníky, kteří se podílejí na chodu městské části. Akce „Kafe na úřadě“ se uskuteční ve středu 19. listopadu od 16 do 18 hodin v zasedacím sále Bratři Čapků v přízemí radnice (Vinohradská 3218/169). V neformální atmosféře u kávy bude možné otevřeně hovořit se zastupiteli a odborníky o připravovaných projektech, plánech do budoucna i o podnětech a nápadech občanů. Setkání nabízí prostor pro dialog, sdílení informací a lepší porozumění tomu, co se v Praze 10 chystá. Akce je určena všem, kdo se chtějí zapojit do dění ve své čtvrti – ať už aktivně, nebo jen z pozice zájemců o aktuální dění. Pro rodiče bude zajištěno hlídání dětí, aby si mohli setkání užít v pohodě.



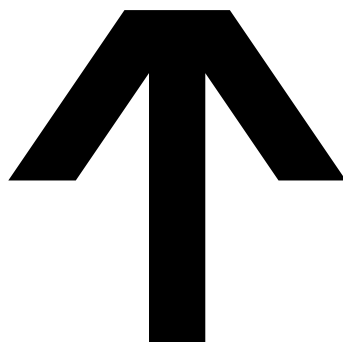
Dotazník k využití přízemí Baťova domu

Městská část Praha 10 spustila dotazník, jehož cílem je zjistit názory veřejnosti na budoucí podobu přízemí historického Baťova domu ve Vršovicích (Moskevská 374/27). Dotazník má pomoci hl. m. Praze se zjištěním preferencí možného budoucího využití tohoto prostoru. Finální rozhodnutí o využití přízemí Baťova domu bude záležet na hl. m. Praze. Záleží nám na tom, aby se tento jedinečný objekt stal místem, které bude skutečně sloužit lidem – proto chceme znát i váš názor. Dotazník můžete vyplnit na webu městské části nebo naskenováním QR kódu (vpravo) do 23. 11. 2025.



Ocenění „Pověřenec roku“ pro Prahu 10

Městská část Praha 10 získala prestižní ocenění „Pověřenec roku 2024“, které uděluje Asociace pověřenců ČR se Spolkem pro ochranu osobních údajů. Úspěch Prahy 10 je spojen s důslednou a profesionální činností její pověřenkyně pro ochranu osobních údajů, jež zajišťuje soulad s legislativou a rozvíjí povědomí o ochraně soukromí. Vyhlášení proběhlo na konferenci Privacy Days Praha 2025 pod záštitou předsedy ÚOOÚ Jiřího Kauckého. Od roku 2024 působí pověřenec také pro všechny školské organizace městské části, čímž sjednotil výklad právních předpisů i postupy při zpracování osobních údajů. Porota ocenila zejména mezioborový přesah, aktivní přístup a moderní přenos dobré praxe. Vítězství potvrzuje, že Praha 10 klade důraz na bezpečné, transparentní a efektivní fungování veřejné správy.





Dana Černá:

Vršovice považují za svůj druhý domov

Známa herečka a dabérka Dana Černá, jejíž hlas provází televizní a filmové diváky už více než tři desetiletí, má s Prahou 10 a především s Vršoviciemi spjatý velký kus svého života. Do čtvrti se přestěhovala už v šestnácti letech kvůli studiu na konzervatoři a vršovické ulice i místní divadelní prostředí se pro ni staly druhým domovem. Na jevišti Vršovického divadla MANA ji nyní mohou diváci vidět v nové inscenaci Havlova *Vyrozumění*, ale také v komedii *5 za 1*. O svých divadelních rolích, dabingu i životě mezi městem a venkovem vypráví v následujícím rozhovoru.

Obyvatelé Prahy 10 vás nyní můžou vidět v nové inscenaci *Vyrozumění* ve Vršovickém divadle MANA, která měla premiéru v říjnu. Můžete nám tuto hru a vaši postavu představit ze svého pohledu?

Diváci se nemusí bát, že *Vyrozumění* je nějaká vysoká intelektuálština nebo politikaření. Je to nesmírně vtipná, ironická až absurdní komedie, nebo spíš tragikomedie, která je bohužel i dnes velmi aktuální. Snad každý se v životě setkal s nesmyslností formalit, které jsou potřeba k získání razítka či povolení – často jde o nadlidský výkon. Hra *Vyrozumění* se s nadsázkou dívá právě na to. Je také o tom, proč bychom neměli přestat používat zdravý rozum, a že když se nám něco nezdá, měli bychom se ozvat.

Má role je Helena, ale můžete mi říkat Helčo. Jsem předsedkyně, ještě úplně nevím čeho, ale odpoledne na to máme radu.

Hrála jste už dříve v nějaké hře od Václava Havla? V čem jsou specifické?

Nehrála. Je to moje první setkání a jsem za to moc ráda. Osobnost Václava Havla je opředená balastem a nálepkou politika, jedni ho nekriticky zbožňují, druzí mu dávají za vinu vše, co se v téhle zemi nepovedlo. Ale rozhodně si zaslouží připomenout jako dramatik. Jeho hry mají logiku, humor, nadsázku s prvky absurdity. Každou větu, každé slovo má promyšlené. Herce prý prosil, ať mu to hlavně říkají přesně! O to jsme se v MANĚ snažili, i když to byl boj, text se nikomu neučil lehce. Hry Václava Havla nutí k přemýšlení a svým způsobem i kultivují veřejný prostor.

V MANĚ hrajete ještě v inscenaci *5 za 1*, což je víceméně komedie o pěti ženách, které se necítí v životě šťastné a naplněné. Překvapuje mě, že takovou věc napsal a v MANĚ také režíroval muž. Dokázali ženské nitro dobře vystihnout?

Já myslím, že muži nás mají dobře napozorované. A třeba měl autor hodně kamarádek, které se mu svěřovaly, co my víme... Hra je především o ženském přátelství. Mnoho z nás nosí pro okolní svět masku štěstí a spokojenosti, ale ve svém nitru víme, že vztah není úplně v pořádku. Je těžké si to přiznat a ještě těžší s tím něco udělat. Každopádně – sdílená bolest je poloviční. A někdy je lepší se svěřit

kamarádce než deseti psychiatrům – čímž nechci snižovat práci psychiatrů (*smích*). Ale je to komedie, určitě se i zasmějete!

Praha 10 pro vás tedy z divadelního hlediska není novým prostředím. Navíc jste tu nějakou dobu i bydlela. Jak se vám tu žilo?

Ve Vršovicih jsem bydlela v podnájmu od svých šestnácti let, kdy jsem se sem přestěhovala z Litoměřic za studiem na konzervatoři. A v podstatě tu napůl bydlím dodnes. Domov, s dětmi, psem a kocourama, jsme si vybudovali jinde, ale při své nepravidelné práci potřebuji mít i pražské zázemí. Po absolutoriu jsem hned nastoupila do Středočeského divadla Kladno – Mladá Boleslav, takže každodenní pendlování s přespáním v Praze. A když jsem pak získala angažmá v Činoherním klubu, paradoxně jsem se přestěhovala za Prahu. Takže mým osudem je vlastně věčné dojíždění. Každopádně Vršovice dál považuji za svůj druhý domov, žije se tu skvěle. Já mám Prahu 10 moc ráda a hlavně tady ten rajón právě kolem MANY.

Máte tu stále svá oblíbená místa, kam ráda zajdete?

Ano, a není jich málo. Mám slabost pro místní podniky – třeba restauraci Jiná krajina v Kodaňské, tam si vždy vyberu, vaří z čerstvých surovin, milá a rychlá obsluha. Když spěchám, zajdu do Conductora na Francouzské, kde mají kromě mého oblíbeného Pav Bhaji i výjimečně lahodné sladké šneky. Úplně závislá jsem na chlebu z pekárny Boulangerie Le Caveau v Krymské, který často nosím i jako dárečky – místo vína donesu chleba. Často se doma nestihnu nasnídat, to si pak na zkoušku nesu chleba s pomazánkou od Antonína. No a pak také Café MANA, kde mohu posedět s hosty, kteří mi přijdou večer do divadla. Ale ať nejsme jen u jídla, tak mám moc ráda i Vršovické knihkupectví. Klára Hanzalová a Kateřina Veselková jsou úžasné, dokážou poradit, vybrat, objednat a četly snad každou knihu, co vyšla. Dcera mi teď doporučovala prý skvělý podnik Bohemia Boards&Brews, kde si člověk může zahrát deskovky, ale já na ty deskovky moc nejsem, takže tam jsem ještě nebyla.

A je také skvělé, že Praha 10 má tři divadla – Vzlet, Solidaritu a MANU – lidé tak nemusí jezdit za kulturou do centra.

Já samozřejmě doporučuji MANU, jelikož jsem tu nazkoušela už tři inscenace. Myslím, že tu mají velmi kvalitní a odvážný repertoár, který neskouzává k lacinému bulváru, na své si přijdou studenti i senioři. Ano, tohle je pobídka: pokud jste ještě neobjevili MANU, mrkněte na program a přijďte, budeme rádi.

Dnes primárně žijete v domku za Prahou. Nestýská se vám po životě ve velkoměstě? A dá se bydlení stranou skloubit s náročným divadelním rozvrhem?

Popravdě, nestýská. Naopak, s věkem toužím spíš po klidu. Život na venkově, dny v teplákách, ruce od hlíny, procházky v lese – to je pro mě balzám. Ráda se budím řevem ptáků místo cinkotem tramvají. I když, sousedovi kohouti někdy kokrhají celou noc, to bych vraždila... Upřímně si užívám dny, kdy vůbec nemusím do Prahy. Samozřejmě se s tím člověk stane otrokem auta, ale dá se to skloubit. Zpětně nelituji.

Většina lidí si vás spojuje hlavně s dabingem. Váš hlas provází televizní a filmové diváky už více než třicet let. Co vás k dabingu přivedlo? Byl to váš směr už v době, kdy jste se hlásila na pražskou konzervatoř?

Na konzervatoři jsem nad dabingem vůbec neuvažovala, to jsem se viděla jako divadelní herečka. Ale měla jsem štěstí, že mě na talentové zkoušky připravovala paní Milena Vildová, která velice dbala na hlasový projev a kvalitu češtiny. Tím mě vlastně dobře vybavila k práci u mikrofonu, která se později stala mou hlavní disciplínou. K dabingu jsem se dostala vlastně náhodou, přes rozhlas, se kterým moc ráda spolupracuji dodnes.

Propůjčila jste hlas mnoha ikonickým herečkám a postavám, ať už to je Uma Thurman, Catherine Zeta-Jones, Salma Hayek, Charlotte ze Sexu ve městě nebo princezna Leia z Hvězdných válek. Je pro vás některá herečka nebo postava srdcovka, na kterou ráda vzpomínáte?

Ráda vzpomínám na ten zmíněný Sex ve městě, protože to byl vlastně můj první velký seriál, kde se člověk tzv. „otřískal“. Ještě radši jsem ale měla Zoufalé manželky, kde jsem mluvila postavu Susan, kterou hrála Teri Hatcher. Víím, že Sex ve městě je kulturní záležitost, ale někdy už toho sexu bylo moc. V „Zoufalkách“ se už řešily rodinné, sousedské problémy, navíc s krimí zápletkou. Měla jsem velké štěstí na pěkné role. Když člověk dabuje kvalitní herečku a má dobrý překlad s dobrou úpravou, to se pak dělá úplně samo, stačí jen vklouznout té roli pod kůži a snažit se jí to nezkazit.

Dabování mě i po těch letech opravdu baví. Už ani nevím, kolik hereček jsem nadabovala, bylo jich moc. Zajímavé je pozorovat, jak stárnou, třeba taková Andie MacDowell, se kterou, myslím, hlasově souzním, ta dokáže stárnout opravdu s grácií. Šedé vlasy, vrásky, nádherná žena. A hraje čím dál líp.

O dabingu se říká, že je to nejnáročnější forma herectví. Souhlasíte? Běžný člověk si většinou neumí představit, co všechno dabing obnáší. Co je na něm pro vás nejtěžší a také nejhezčí?

Tak v tom si dovolím rozhodně nesouhlasit. Dabing je pro mě skoro nejpříjemnější forma práce. Jste v teple, nemusíte se učit text nazpaměť, nemusíte se převlékat ani líčit, soustředíte se jen na hlasový projev. Když pak už člověk získá nějakou praxi a nemá z toho nervy, je to pohoda. Nejlepší je, že musím úplně vyčistit hlavu. V životě bývám dost roztěkaná, ale ve chvíli, kdy dabuju, nesmím myslet na nic jiného, musím opravdu dát veškeré starosti a zmatky z hlavy pryč a soustředit se jenom na synchron a výraz.

No a nejtěžší je to celé usedět. Například při načítání audioknih, což je podle mě ta nejtěžší disciplína, jsem sama ve studiu a třeba 4 až 5 hodin čtu ve strnulé pozici, abych se neodchýlila od osy mikrofonu. A to pak často odnáší krční páteř nebo hlasivky.

Udržujete stále nějaké rituály, jak se připravujete na roli?

Mým současným pravidelným rituálem se stalo opakování si textu, protože hlava začíná být nějak opotřebovaná. Text tam leze o poznání pomaleji než v mládí. A když se učím víc věcí najednou, mám v hlavě pěkný „maglajz“. Takže všechny krávy na pastvinách v okolí domova znají mé divadelní role (smích).

Mnoho dabérů přivede do studia i své potomky. Stalo se to i u vás?

Dcery si to samozřejmě zkusily, mají obě dobrou díky i cit pro rytmus. Docela jim to i šlo, ale naštěstí je to nebavilo. Říkám naštěstí, protože já bych asi neměla to srdce jim to zakázat, ale tím bych si na sebe upletla bič a musela je převážet ze studia do studia. Vlastně si myslím, že pro děti není dabing až tak obohacující činnost, raději ať si hrají, čtou, malují, sportují, blbnou...

Jakým směrem jdou vaše dvě dcery?

Doma si děláme legraci, že jedna je chytrá, druhá talentovaná (smích). Samozřejmě jsou obě skvělé, chytré a talentované. Jedna se věnuje překladům a učení, druhá studuje hudbu.

Chodíte sama do divadla jako divák? Kdybyste nás měla pozvat na jedno představení, které bychom si neměli nechat ujít, jaké by to bylo?

Jsem „divadložrout“! Zajímá mě, jak to dělají jinde, a ráda se nechávám unést magií divadla. Ne vždy to vyjde, ale umím ocenit i záměr režiséra a práci herců. V čem je to tajemství úspěšného představení? To je právě na divadle to vzrušující. Nikdy se nezavděčíte všem, ale při každém zkoušení věříme v dobrý konec. Takže já nebudu doporučovat, každý ať si najde, co ho momentálně zaujme. Výběr je veliký.

Divadlo, film i dabing můžou být energeticky velmi vyčerpávající.

Prozradte nám, jak odpočíváte a kde načerpáváte síly?

Postel, dobré jídlo, domácí práce (někdy se to udělat musí, tak proč ne s radostí), masáže, procházky v lese, mazlení s kocourem, knížka, jóga, když nejsem líná... prostě podle nálady.

DANA ČERNÁ



Herečka a dabérka Dana Černá patří k nejvýraznějším hlasům českého dabingu. Její hlas znají diváci z dabingu Teri Hatcher v Zoufalých manželkách či Charlotte v Sexu ve městě. Prošla scénami v Kladně a Mladé Boleslavi, v letech 2000–2019 působila v Činoherním klubu. Doma je i na jevištích Divadla Palace, Violy či Vršovického divadla MANA, kde má aktuálně za sebou premiéru Havlova Vyrozumění.

ZLEPŠUJEME DESÍTKU:

Obnova hřišť, nové stromy a čistší ulice

V nové rubrice **ZLEPŠUJEME DESÍTKU**, kterou mnozí znají ze sociálních sítí, budeme postupně přibližovat práci jednotlivých odborů ÚMČ Praha 10. První díl je věnován Odboru životního prostředí, jenž se soustředí na obnovu parků a hřišť, výsadbu stromů a rozvoj služeb podporujících čistotu a kvalitu veřejného prostoru, například prostřednictvím operativního úklidu.

Revitalizace herních a sportovních ploch

V posledních letech se zásadně změnil přístup k obnově stávajících herních ploch. Nejprve došlo k podrobnému zmapování jejich stavu a na základě výsledků se potvrdilo, že stav v roce 2022 nebyl vůbec dobrý. A to zejména v důsledku nedostatečných investic ve více jak dvou předcházejících volebních obdobích, kdy v zásadě nedocházelo k průběžné obnově herních ploch. Z tohoto důvodu se právě hřiště stala jednou z priorit oblasti životního prostředí s návazností na aktivní trávení volného času dětí a mládeže ve veřejném prostoru. „Od roku 2024 byla zahájena systematická komplexní rekonstrukce ploch s nevyhovujícím stavem. Daří se nám výrazně zlepšit celkový stav herních ploch v rámci veřejných prostranství. Prozatím bylo revitalizováno 17 hřišť v celkovém objemu 29 milionů Kč a již nyní je zpracován přehled dalších rekonstrukcí až do roku 2028. Chystáme též koncepční změny ve sportovním a volnočasovém areálu Gutovka,“ vypočítává výsledky práce Milan Maršálek, který je radním pro oblast životního prostředí a udržitelnosti.

Participace s veřejností

V rámci příprav rekonstrukcí je v případě rozsáhlejších investic prováděna participace s veřejností, která má za cíl zjistit potřeby a preference velkých i malých uživatelů. Takto se postupovalo v případě již realizovaného sportoviště v Dětské ulici a u připravované revize herně-sportovního areálu Nad Primaskou.

Samostatnou a výjimečnou realizací je zásadní rekonstrukce dětského hřiště v Sobotecké ulici. Zde došlo na základě vyjednané spolupráce se soukromým donátorem k přebudování původního hřiště na moderní multifunkční plochu, která do jednoho celku kombinuje prvky hřiště, sportoviště, parku a místa pro setkávání. Realizace byla oceněna cenou BIG SEE Architecture Award 2025.

Revitalizace parkových ploch

Po mnohaletých přípravách došlo k obnově poloviny strašnického parku Na Solidaritu. Radnice Praha 10 zde zaznamenala velký úspěch, když v roce 2023 tato dokončená revitalizace byla zvolena Komunálním projektem roku v kategorii Veřejná zeleň. Porota tradiční celorepublikové soutěže ocenila péči o kořeny stávajících stromů při obnově této parkové plochy. Nyní se projektuje druhá polovina parku.

Z dalších významnějších oprav došlo v roce 2023 ke komplexní obnově oblíbené vodní kaskády v Malešickém parku nebo mobiliáře na ústředním vršovickém náměstí Svatopluka Čecha. „Nyní se chystáme na obnovu zeleně a mobiliáře v Heroldových sadech ve Vršovicích. Věnujeme se také přípravě budoucích proměn menších parčíků napříč čtvrtěmi Desítky s cílem posílení kvality zeleně i z pohledu adaptace na klimatickou změnu. Pro zvýšení kvality zelených prostranství děláme maximum možného, a to i ve vztahu k budoucímu liniovému parku Drážní promenády, kde nyní musí konat zejména hl. m. Praha,“ vypočítává Milan Maršálek aktuální přípravu dalších projektů.

Operativní úklid pro čistší Desítku

Od loňského roku je v provozu služba operativního úklidu, kterou radnice zavedla s cílem rychle a efektivně reagovat na aktuální potřeby čištění



Zrekonstruované dětské hřiště Pod Rapidem v parku Ruth Bondyové. Zdroj: 4soft

veřejných prostranství a napomoci udržování čistoty v ulicích a dalších veřejných prostorech. Za rok provozu této služby bylo v rámci operativního úklidu provedeno čištění na 1009 místech po celé městské části! Typickým znečištěním jsou poházené odpadky v blízkosti sběrných nádob na odpad, menší věci z domácností odložené na chodníku či odpady zůstávající po li-dech bez přístřeší. Velkým přínosem je hlášení černých skládek ve veřejném prostoru ze strany veřejnosti. Zde je možné využít aplikaci Munipolis, formulář hlášení závad na webových stránkách MČ Praha 10 nebo e-mailový kontakt zavady@praha10.cz. „Čistota ulic je pro současné vedení radnice jednou z hlavních priorit, protože upravený veřejný prostor výrazně ovlivňuje kvalitu života obyvatel. V oblasti životního prostředí se proto radnice s velkým důrazem věnuje právě čistotě veřejných prostranství a kvalitě ploch zeleně v její správě. Těší mě, že u nás na Desítkě je životní prostředí v dobré kondici, v řadě projektů spolupracujeme v rámci gesce územního rozvoje a v rámci různých aktivit dochází k široké spolupráci se soukromým i nevládním sektorem,“ dodává starosta MČ Praha 10 Martin Valovič.

Databanka životního prostředí MČ Praha 10 za období 2023–2025

Revitalizace parkových ploch – realizované / v přípravě	2/6
Revitalizace dětských hřišť – realizované / v přípravě	17/9
Vysazené stromy za narozené děti	110
Další výsadby MČ Praha 10	269
Vysazené stromy v uličních stromořadích (MHMP)	100
Květnaté louky – realizované / v přípravě	1/3
Projekty a záměry MČ P10 – klimatická změna	27
Projekty s dotací MHMP – klimatická změna	4
Podpořené projekty spolků v ŽP – dotace Prahy 10	51
Ekoosvětové akce pro veřejnost Odboru ŽP	48
Dobrovolnické úklidy Společně uklidíme Prahu 10	49
Dobrovolnický odklizený počet tun odpadu	20
Odhad počtu tun odpadu z černých skládek	124
Vyřešené intervence Operativního úklidu (od 2024)	1009
Počet zvýšení svozů tříděného odpadu	280
Nové sběrné dvory + reuse point (spolupráce MHMP)	1

Kulturní servis

VRŠOVICKÉ DIVADLO MANA

Moskevská 967/34, www.vrsovickedivadlo.cz

2/11 17:00

Loutkando grandio (pro děti)

3/11 19:30

Lajf

5/11

17:00 **Čapkovská procházka**

19:30 **Ve dvě na Kodaňské**

6/11 19:30

Dva na houpačce

Program v rámci Týdne svobody od 9/11 do 14/11

9/11 19:30

Otevřená zpovědnice + debata

S účastí profesorky Kataríny Holcové, která v prosinci 2023 tragicky ztratila dceru při střelbě na Filozofické fakultě UK.

10/11

17:00 **Čapkovská procházka**

19:30 **Krakatit** + projekce

20:45 **Československo na prahu Mni-chova** (projekce)

11/11 19:30

Čapek

12/11

17:00 **Dopisy Olze** + beseda s A. Freimanovou

19:30 **Kohoutovy aktovky**

13/11

10:30 **Krakatit**

19:30 **Vyrozumění** + beseda s B. Stárkem

14/11

17:00 **Čapkovská procházka**

19:30 **Matka**

19/11 19:30

Ptáci, zvířata a moji příbuzní

20/11

10:00 **Dva na houpačce** (pro seniory)

19:30 **Návod na přežití**

21/11

19:30 **Zahraj to znovu, Same**

19:30 **To nemyslíš vážně, Pavlíčku**

26/11 19:30

5 za 1

27/11 19:30

kabaret Smutná neděle

30/11 15:00

Ptáci, zvířata a moji příbuzní

VZLET

Holandská 669/1, www.vzlet.cz

2/11 17:00

Ondřej Holba: Princip nejistoty

6/11 19:30

Collegium 1704: Budoucí mistři

9/11 15:00

Mikro-teatro: Píseň Prazemě

10/11 09:00 a 10:30

Mikro-teatro: Píseň Prazemě

10–11/11 19:30

První rána kapitána + diskuze s tvůrci po představení

12/11

17:00 **Bytový seminář: Vacková, vychovatelka národa** (v rámci Týdne svobody)

18:00 **Fotbalové Vršovice**

13/11 19:30

Koncert: DVA

16/11 15:00, 16:00, 17:00, 18:00

Autoteatro: Problémoví spolužáci (v rámci Týdne svobody)

18/11 16:00

Autorská laboratoř: Meze změny

19/11 19:30

Vosto5: 40. Kupé ve Vzletu

20/11

18:00 **Vernisáž výstavy Terezy Frindové**

19:30 **Vosto5: Tragédie Liblice**

22/11 19:30

Talent drama studio: Hikikomory

23/11 15:00 a 17:00

Ostružina: Kiosek

25/11 16:00

Autorská laboratoř: Meze změny

29/11 16:00

Setkání lidových muzik

30/11 15:00

Divadlo DIP: Čeho že se Drobek bojí?

STRAŠNICKÉ DIVADLO

Solidarity 53, www.strasnicke-divadlo.cz

3/11 19:00

Prezidenti aneb sex, drogy a trampoty

5/11 19:00

Kuš, svině!

8/11 12:30

DownSyndrom CZ – členská schůze spolku

9/11 17:00

Kateřina Cajthamlová: Básnění (Divadelní klub Strašnického divadla)

22/11 19:00

Sladké plody reality

23/11 16:00

Písníčky a básničky z klobouku

s besedou tvůrčího týmu novinky Lásky přes čáru (Divadelní klub Strašnického divadla)

25/11 19:00

František Plánička: Fotbalový rytíř

27/11 10:00

Láska přes čáru (generálka)

28/11 19:00

Láska přes čáru (premiéra)
konverzační komedie kanadského autora
Norma Fostera

KULTURNÍ DŮM BARIKÁDNÍKŮ

Saratovská 3420/2a, www.kdbarikadniku.cz

1/11

8:00 **Setkání sběratelů modelů a figurek**

17:00 **Myslivecký bál Oty Pavla**, pořádá
MČ Praha 10

2/11 14:00

Taneční orchestr St. Douši

4/11 19:00

Dan Přibáň: Žlutá žába pluje do Mongolska

5/11

15:00 **Filatelistické výměnné středisko**

19:00 **Country taneční**

6/11 19:00

Tandem Milana Schmidta

koncert Jana P. S. a Tomáš Průša Band

9/11 14:00

Hvězdný prach

11/11 18:00

Pražští heligonkáři

12/11 15:00

Filatelistické výměnné středisko

12/11 19:00

Country taneční

13/11 19:00

Malina Brothers (koncert)

14/11 19:00

The Plastic People of the Universe
(koncert)

15/11

8:00 **Radioamatérská burza**

16:00 **Akustické vlny** (koncert)

17/11 14:00

Taurus

18/11 19:00

Schovanky (koncert)

19/11

15:00 **Filatelistické výměnné středisko**19:00 **Country taneční**

20/11 19:00

Rosta Fišer & Michal Tučný revival

(koncert)

21/11 19:00

MARIEN a Vít Troníček (benefiční

koncert)

22/11 8:00

Setkání sběratelů pohlednic

23/11 14:00

Hvězdný prach

24/11 19:00

Setkání osad na Barče

25/11 18:00

Pražští heligonkáři

26/11 15:00

Filatelistické výměnné středisko

26/11 19:00

Country taneční

27/11 19:00

Jan Nedvěd a přátelé (koncert)

29/11 8:00

Skautská burza

30/11 14:00

Taneční orchestr St. Douši**BR DIVADLO**Úvalská 28, www.brdivadlo.cz.

Hodinu před každým představením otevřen
Loutkokoutek – vyrobte si vlastní loutku.

2/11 15:15

Vilík a čarodějnice

9/11 15:15

Velká policejní pohádka (premiéra)

16/11 15:15

Velká policejní pohádka

23/11 15:15

Pohádka o líných strašidlech

5/12 17:17

Mikulášská s Vilíkem (poslední představení
v BR DIVADLE ve Strašnicích)

TRMALOVA VILAVilová 91/11, www.trmalovavila.eu

pevná otevírací doba: út, st, čt 12:00–17:00
(kromě svátků)

komentované prohlídky: út, st, čt v 16:00
a každou první so a ne v měsíci od 14:00
(kromě svátků)

kontakt: produkce@trmalovavila.eu nebo
tel. 775 234 343, 274 777 305

15/10 – 9/11

Výstava: Josef Velčovský – grafiky

10/11 – 7/12

Výstava: Krkonoše a krkonošská architektura

4/11 15:00

Architoulka: Za známými osobnostmi skrytými místy Vinohradského hřbitova

Sraz u brány Vinohradského hřbitova (tram.
zastávka Vinohradské hřbitovy)

KINO PILOTŮDonská 168/19, www.kinopilotu.cz*kino seniorů:*

3/11 16:00

Stezka života

10/11 16:00

Franz

24/11 16:00

Slyšíš mě?

Seniorské projekce probíhají každé pondělí
za zvýhodněné vstupné 75 Kč.

listopadové premiéry:

od 6/11

Die, My Love**Pohádky po babičce****Virtuální přítelkyně****Pan Nikdo proti Putinovi****Návrat do budoucnosti****Chopin, Chopin!**

od 13/11

Běžící muž**Hieronymus Bosch a jeho podivuhodný svět**

od 20/11

Wicked 2**Sisu: Odplata****Neporazitelní****Zootropolis 2**

od 27/11

Není jiná možnost**VLC WALDES**Moskevská 262/57, www.vlcwaldes.cz

5/11 17:00

Veřejné projednání ankety k arch. soutěži na náměstí Svatopluka Čecha

8/11 10:00

Čtení a workshop k nové knize Andrey Popprové Vánoční písnička

10/11 18:30

Vladimír Šiška: Blízká setkání s tajemnem

křest knihy v pořadu Otomara Dvořáka

11/11 18:30

Podruhé do Skotska se spisovatelem a cestovatelem Janem Hrdinou

13/11 16:00-17:30

Relaxační, odpočinkový večer pořádá Sousedským klubem

25/11 18:30

Křest a autorské čtení knihy Edgar Allan Poe – horor za oponou**OLDSTARS**Bytové divadlo H2O v Košické 21, www.oldstars.cz

6/11 20:00

Všechny báječné věci

13/11 20:00

Všechny báječné věci

20/11 20:00

Oskar a růžová paní (premiéra)

22/11 20:00

Krajní meze (derniéra)**GALERIE PRE**Na Hroudě 1492/4, www.gejzir.eu/galerie-pre

3/11 18:00

Vernisáž výstavy obrazů Olgy Volfové Mé přístavy

výstava potrvá od 4/11 do 19/12 2025
otevřeno ve všední dny 12:00–18:00

PROSTOR OLGANad Primaskou 821/1, Praha 10, www.bubahof.com

každý čt 14:00–16:00

Výtvarka pro děti

do 6/11

Umění narcismu. Jan Turner

čtvrtá výstava cyklu Dr.Umění

6/11 19:00

Panelová diskuze o narcismu (nejen uměleckém)

uvádí PaedDr. Martina Richterová a PhDr. Jiří Libra

13/11 19:00

Mužstvo práce. Martin Zetová, Vojtěch

Márc

vernisáž páté výstavy cyklu Dr.umění

14/11 – 31/12

Výstava Mužstvo práce

otevřeno st a čt 15:00–19:00

PROSTOR PRÁDELNA

Prostor Prádelna, Dvoulátky 43/30, Praha 10
www.sidlistesolidarita.cz

3/11 17:00–20:00

Výstava Paměť Solidarity

výstava dále zpřístupněna 4/11 18:00–20:00,
5/11, 10/11 a 12/11 17:00–20:00
děnísaž výstavy 14/11 18:00

MĚSTSKÁ KNIHOVNA V PRAZE

www.mlp.cz

POBOČKA KORUNNÍ

Korunní 2160/68, Praha 10

3–30/11

Pobočka uzavřena

POBOČKA MALEŠICE

Počernická 524/64, Praha 10

12/11 17:00

IT bezpečnost pro každého (přednáší Jan Randa)

19/11 17:00

Umělá inteligence (přednáší Jan Randa)

21/11 14:30

Virtuální realita: film Tmání

POBOČKA DŮM ČTENÍ

Ruská 192/1455, Praha 10

13/11 17:00

Film o páté: Já jsem řekou, řeka je mnou

MILÍČOVA KAPLE

Rektorská 715/54,
www.facebook.com/milicovakaple

20/11 10:00

Kdo nechá pejska spát (divadlo pro děti)

29/11

12:00 Vánoční jarmark

17:00 Rozsvícení adventní hvězdy
u kaple se zpíváním koled

30/11 17:00

1. adventní koncert, viola a varhany

DIVADLO MIRIAM

Ke Strašnické 10, www.divadlomaj.cz

2/11 19:00

Mirandolina

23/11 15:00

Hrnečku vař aneb Dvě pohádky pro mlsné jazýčky (derniéra pohádky)

30/11 15:00

O třech prasátkách

CÍRKEV BRATRSKÁ SKALK

Rubensova 2237, www.cestabliz.cz

22/11 19:00

Byl pes (koncert)

TVŮRČÍ PROSTOR SKLEP

Dětská 2460/3, Praha 10, sklep@metaculture.cz,
tel. 731 525 760

3/11 17:30

Rozsvít duši: Dušičkový průvod – park Solidarita

16/11 10:00–18:00

NATOČ EKO FILM! vol. 3: Celodenní workshop animovaného filmu pro rodiny

19/11 18:00

Diskuse a reflexe k realizaci ADVENTURE PLAYGROUND na Solidaritě

30/11 16:30

Rozsvícení vánočního stromu – park Solidarita

AKCE PRO RODINY

S DĚTMI

KLUB K2, O. P. S.

Ostružinová 9, Praha 10, rezervace míst:
rc@klubk2.cz, tel. 723 824 703, www.klubk2.cz

3/11 16:00–18:00

Náročná životní situace náctiletých seminář s hlídáním dětí, Kubánské náměstí 1290/26

10/11 16:00–18:00

Swap knih

Kubánské náměstí 1290/26, 100 00 Praha 10

12/11 16:00–18:00

Nastavování hranic při výchově

seminář s hlídáním dětí, Kubánské náměstí
1290/26

21/11 9:30–11:30

Mezigenerační dílna v knihovně – anděl z provázků

Topolová 12, 100 00 Praha 10

25/11 16:00–18:00

Swap hraček a dětského oblečení

Kubánské náměstí 1290/26, 100 00 Praha 10

RODINNÉ A KOMUNITNÍ CENTRUM JABLÍČKOV, Z. S.

Počernická 524/64, Praha 10 – Malešice
Klub Výdech Murmanská 15, Praha 10 – Vršovice
www.jablickov.cz / info@jablickov.cz /
tel. 734 703 201

1/11 10:00

První telefon, první youtuber, první online hra

seminář pro rodiče dětí na 1. stupni ZŠ,
Malešice

1/11 10:00

Rizika internetu a zdravé digitální návyky

seminář pro děti na 1. stupni ZŠ, Malešice

3/11 16:45

Samostatnost a jak ji rozvíjet

seminář pro rodiče s psychologkou, s možnos-
tí hlídání dětí, Malešice

8/11 10:00

Keramická dílna pro celou rodinu, Malešice

9/11 17:00

Martinská slavnost

pro celou rodinu v parku Na Solidaritě

11/11 18:30

Táta na roztrhání

seminář pro otce, Malešice

21/11 18:00

Noc v Jablíčkově

přespání pro děti 6–11 let s programem,
Malešice

22/11 10:00

Keramická dílna pro celou rodinu, Malešice

22/11 17:00

Děti v digitální džungli

seminář pro rodiče dětí na 2. stupni ZŠ,
Malešice

22/11 17:00

Návykové prvky her a sítí

seminář pro děti na 2. stupni ZŠ, Malešice

23/11 16:00

Za dveřmi je vlk

pro rodiče s dětmi 3–5 let, pobočka Murmanská

23/11 17:00

Za dveřmi je vlk

pro rodiče s dětmi 6–12 let, pobočka Murmanská

23/11 16:00

Školní zralost, příprava na školu

seminář pro rodiče se speciální pedagogkou,
Malešice

29/11 15:00

Vánoční tvořivá dílna

pro celou rodinu, Malešice

ČTYŘLÍSTEK DĚTEM, Z. S.

K Učilišti 50/13, Praha 10, www.ctyrlistekdetem.cz, radka.sindlerova@ctyrlistekdetem.cz

středy 5/11, 12/11, 19/11, 26/11 10:00–11:30
čtvrty 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 16:00–17:30

Klub pro rodiče a děti

5/11 16:00–18:00

Svépomocná skupina pro rodiče dětí s vývojovou dysfázií

SPORTOVNÍ AKCE**SPORTOVNÍ UTKÁNÍ**

— hokej

HC SLAVIA PRAHA

zimní stadion Eden, Vladivostocká 1460

5/11 18:00

Slavia–Sokolov

12/11 18:00

Slavia–Kolín

17/11 15:00

Slavia–Poruba

22/11 15:00

Slavia–Chomutov

— florbal

BUTCHIS FLOORBALL CLUB

Sportovní hala VŠE, Na Třebešíně 1,
www.butchis.com

2/11 17:00

Butchis – TJ Znojmo

23/11 17:00

Butchis – FBŠ Slavia Plzeň

— házená

TJ SOKOL PRAHA VRŠOVICE

Hala Heroldovy sady, Holandská 1,
www.hazenasokolvrsovice.eu

1. liga žen

2/11 15:00

Sokol Vršovice A – DHC Slavia Praha B

9/11 15:00

Sokol Vršovice A – SK Žeravice

23/11 13:00

Sokol Vršovice A – Házená Chebsko

1. liga mužů

8/11 14:00

Sokol Vršovice A – TJ Dukla Praha

23/11 15:00

Sokol Vršovice A – Tatran Litovel

— gymnastika

**GYMNASTICKÁ HALA
TJ BOHEMIANS PRAHA**

Slovenská 2

8/11 9:00

Czech Acro Open – MČR v akrobatické gymnastice

TURNAJE PRO VEŘEJNOST

— badminton

BADMINTON ARÉNA SKALKA

Přetlucká 3295/50, www.baskalka.cz

Turnaje pro veřejnost, začátečníky a mírně pokročilé. Přihlášky a více informací na webu.

9/11 16:45

čtyřhry

30/11 16:45

dvouhry

AKCE PRO SENIORY**POINT 50+, O. P. S.**

Ostružinová 3, www.point50plus.cz

6/11 15:00

Křeslo pro hosta: MUDr. Milan Jirásek

beseda s bývalým dlouholetým předsedou
OV a lékařem naší sportovní reprezentace

20/11 15:00

Jan Stěnička: Dvanáct kostelů jako hvězdiček na svatozáři

26/11 15:00

Zpívanky aneb Zazpívejte si s námi

po–pá kurzy

pilates, cvičení na židlích, jóga, zdravá záda, trénink paměti, angličtina pro začátečníky i pro pokročilé

bližší informace na webových stránkách

1–30/11

Výstava Senioři Zahradního Města malují

přístupná každou neděli 14–16 hod. nebo
po domluvě na tel. 603 551 093

POLOVINA NEBE

Klub pro seniory, Sámova 7, Praha 10,
www.polovinanebe.cz

každou st 14:00–16:00

Kurzy IT pro seniory na Praze 10

přihlášení a kontakt: 725 058 108 nebo koordinace@polovinanenebe.cz

SENIORBOX

Klub vzájemné a všestranné pomoci, o. p. s.,
zelizko.petr@email.cz, tel. 602 317 110,
FB: seniorbox

Seniorbox – Klub seniorů

roh Kodaňské 24 a Slovinské 21
otevřeno po–pá 15:00–22:00, vždy od 18:00
živá hudba. Program na FB

KLUB REMEDIUM

Centrum aktivit pro dospělé v důchodovém věku

Táboritská 22, Praha 3, tel. 222 712 940, senior@remedium.cz, vstupujete.cz, remedium.cz

po–čt 9:00–17:00

Sociálně aktivizační služba

možnost využít bezplatně podporu, pomoc,
informace, účast ve skupinách (mozkový
jogging, cvičení na židlích, společenské hry)

pondělky 3/11, 10/11, 24/11 9:10

Kondiční cvičení s prvky pilates

ukázková lekce zdarma, prosíme o nahlášení
účasti předem

pondělky 3/11, 10/11, 24/11 15:00

Jóga

ukázková lekce zdarma, prosíme o nahlášení
účasti předem

úterky 4/11, 11/11, 18/11, 25/11 13:30

Cvičení na míčích

ukázková lekce zdarma, prosíme o nahlášení
účasti předem

úterky 4/11, 11/11, 18/11, 25/11 15:00

Trénování paměti

ukázková lekce zdarma, prosíme o nahlášení
účasti předem

pátky 7/11, 14/11, 21/11, 28/11 10:30

ARTE dílna

kurz kresby a malby pro začátečníky i pokročilé,
ukázková lekce zdarma, prosíme o nahlášení
účasti předem

po 10/11 14:00

Klub výletníků

st 12/11 11:00–14:00

**Technická poradna – pomoc s vaším
mobilem, tabletem, notebookem**

nutná rezervace na tel. 222 712 940

čt 13/11 14:30

**Literárně-cestovatelská přednáška
o Florencii spisovatelky Veroniky
Vrzalové**

→ Komplettní program akcí pro seniory
najdete v newsletteru v aplikaci
Municipalis.

ZŠ Karla Čapka prochází obnovou

Městská část Praha 10 zahájila další významnou investici do své školské infrastruktury. Tentokrát se jedná o opravu fasád a výměnu oken Základní školy Karla Čapka v Kodaňské ulici, která patří k architektonicky nejcenějším školním budovám na území městské části. Projekt byl zahájen ve 2. čtvrtletí roku 2025 a jeho cílem je zachovat historický vzhled objektu a zároveň zajistit jeho dlouhodobou funkčnost a energetickou úspornost.



Veřejnou zakázku na realizaci stavby získala v otevřeném řízení společnost Metrostav DIZ, s. r. o., která podala vítěznou nabídku ve výši 37 243 112 Kč bez DPH. Dodavatel má s obdobnými projekty rekonstrukcí historických objektů bohaté zkušenosti, což je pro tuto zakázku zásadní – škola se totiž nachází v městské památkové zóně Vinohrady-Žižkov-Vršovice, kde jsou nároky na kvalitu a vzhled prováděných prací mimořádně vysoké.

Projektovou dokumentaci zpracovala společnost ANTA, spol. s r. o., ve spolupráci s památkovými orgány a odborníky na stavební fyziku. Práce jsou rozvrženy do několika etap tak, aby byl provoz školy zachován v maximálně možné míře a zásahy neomezily výuku více, než je nezbytné.

Citlivá obnova fasád s respektem k historii

Budova ZŠ Karla Čapka pochází z první poloviny 20. století a je příkladem kvalitní školní architektury své doby. Fasáda i výplně otvorů si dosud zachovaly velkou část původních prvků, ale technický stav již vyžadoval komplexní opravu. Cílem projektu je **vrátit objektu původní vzhled**, obnovit historické detaily a zároveň zvýšit technickou kvalitu obálky budovy.

Realizace zahrnuje:

- **kompletní opravu fasádních ploch**, včetně restaurování dekorativních štuků, říms a profilací,
- **repasí a výměnu špaletových oken** podle původních vzorů s využitím moderních materiálů a izolačních skel,
- **opravy vstupních dveří a portálů**, doplnění klempířských prvků a okapových systémů,
- **sanační práce v soklové části objektu**, které ochrání budovu před vlhkostí,
- aplikaci **antigrafitových nátěrů**, které usnadní údržbu fasády a prodlouží její životnost.



Při výběru barevnosti a povrchových úprav bylo postupováno podle restaurátorského průzkumu, který identifikoval původní barevné vrstvy. Budova tak po dokončení získá autentickou podobu, jakou měla v době svého vzniku.

Kvalita prostředí i úspory energií

Výměna oken a dveří bude mít kromě estetického přínosu také významný vliv na energetickou bilanci objektu. Nové výplně s izolačním dvojsklem a citlivě zvolenými rámy přinesou lepší tepelněizolační parametry, sníží tepelné ztráty a zlepší akustický komfort ve třídách.

Rekonstrukce tak přispěje nejen k ochraně historického dědictví, ale i k snížení provozních nákladů školy. Součástí projektu je také modernizace některých technických rozvodů, zejména odvodnění a klempířských prvků, které zajistí odolnost vůči povětrnostním vlivům.

Investice do vzdělávání i veřejného prostoru

Základní škola Karla Čapka je nejen místem vzdělávání stovek dětí, ale také důležitým společenským centrem Vršovic. Její oprava proto přesahuje rámec samotné školní budovy – jde o investici do kvality veřejného prostoru a vzhledu celé lokality.

Projekt přispěje k estetickému sjednocení ulice Kodaňská, která prochází v posledních letech postupnou revitalizací, a zároveň posílí identitu městské části jako místa, které pečuje o své kulturní a architektonické dědictví.

Transparentní průběh a dohled nad kvalitou

Rekonstrukce probíhá pod dohledem technického dozoru investora a autorského dozoru projektanta, kteří sledují dodržení všech kvalitativních i památkových požadavků. Městská část Praha 10 o projektu pravidelně informuje veřejnost a plánuje prezentaci průběhu i výsledků rekonstrukce v měsíčníku a na svých webových stránkách.



VÁNOCE NA DESÍTCE



3. 12.

PŘEDVÁNOČNÍ SETKÁNÍ SENIORŮ

Bára Kodetová a smíšený sbor žáků základních škol Prahy 10 | Vzlet

5. 12.

MIKULÁŠ NA DESÍTCE

Vzlet, Bulmex, BR divadlo, MANA

7. 12.

VÁNOČNÍ KONCERT

Koncert klasické hudby v kostele sv. Václava

14.-21. 12.

VÁNOCE NA ČECHÁČI

Vánoční městečko na náměstí Svatopluka Čecha

23. 12.

BETLÉMSKÉ SVĚTLO

Přijďte si pro Světlo Boží na náměstí Svatopluka Čecha

23. 12.

RYBÍ POLÉVKA

Tradiční vánoční polévka před NC Eden

30. 11. – 28. 2.

KLUZIŠTĚ

náměstí Svatopluka Čecha

ZDARMA | praha10.cz/vanocenaseditce

X
PRAHA 10

Školní jídelny Praha 10 pomáhají seniorům

Projekt Obědy pro seniory, který realizuje příspěvková organizace Školní jídelny Praha 10, má za sebou rekordní rok. V roce 2024 vydaly jídelny z Desítky seniorům o tisíce obědů více než v předchozím roce. Program, jenž nabízí cenově dostupné a kvalitní jídlo starším obyvatelům městské části, se stal důležitou součástí podpory a přispívá i k prevenci sociální izolace seniorů.

Projekt „Obědy pro seniory“ zaznamenal v roce 2024 výrazný nárůst zájmu. Školní jídelny Praha 10 vydaly seniorům z Desítky již 18 272 porcí obědů, což významně překonává statistiky z roku 2023. Tato služba se stala nepostradatelnou pomocí pro mnoho seniorů v době rostoucích životních nákladů.

„Jsme hrdí na to, že se projekt „Obědy pro seniory“ stal tak významnou součástí života naší městské části. Ukazuje, že i školní zařízení mohou hrát klíčovou roli v pomoci lidem, kteří to nejvíce potřebují. Poděkování patří vedení Školních jídelen Praha 10 i všem zaměstnancům kuchyní, kteří projekt realizují s obrovským nasazením a lidskostí,“ uvedl Mgr. Ondřej Počarovský, radní pro oblast školství MČ Praha 10.

Rekordní počet vydaných obědů

Zájem o stravování seniorů v našich jídelnách neustále roste. Nejvíce obědů bylo připraveno v ŠJ Vladivostocká (3 920), těsně následovanou ŠJ Olešská (3 637) a ŠJ Břečtanova (3 539).

„Projekt stravování seniorů není dotovanou službou. Školní jídelny v rámci zřizovací listiny účelně využívají svůj potenciál, tzn. potenciál výrobních kapacit kuchyní, majetku a kvalifikaci svých zaměstnanců,“ vysvětluje Mgr. Jaroslav Vrtiška, ředitel organizace Školní jídelny Praha 10. „Za nejdůležitější však považujeme, že tato naše doplňková činnost je prospěšná nejen v souladu s cíli našeho zřizovatele, ale zejména pomáhá přímo lidem. Často od nich dostáváme zpětnou vazbu v podobě díky a vděčnosti. Díky ní víme, že naše práce a tento projekt mají smysl.“

Rozšíření služeb pro větší dostupnost

V roce 2024 jsme rozšířili síť provozoven, kde si mohou senioři vyzvednout svůj oběd. Aktuálně službu nabízí osm školních jídelen umístěných v základních školách: ŠJ Břečtanova, ŠJ Hostýnská, ŠJ Olešská, ŠJ Švehlova, ŠJ U Vršovického nádraží, ŠJ Vladivostocká, ŠJ U Roháčových kasáren a ŠJ Brigádníků.

„Pokud to dovolí kapacity ostatních školních jídelen, otevřeme v budoucnu projekt také v dalších jídelnách. V našem případě platí, že zajišťování hlavní činnosti, což je zajišťování školních obědů pro děti, má a bude mít vždy přednost,“ dodává Vrtiška.

Jak se zapojit do projektu

Služba produkovaná příspěvkovou organizací Školní jídelny Praha 10 je určena seniorům s trvalým pobytem v Praze 10, kteří pobírají starobní důchod a ocitli se v tíživé finanční situaci. Školní jídelny nabízejí výživově hodnotný oběd za velice příznivou cenu 78 Kč (hlavní chod + polévka) a 68 Kč (pouze hlavní chod), aby si mohli snáz opatřit další základní životní potřeby.



Zapojení do projektu je jednoduché:

1. Volejte infolinku: +420 733 532 178.
2. Domluvte si schůzku s vedoucí vybrané školní jídelny.
3. Přijďte se přihlásit k odběru obědů.
4. Vyplňte čestné prohlášení.
5. Zřídte si stravovací účet.

Ohlasy seniorů

O kvalitě služby svědčí i pozitivní zpětná vazba od samotných seniorů: „Chci za sebe moc a moc poděkovat za Vaše vynikající služby – obědy pro seniory. Dnes opět vynikající nadýchané rizoto a polévka nepřekonatelná. Vývary máte naprosto výjimečné. Děkuji a posílám pozdravení všem členům Vašeho týmu. Jste jedničky. Děláte to srdíčkem,“ napsala jedna ze seniorek.

Další seniorka oceňuje přístup personálu: „V jídelně mě vždy přivítají usměvavé a ochotné kuchařky a je vidět, že mají z Vaší strany dostatečnou podporu, když takhle fungují. Většina jídel je výborná, speciálně třeba svíčková nebo čočková polévka minulý týden. Děkuji, že děláte svoji práci tak dobře.“

„Projekt má nejen sociální, ale i společenský rozměr. Lidé, kteří si přicházejí pro oběd, se často znají, povídají si, navazují nová přátelství. To je možná stejně důležité jako samotná pomoc s jídlem. Těší mě, že se na Praze 10 daří rozvíjet iniciativy, které propojují generace a posilují sounáležitost,“ doplnil radní Ondřej Počarovský.

VÁNOCE NA DESÍTCE

ROZSVÍČENÍ VÁNOČNÍCH STROMKŮ

28. 11.

KUBÁNSKÉ NÁMĚSTÍ | VRŠOVICE

16.00 program – Bára Basiková za klavírního doprovodu prof. Luboše Přibyla
a smíšený sbor žáků základních škol Prahy 10

16.30 rozsvícení stromků MŠ a ZŠ

30. 11.

OC KVĚT | ZAHRADNÍ MĚSTO

16.00 program – Klub K2

16.30 rozsvícení

OC OÁZA | MALEŠICE

16.00 program – Malešice v pohybu

16.30 rozsvícení

OC CÍL | ZAHRADNÍ MĚSTO

16.30 program – Dům UM

17.00 rozsvícení

PARK SOLIDARITA | STRAŠNICE

16.30 program – Metaculture

17.00 rozsvícení

SKALKA U MŠ | STRAŠNICE

17.00 program – CB Skalka a ZUŠ Olešská

17.30 rozsvícení

U METRA STRAŠNICKÁ | STRAŠNICE

17.00 program – Kateřina Karešová & Tom Cortés

17.30 rozsvícení

BOHDALECKÁ X MOSKEVSKÁ | BOHDALEC

17.30 program – Spolek Bohdalec

18.00 rozsvícení

U VRŠOVICKÉHO ZÁMEČKU | VRŠOVICE

17.30 program – Jana Štěpánková

18.00 rozsvícení

Hlavní strom Prahy 10

NÁMĚSTÍ SVATOPLUKA ČECHA | VRŠOVICE

18.00 program – ZŠ Jakutská | 18.30 rozsvícení

ZDARMA | praha10.cz/vanocenasdesitce

X
PRAHA 10

MEMORANDUM K VÝSTAVBĚ VRT, DRÁŽNÍ PROMENÁDY A DALŠÍMU ROZVOJI ÚZEMÍ

Rada hlavního města Prahy schválila memorandum o spolupráci mezi hlavním městem, Správou železnic a městskou částí Praha 10 při přípravě výstavby vysokorychlostní tratě z Prahy do Brna, úseku označovaného jako VRT Praha. Dokument představuje důležitý krok k tomu, aby výstavba celostátně významné železniční stavby byla v maximální možné míře sladěna s plánovaným rozvojem přilehlého území.

Cílem je koordinovat postup všech tří subjektů při přeměně území Bohdalec–Slatiny na moderní městskou čtvrť a zajistit, aby vysokorychlostní trať co nejlépe zapadla do nové městské struktury. „Tato dohoda má pro Prahu 10 zásadní význam. Umožní nám lépe propojit rozsáhlé státní projekty s rozvojovými plány městské části a proměnit opomíjená místa v soudobé, plnohodnotně fungující čtvrti. Vysokorychlostní trať, Drážní promenáda i nová zástavba v okolí Bohdalce a Slatin by měly vytvářet jeden harmonický

celek – otevřený, propojený a příjemný pro život,“ říká starosta městské části Praha 10 Martin Valovič.

Koordinace s Drážní promenádou i tramvají
Součástí dohody je i spolupráce při realizaci Drážní promenády, pěšího a cyklistického propojení Vršovic a Strašnic, které se stane jednou z hlavních rekreačních os v této části Prahy. Memorandum rovněž počítá s koordinací s dalšími dopravními stavbami, včetně plánované tramvajové trati Bohdalec–Vršovice, jež doplní systém pražského tramvajového okruhu. Společným cílem je proměnit dosud opomíjené území, rozdělené železnicí a Jižní spojkou, v živou a dobře dostupnou městskou čtvrť s kvalitním veřejným prostorem.

Nová územní studie určí podobu čtvrti
Na schválené memorandum navazuje příprava nové Územní studie Bohdalec–Slatiny, kterou pořizuje Odbor územního rozvoje Magistrátu hl. m. Prahy. Studie se zaměří na koordinaci rozvoje území v návaznosti na projekt vysokorychlostní tratě, která zde

povede. Nová studie naváže na starší urbanistickou koncepci a doplní ji o nové požadavky spojené s VRT.

Územní studie určí základní rozvojové principy – umístění ulic, náměstí, parků, charakter a výšku zástavby, rozmístění občanské vybavenosti a služeb. Velká pozornost bude věnována také prostupnosti území a začlenění přírodních prvků do městské struktury.

Veřejnost se zapojí do příprav studie
V dubnu 2025 již proběhly rozhovory s místními aktéry. Výsledky ukazují, že vznik nové čtvrti s obchody a službami je pro ně pozitivnější než oblast plná administrativních budov. Výběr zpracovatele studie by měl proběhnout do konce roku 2025, přičemž práce na studii by měly odstartovat na počátku roku 2026. Obyvatelé se budou moci zapojit do tvorby studie prostřednictvím veřejných setkání i online nástrojů. A to jak začátkem roku 2026 v úvodní, analytické fázi, tak na podzim, kdy bude veřejnosti představen návrh budoucí podoby čtvrti.

ARCHITEKTONICKÝ MANUÁL: DESÍTKA V HISTORICKÉM ZRCADLE

Architektonický manuál z dílny Ústavu dějin umění Akademie věd ČR přináší systematickou dokumentaci architektury a urbanistického vývoje pražských čtvrtí. Projekt, který si klade za cíl zpřístupnit odborné poznatky široké veřejnosti, je budován jako otevřená online platforma. Zaměřil se v první fázi na městské části Praha 3, 7 a také Praha 10, které byly v minulosti často opomíjeny v odborné literatuře i popularizačních publikacích. Na ně budou navazovat další části Prahy. Architektonický manuál naleznete na webu www.umeleckepamatky.udu.cas.cz.

Co portál nabízí?

Přesné vymezení území:

Praha 10 zahrnuje Vršovice, většinu Strašnic, Maletšic, části Vinohrad, Záběhlic, Michle, Hloubětína, Hrdlořez a Žižkova. Jde o mimořádně rozmanité území, které se vyvíjelo v několika etapách a spojuje v sobě jak zbytky venkovského charakteru, tak výrazné projevy moderní městské výstavby.

Interaktivní mapa:

Hlavní součástí portálu je intuitivní mapa, která umožňuje procházet jednotlivé objekty přímo v terénu. Každý záznam lze snadno dohledat, filtrovat podle období, typu stavby či autora a doplnit o osobní poznámky.

Databáze objektů:

Každá položka v databázi obsahuje detailní popis, historické souvislosti, stavební fáze a kvalitní obrazovou dokumentaci. Uživatelé mohou sledovat proměny rodinných domů z doby Velké Prahy, vilové zástavby z meziválečného období, ale také poválečné obytné komplexy či školní a sakrální architekturu.

Zapojení veřejnosti – otevřený portál

Projekt je koncipován jako otevřená a rostoucí databáze. Každý, kdo má vztah k danému místu – student, badatel, pamětník nebo jen zvědavý obyvatel – může přispět svými poznatky. Portál umožňuje nahrát zajímavé historické fotografie, aktualizovat obsah. Cílem je vytvořit živý archiv, který bude odrážet nejen architektonické dějiny, ale i proměny každodenního života v jednotlivých čtvrtích.

Doporučení na objevitelský výlet po Praze 10

Architektonický manuál může být i inspirací pro osobní objevování Prahy 10. Díky interaktivní mapě lze spojit teoretické poznatky s přímým zážitkem z prostoru.

1. Vrstvěte mapu s aktuální prohlídkou:

Vyberte si v databázi zajímavý objekt, vydejte

se na místo a porovnejte současný stav se staršími fotografiemi.

2. Podělte se o své poznatky: Přispějte do portálu zajímavými historickými snímky.

3. Připojte se k FB či IG projektu: Budete informováni o zajímavých stavbách a dozvíte se o plánovaných aktivitách pro veřejnost.

Živý projekt s přesahem

Architektonický manuál Praha 10 není pouze odborným soupisem staveb. Je to otevřený, dynamický projekt, který propojuje vědecký výzkum s veřejností. Postupně se tak rodí unikátní digitální kronika městské části, v níž se propojuje minulost s přítomností.



DÍLČÍ GENEREL VEŘEJNÝCH PROSTRANSTVÍ

STARÉ VRŠOVICE

OKOLÍ ULIC VRŠOVICKÁ, PETROHRADSKÁ A SÁMOVA



27. 11. 2025 | 18.00

radnice Prahy 10 | sál Bratří Čapků | Vinohradská 169

PŘEDSTAVENÍ NÁVRHU
A SETKÁNÍ S AUTORY.

Zapojte se, aby vaše čtvrt vypadala podle vašich představ! Relevantní připomínky budou zapracovány do finální verze generelu.



místní Agenda 21



PRAHA 10

Karta seniora Prahy 10

VÁNOČNÍ TRHY
V ČESKÝCH
BUDĚJOVICÍCH

9. prosince 2025

Srdečně zveme seniory Prahy 10 na výlet na adventní trhy v Českých Budějovicích.

Jak se přihlásit a další informace najdete na www.praha10.cz/vylety



PRAHA 10

collegium
1704

6 | 11 | 19.30 | Vzlet

Absolventi Letní hudební
akademie v Kroměříži

Kubitovo kvarteto

Mladý ansámbl založený v červnu 2024 členy Orchestrální akademie České filharmonie. Navzdory své krátké existenci již dostalo příležitost vystoupit například v Českém centru v New Yorku. Hráči jsou absolventi Letní hudební akademie Kroměříž pod záštitou Tomáše Netopila. Na programu zazní výjimečný program s díly A. Dvořáka či L. Janáčka.

Koncert pořádá barokní orchestr Collegium 1704 v rámci svého cyklu Hudební cesty Evropou ve vršovickém Vzletu. Vzlet, Holandská 669/1, Praha 10

10 | 12 | 19.30 | Vzlet

Vášně srdce a duše

Margherita Maria Sala, Ensemble Locatelli

Italská altistka Margherita Maria Sala, vítězka prestižní Cesti Singing Competition Innsbruck 2020, patří k mimořádným zjevením mladé generace, a rychle si získala renomé svým temným témbrem a vysokou muzikalitou. Program Vášně srdce a duše je plný kontrastů a velkých citů, jimiž oplývá tvorba především italských skladatelů 18. století.

POLICIE VARUJE PŘED PODVODY NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Zdejší součást Policie České republiky, Místní oddělení Strašnice, by touto cestou chtěla upozornit obyvatele Prahy 10 na zvyšující se počet páchané trestné činnosti pomocí sociálních sítí, jako je Facebook a Telegram. V tomto článku si detailně popíšeme, jak jeden z těchto podvodů funguje.

V prvé řadě je třeba si uvědomit, že sociální sítě jejich vývojáři neustále zdokonalují a za pomoci umělé inteligence vylepšují algoritmy, což jsou procesy, které vybírají, jaké příspěvky konkrétnímu uživateli zobrazí, a tím pak prodlouží dobu daného uživatele strávenou na sociální síti. Díky tomu se vám zobrazí více reklam a placených příspěvků, a pokud budete sdílet, hodnotit a komentovat například příspěvky o investicích, tak takových se vám bude zobrazovat více a více, proto také najednou můžete nabýt dojmu, že nacházíte spoustu lidí se stejnými názory. Tato skutečnost může u některých témat vyústit k různému ovlivňování zdravého rozumu a u některých jedinců až k radikalizaci.

A nyní k jádru věci: paní Nováková používá sociální síť Facebook, a jelikož je v důchodovém věku, ráda by si přivydělala nějakou tu korunu navíc, a proto na zmíněné sociální síti vyhledává především skupiny, které nabízejí práci z domova. V jedné z těchto skupin nalezne inzerát, který se jeví seriózně a je v něm napsáno, že jistá společnost nabízí jednoduchý přivýdělek z domova, jenž se týká hodnocení ubytovacích zařízení, což paní Novákovou zaujme, a pod příspěvek napíše kladný komentář.

Po krátké době je paní Novákové zaslána zpráva z fiktivního profilu kupříkladu se jménem Ivana Maxx, v níž je psáno, že k nabízené práci je potřebný účet na sociální síti Telegram a přidání její osoby do přátel, což tedy paní Nováková učiní, a následně dojde k níže uvedeným bodům:

1. Ivana Maxx se stává její údajnou pracovní manažerkou a zadává paní Novákové úkoly, týkající se hodnocení ubytovacích zařízení.
2. Manažerka požaduje založení uživatelského konta a jeho dobítí penězi paní Novákovou.
3. Zaslání odkazu paní Novákové na podvodné webové stránky a samotné hodnocení hotelů, s příslibem odměny.

4. Nemožnost výběru vydaných finančních prostředků paní Novákovou.
5. Fiktivní manažerka požaduje další dobítí uživatelského konta.

A po celou dobu je Ivana Maxx v kontaktu s paní Novákovou přes Telegram, přičemž výše zasílaných finančních prostředků je zvyšována, a to od počátečních stokorun až po nižší desetitisíce korun. Fiktivní manažer požaduje pořízení snímků obrazovky jakožto potvrzení o převádění finančních prostředků. Paradoxem je, že bankovní účty, na které jsou finanční obnosy zasílány, patří dalším podvedeným jedincům.

Ve výše popsaném je jasně ukázáno, jak si vás podvodníci postupně testují a zjišťují, zda se jim vyplatí s vámi komunikovat a jestli jste ochotni bezmyšlenkovitě klikat, plnit nesmyslné úkoly, a pokud ano, je jim jasné, že budete i náchylnější k zaslání peněz. Detailněji popsany podvod najdete na www.praha10.cz/mesicnikpraha10.

— nrap. Bc. Ondřej Škop,
MOP Strašnice, Praha 10

NOVÁ PARKOVACÍ MÍSTA V PRAZE 10 DÍKY CHODNÍKOVÉMU PROGRAMU

Nedostatek parkovacích míst je dlouhodobým problémem mnoha pražských městských částí. Praha 10 se rozhodla tento problém aktivně řešit prostřednictvím inovativního chodníkového programu, který se zaměřuje na efektivnější využití dostupného prostoru. Jedním z klíčových opatření je proměna dosavadních podélných parkovacích stání na šikmá všude tam, kde je to z hlediska dopravy a bezpečnosti možné, což umožňuje výrazné navýšení počtu parkovacích míst bez nutnosti rozsáhlých stavebních úprav.

Chodníkový program Prahy 10 spočívá v rekonstrukci a úpravě chodníků s cílem nejen zvýšit bezpečnost a komfort pro pěší, ale také efektivněji využít přilehlé plochy pro parkování. Během těchto úprav je zohledňováno, kde je možné změnit stávající podélné stání na šikmé, aniž by byla ohrožena bezpečnost chodců či plynulost dopravy. Vždy je nutné prověřit šířkové parametry komunikací, zda zůstává bezpečná a normová šířka chodníku a nově vzniklých parkovacích stání, posoudit ochranu stávajících inženýrských sítí, odstupové vzdálenosti od stromů, případně sloupů veřejného osvětlení, a v neposlední řadě zaměřit se na to, zda nově vzniklá parkovací stání nepřivedou do lokality další vozidla na úkor bezpečnosti chodců.

Změnou systému parkování lze dosáhnout:

- Navýšení kapacity: šikmé stání umožňuje zaparkovat více vozidel na stejném úseku ve srovnání s podélným stáním.
- Snadnější parkování: řidiči mají větší komfort při najíždění i vyjíždění z parkovacího místa.
- Bezpečnost: správně navržené šikmé stání nezhoršuje přehlednost ani průchodnost chodníku.

Realizace začíná analýzou konkrétních lokalit, kde je podélné stání a kde šířka komunikace umožňuje změnu na šikmé. Následně je připraven projekt, který zohledňuje technické normy, potřeby místních obyvatel i požadavky na bezpečnost. Po schválení projektu probíhá samotná úprava – nejčastěji jde o nové vozovné dopravní značení, případně drobné stavební zásahy na chodníku. V případech, kde daná úprava není možná, zachovává se stávající stav v co největším možném rozsahu.

Konkrétní příklady z Prahy 10

- Krymská/Dánská – vznikla čtyři nová parkovací místa díky změně systému stání.
- Brigádníků/Solidarity – rozšíření o jedno nové místo.

- NN2954/Bajkalská – navýšení kapacity o tři parkovací místa.
- Omská/NN4800 – přibyla čtyři šikmá stání.
- Ruská u č. 58 – zřízeno pět nových parkovacích míst.
- Ruská u č. 64 – přidáno jedno místo.
- Nad Primaskou / Nad Olšinami – zde vzniklo celkem deset míst (čtyři místa nově vybudovaná a šest míst díky změně systému parkování z podélného na šikmé).
- Dále byla šikmá stání zřízena v ulicích Za Strašnickou vozovnou, Moskevská, Vršovická nebo v okolí Kubánského náměstí, což přispělo k navýšení kapacity v dalších lokalitách.

Městská část plánuje v podobných úpravách pokračovat i v dalších letech, a to jak v rezidenčních čtvrtích, tak v lokalitách s vyšší návštěvností.

Chodníkový program Prahy 10 je příkladem moderního a efektivního řešení problému s nedostatkem parkovacích míst. Změna podélného stání na šikmé představuje rychlý a finančně nenáročný způsob, jak zvýšit kapacitu parkování v hustě obydlených oblastech, aniž dojde ke zhoršení podmínek pro chodce či provoz na komunikaci.

SETKÁNÍ PĚSTOUNŮ: PŘÍBĚH JULIE A DŮLEŽITÁ TÉMATA

Blíží se čas Vánoc a s ním i setkání pěstounských rodin Prahy 10. Jedná se o posezení spojené s občerstvením a zábavou pro děti, aby si dospělí mohli promluvit. Součástí tohoto setkání je i školení na vybrané téma, čímž si pěstouni plní svou zákonnou povinnost.

— *Povinnost vzdělávat se vyplývá pěstounům ze zákona o sociálně-právní ochraně dětí, kde je definována povinnost zvyšovat si znalosti a dovednosti v oblasti výchovy a péče o dítě v rozsahu 24 hodin v době 12 kalendářních měsíců po sobě jdoucích.*

Nezpracované rané trauma

Téma se snaží sociální pracovníce volit tak, aby odpovídalo věkovému složení dětí v pěstounských rodinách a aby bylo pro pěstouny zajímavé a přínosné. Aktuálně velmi významným tématem ve většině rodin je nezpracované rané trauma a s ním související problémy v dospívání. Letošní téma školení bude tedy zaměřeno právě tímto směrem.

— *Rané trauma vzniká v prvních letech života dítěte (někdy už v prenatálním období) jako důsledek zanedbávání, týrání, zneužívání nebo opakovaných ztrát a separací od pečujících osob.*

jejích osob. V této době se formuje základní důvěra a pocit bezpečí, které jsou klíčové pro zdravý psychický a tělesný vývoj.

Příběh dívky jménem Julie

Projevy nezpracovaného raného traumatu jsou zátěžovou zkouškou pro celou náhradní rodinu a zejména pro dítě. Rodiny se tak často u dětí setkávají s emočními potížemi, regresivním chováním (tj. chování odpovídající mladšímu věku), problémy s chováním či somatickými projevy, jako jsou bolesti břicha, hlavy nebo poruchy spánku.

Jedním z dětí s nezpracovaným traumatem je například Julie. Dvanáctiletá dívka se svou matkou, uživatelkou návykových látek, strávila první rok svého života. Péče ale byla nedostačková, Julie trávila většinu času u svých prarodičů, kteří si nakonec podali návrh k soudu a Julie byla svěřena do jejich péče. Zde se tak dostáváme k velkému tématu všech sociálních pracovníků – poruše attachmentu.

— *Porucha attachmentu (česky označovaná jako „porucha citové vazby“) je vážná porucha v oblasti raných vztahů mezi dítětem a jeho pečovatелеm (typicky matkou, otcem či jinou blízkou osobou). Týká se zejména období raného dětství (do cca 5 let), kdy se*

vytváří základní vzorec důvěry a bezpečí vůči okolnímu světu.

Jak zvládat následky traumatu

Matka nesměla do bytu prarodičů. Julie od dětství slýchala, že její máma je „feťáčka“ a nejhorší člověk na světě. Otec střídá vězení s krátkými návraty domů kvůli dalším krádežím. S nejistou citovou vazbou dospěla Julie do puberty a nevyrovnané trauma se projevil krádežemi, drogami a lhaním. Možná by k patologickému chování dospěla i tak, ale se zpracovaným životním traumatem by se tomu patrně vyhnula.

Pěstouni musí umět na podobné projevy reagovat, aby se situace nezhoršila. Proto je důležité o těchto tématech mluvit. Letošní setkání se jim bude věnovat s lehkostí a vtipem díky pozvanému etopedovi, takže předvánoční nálada zůstane zachována.

Poděkování pěstounským rodinám

Setkání tradičně zakončí předání darů pěstounským rodinám od Úřadu MČ Praha 10 v hodnotě 1 000 Kč. Letošní překvapení zatím zůstává tajemstvím, jisté však je, že bude opět krásné a hodnotné. Tímto gestem úřad symbolicky děkuje pěstounům za jejich celoroční záslužnou péči.

PRAHA 10 POSILUJE SPOLUPRÁCI SE ZABYDLOVACÍMI ORGANIZACEMI

V říjnu se na radnici Prahy 10 uskutečnilo další pravidelné setkání zabydlovacích organizací, které pomáhají lidem při přechodu do nového městského bytu. Tentokrát se účastníci věnovali dopadům nového zákona o podpoře bydlení a dalším aktuálním tématům, která ovlivňují proces zabydlování klientů v naší městské části.

Tato setkání probíhají dvakrát ročně a jsou důležitým nástrojem pro zajištění hladkého průběhu nejen při přestěhování. Organizace, které s městskou částí spolupracují, pomáhají rodinám, seniorům i jednotlivcům nejen s praktickými záležitostmi, ale často je provázejí celým procesem i několik měsíců či let. Díky této podpoře se daří předcházet problémům, jako jsou sousedské spory nebo neplacení nájemného, a noví nájemníci se tak mohou lépe adaptovat na nové prostředí.

Jasná pravidla

Městská část Praha 10 v posledních letech nastavila jasná a transparentní pravidla pro

přidělování bytů. Systém zohledňuje nejen sociální potřebnost, ale i veřejný zájem. Díky tomu dokážeme lépe reagovat na různé životní situace obyvatel – ať už jde o seniory, rodiny v bytové nouzi, samoživitele nebo zástupce klíčových profesí, jako jsou učitelé, zdravotníci či strážníci. V roce 2024 bylo přiděleno 76 bytů v rámci dostupného a sociálního bydlení, z toho 25 bylo určeno seniorům. Speciální podporu dostali také zástupci důležitých profesí, těm bylo v roce 2024 pronajato 46 bytů.

Poradce pro nájemníky

Vedle samotného přidělování bytů rozvíjí MČ Praha 10 také doprovodné služby – poradenství, prevenci ztráty bydlení a podporu při zabydlování. Tuto pomoc zajišťují nejen zabydlovací organizace, ale také sociální pracovníci úřadu a poradce pro nájemníky, který je k dispozici všem, kdo potřebují radu či podporu.

Poradce může pomoci například:

— s řešením dlužného nájemného,

- se zprostředkováním pomoci od odboru sociálního,
- s orientací v procesu nájmu bytu na ÚMČ Praha 10,
- se zajištěním podpory zabydlovací organizace.

Pokud potřebujete pomoc nebo se jen chcete poradit, neváhejte se na poradce pro nájemníky obrátit. Ten vám také pomůže vybrat vhodnou službu z nabídky pomáhajících organizací. Seznam těchto organizací najdete na webových stránkách městské části v aktualitách, naskenováním zde uvedeného QR kódu nebo přímo na radnici.



Kontakt na poradce pro nájemníky:

Alvin Hofmann

T: 267 093 213

E: alvin.hofmann@praha10.cz

ÚMČ Praha 10, Vinohradská 3218/169, kancelář K/115c

Zesty Baby Care: Klid a jistota pro rodiče



DESÍTKA
PODNIKATELŮM

Zesty je poměrně nová agentura, která během krátké doby dokázala oslovit desítky rodin a stát se jejich spolehlivým partnerem v každodenním životě. Za vznikem Zesty stojí Pavlína Boudová, rodačka z Prahy, která spojila lásku k dětem, zkušenosti z praxe i vlastní životní příběh do projektu, jehož cílem je nabídnout rodičům jistotu a podporu. Pavlína si uvědomila, že mnoho rodičů často ani neví, že takovou pomoc potřebují – ale jakmile ji zažijí, už si nedovedou představit život bez ní.

Od nápadu k vlastní agentuře

Pavlína vždycky toužila pracovat s dětmi. První myšlenky na vlastní agenturu se začaly rodit ve chvíli, kdy viděla, jak složité je pro rodiče najít kvalitní hlídání a jak ještě těžší je mít jistotu, že se o děti někdo stará s opravdovou láskou. „Vždycky jsem věděla, že chci pracovat s dětmi. Sama jsem vedla kroužky, připravovala programy a postupně jsem si uvědomila, že rodiče často potřebují nejen hlídání, ale také parťáka, který jim pomůže skloubit rodinný a pracovní život,“ říká zakladatelka Zesty.

Profesionalita a osobní přístup

Zesty si zakládá na profesionalitě a vysoké kvalitě poskytovaných služeb. Každá chůva prochází pečlivým výběrem, školením a průběžným rozvojem. Pavlína využívá své pedagogické znalosti a zkušenosti z praxe, aby zajistila, že každý člen týmu splňuje přísné standardy. Rodiče se často ptají, zda přijde osobně, a Pavlína vysvětluje, že všechny chůvičky jsou stejně spolehlivé a kvalifikované jako ona.

Flexibilita a individuální přístup jsou rovněž klíčové. Každá rodina má možnost setkat se s chůvou nebo více kandidátkami, aby si vybrala tu nejvhodnější. Po zprostředkování zůstává Pavlína s rodinou v pravidelném kontaktu – ptá se na zpětnou vazbu, je k dispozici pro dotazy a připomínky, pomáhá s případnou výměnou chůvy, se změnou časových požadavků nebo řešením neočekávaných situací. Pavlína doplňuje, že každou rodinu zná osobně a snaží se, aby rodiče měli v životě o starost méně.

Hlídání i zábava pro děti

Zesty dnes nabízí široké spektrum služeb – od klasického hlídání dětí doma přes vyzvedávání ze školky či školy, doprovody na kroužky i volnočasové aktivity až po zajištění dětských koutků na svatbách, firemních akcích či oslavách. Dětské koutky nemají jen děti zabavit, ale přinést jim zážitek – např. při tvoření, soutěžích, čtení pohádek, malování a kreslení, malování na obličeje, minidiskotékách a dalších aktivitách. Každý program se připravuje na míru konkrétní akci.

Rodiče si často ani neuvědomí, že něco takového potřebují – a když pak zažijí volný večer, odpočinek nebo klidnou svatbu, oceňují službu, kterou Zesty poskytuje. Velkým úspěchem byl například dětský koutek na lodi při narozeninové oslavě pro třicet dětí různého věku. Pavlína si vzpomíná, že to byla obrovská výzva, ale zpětná vazba od rodičů byla neuvěřitelně pozitivní, a takové okamžiky ji utvrdily v tom, že Zesty jde správnou cestou.

Dlouhodobé hlídání je dalším příkladem úspěchu agentury. Některé rodiny spolupracují s agenturou pravidelně a oceňují, že se na chůvy mohou spolehnout. Pavlína vzpomíná na maminku, která jí říkala, že



díky Zesty může dělat práci, která jí baví, a zároveň ví, že je o její dítě dobře postaráno.

Plány do budoucna

Do budoucna Zesty plánuje rozšíření svých aktivit o pravidelné kroužky pro děti v rámci škol i komunitních center a tvorbu digitálního obsahu – e-booků, webinářů a tvořivých materiálů pro rodiče s dětmi. Ambicí je stát se komplexním partnerem pro rodiny – nejen v oblasti hlídání, ale i vzdělávání a podpory rodičů. Pavlína uzavírá: „Věřím, že Zesty může růst a stát se značkou, která bude synonymem pro důvěru a podporu rodin. Chci, aby rodiče věděli, že na to nejsou sami. A děti aby věděly, že se Zesty je vždy zábava.“

Zesty Baby Care je dnes symbolem spolehlivosti a důvěry, který umožňuje rodičům skloubit práci, rodinu a čas pro sebe. Díky profesionálním chůvám, flexibilnímu přístupu a pečlivě připraveným aktivitám se agentura stala nepostradatelným partnerem mnoha rodin, které chtějí svým dětem dopřát bezpečné, zábavné a tvořivé prostředí.

KONTAKT

ZESTY BABY CARE

Tel.: 734 827 488

E-mail: info@zestybabycare.cz

www.zestybabycare.cz

IG: [zesty_babycare](https://www.instagram.com/zesty_babycare)

PROGRAM POZITIVNÍHO RODIČOVSTVÍ

Triple P



Nevíte si někdy rady se svým dítětem?

Naším cílem je podpořit rodiče, aby dokázali doma nastavit láskyplné vztahy a uměli se vyrovnat s nejrůznějšími výchovnými problémy.



Kurz pro rodiče dětí ve věku 2–12 let nabízí 8 týdnů plných praktických tipů, sdílení a podpory. Přidejte se od jara 2026.

Objevte, jak zlepšit vztah se svým dítětem a zvládat každodenní situace s větším klidem i jistotou! Registrace a více info: www.jablíkov.cz/triple-p info@jablickov.cz



NF Pečovatel Vás zve





MARIEN & VÍTA TRONÍČEK

+ VELKÁ TOMBOLA

21. 11. 2025 v 19:00



KD Barikádníků na Praze 10
Vstupné 390 Kč
www.smsticket.cz



OBLEČ SI DESÍTKU!



MERCH MEI♥X
MERCH MEI♥X
MERCH MEI♥X

→



UŽ VÁM NIC NEUTEČE!





Důležité informace z Prahy 10 dostanete přímo do svého telefonu.

- Rychlé zprávy do mobilu
- Aktuální informace z městské části
- Pozvánky na události
- Hlášení podnětů a závad
- Upozornění na bloková čišťení
- Informace o odstávkách




Stáhněte si aplikaci MUNIPOLIS nebo se přihlaste k odběru na praha10.munipolis.cz. Přihlášky jsou k dispozici také v informační kanceláři na radnici městské části.

Když ulice promluví

KODAŇSKÁ

Kodaňská ulice je známá nejen svou výstavností, ale i tím, že v ní má své pevné místo školství. Začneme například u dnešní Základní školy Karla Čapka. Tento čestný název nese od 1. února 2009. Škola získala své jméno podle slavného spisovatele, novináře, dramatika, překladatele a fotografa Karla Čapka. Ten bydlel v nedaleké vinnohradské ulici, která se dnes jmenuje Bratří Čapků.

Slavnostní překřtění školy na Základní školu Karla Čapka, Praha 10, Kodaňská 658/16, proběhlo 26. března 2009. Při té příležitosti byla odhalena nová venkovní deska s realistickou bustou Karla Čapka a ve vestibulu školy pak umělecká bronzová busta od akad. sochařky Ellen Jilemnické, kterou zakoupila a škole věnovala MČ Praha 10. Připraveno bylo kulturní představení žáků zdejší školy a vzpomenu se na odkaz díla Karla Čapka. Předtím se škola jmenovala ZŠ Kodaňská, ale historie budovy je mnohem starší. Školní budova patří mezi nejstarší v Praze 10, byla totiž postavena již v roce 1914. Stavba je tříposchoďová, zděná a byla postavena pro státní reálku, která dříve sídlila v Rangherce, dnes známé jako Vršovický zámek. Stavbu projektoval v duchu klasicizující secese František Havlíček. V době výstavby se ulice ještě jmenovala Hálkova. Po roce 1918 zde sídlila nejen Česká státní reálka, ale krátce i Ministerstvo pošt a telegrafů. Následně se škola přejmenovává na Státní reálné gymnázium. Ve školním roce 1933–1934 sem docházelo 712 žáků.

Historie tohoto školního zařízení je přibližena například v Almanachu ZŠ Kodaňská; 100 let od založení: 1908–2008. Píše se zde: „V roce 1952 zasahuje i ve Vršovických školská reforma a nastává era jedenáctiletých (později dvanáctiletých) středních škol. 1. září 1961 se vršovická střední škola přemísťuje do nové budovy v Přípotoční. Tam se také škole vrací název gymnásium. V Kodaňské 16 se definitivně usazuje základní škola.“

Slavní ze základní školy

Asi nepřekvapí, že budova, která má za sebou více než sto let školní historie, prošly stovky žáků. Na tehdejší gymnázium zde studoval dramatik, scenárista, herec, autor písňových textů a spisovatel Zdeněk Svěrák. Teprve před maturitou byla jeho třída přemístěna do tehdejší Stalinyovy školy, dnes Gymnázium Voděradská. Dále školu navštěvovali např. básník a překladatel Ivan Slavík nebo herec a moderátor Petr Nárožný. Že je výčet absolventů školy mnohem větší, potvrzuje i již zmíněný Almanach ZŠ Kodaňská. Do školy sem chodil lékař, endokrinolog, bývalý prorektor Univerzity Karlovy a profesor Vratislav Schreiber, který v roce 2003 obdržel od prezidenta republiky medaili Za zásluhy o stát v oblasti vědy, nebo například rozhlasový režisér Jiří Horčíčka, který v roce 2007 obdržel in memoriam medaili Za zásluhy o stát v oblasti umění a kultury.

V sousedství základní školy se nachází na adrese Kodaňská 989/14 také mateřská škola. Ta jako MŠ v Heroldových sadech byla postavena v roce 1932 za 1 800 000 korun. Po jejím otevření ji navštěvovalo přibližně 200 dětí. Zděná třípodlažní budova patří mezi nejstarší mateřské školy na území MČ Praha 10. Škola má dnes šest tříd a navštěvuje ji 132 dětí.



Obrázek pochází z knihy Almanach okresu Praha XIII

Ještě zbývá zmínit školu s adresou Kodaňská 54/10. Dnes zde sídlí Gymnázium Kodaňská a Střední odborná škola, a. s., nabízející čtyřleté a osmileté studium. Na sousedním domě s číslem 500/12, kde sídlí Vysoká školy finanční a správní, se nachází pamětní deska s textem: „Za svobodu vlasti a národa obětoval svůj život 17. června 1942 říd. učitel 5. obec. chlapecké školy v Praze-Vršovicích, starosta sokolské župy Krušnohorské-Kukaňovy, Jan Zelenka Hajský, člen organizace domácího odboje „Jindra“, vedoucí spolupracovník skupiny parašutistů, která vykonala spravedlivou odvetu na krvavém Heydrichovi. Obětoval sebe – aby druhé chránil. S ním položila v oběť život i jeho manželka a syn. Nezapomeneme! Červen 1946.“

Učitel i hrdina domácího odboje

Jan Zelenka, krycím jménem Hajský, se narodil 3. března 1895 v Kameném Újezdě do učitelské rodiny. Po studiích se stal učitelem a aktivně působil v Sokole, kde zastával funkci starosty severočeské sokolské župy Krušnohorské-Kukaňovy. Se svou manželkou Františkou měl syna Jana Milíče Zelenku, který se jim narodil 12. srpna 1923. V letech 1925–1938 působil jako učitel v Hájí u Duchcova, kde pomáhal i při stavbě nové české školy.

Po mnichovské dohodě a následné okupaci pohraničí nacistickým Německem musel s rodinou odejít zpět do Prahy. V roce 1941 se zapojil do domácího protinacistického odboje – stal se členem ilegální sokolské organizace Jindra. Po jejím rozpuštění spolu s Jaroslavem Pechmanem spoluzaložil odbojovou skupinu Říjen, kde používal krycí jméno Hajský (podle obce Háj, kde dříve žil).

Od jara 1942 sehrál klíčovou roli v přípravách atentátu na zastupujícího říšského protektora Reinharda Heydricha v rámci známé operace Anthropoid. Úzce spolupracoval s parašutisty Jozefem Gabčíkem a Janem Kubišem, kterým zajišťoval úkryty v pražských domácnostech a zprostředkoval kontakt na svého bývalého žáka Františka Šafaříka, jenž pracoval jako údržbář na Pražském hradě. Díky tomu získali atentáčníci detailní informace o Heydrichově denním režimu.

Zrada a tragický konec

Po úspěšném atentátu 27. května 1942, při němž byl Heydrich smrtelně zraněn a na jehož následky později 4. června zemřel, následovala tvrdá vlna nacistického teroru. Jan Zelenka navrhl jako nový úkryt pro parašutisty pravoslavný kostel sv. Cyrila a Metoděje v Resslově ulici. Bohužel, po zradě Karla Čurdy byla celá síť odboje prozrazena. Když se 17. června 1942 gestapo pokusilo Zelenku zatknout v jeho bytě v Biskupcově ulici č. 4 na Žižkově, spáchal sebevraždu spolknutím kapsle s kyanidem, aby nepadl živý do rukou nacistů. Téhož dne ukončil život i jeho syn. Manželka Františka byla zatčena a 24. října 1942 popravena v koncentračním táboře Mauthausen.

— Michal Ezechel, kronikář MČ Praha 10

Politické fórum

UPOZORNĚNÍ: Příspěvky v této rubrice mohou obsahovat nepravdivé, zavádějící nebo neúplné informace. Politické fórum respektuje právo zastupitelů veřejně vyjadřovat své subjektivní názory a redakce za ně nenes odpovědnost.

Adam Štěpánek / zastupitel, Společně pro Prahu 10

Na začátku listopadu skončilo hlasování v již 3. ročníku ankety Podnikatel Desítky. Když jsme tuto soutěž před lety zakládali, tak jsme rozhodně nečekali, že bude mít takový ohlas. Každý rok od vás občanů přijdou desítky nových návrhů na oblíbené podniky a podnikatele a několik tisíc z vás se poté zapojí i do hlasování o jednotlivé vítěze. A já letos mohu říct, že je to poprvé, kdy nám podnikatelé říkají, že anketu znají, slyšeli o ní a rádi se zapojí. Prakticky každý z navržených podnikatelů ale vždy přejde v lehký údiv a radost z toho, že ho někdo z vás opravdu navrhl, vzpomněl si na něj a vyjádřil tím svou podporu jeho práci. A já bych vám tímto textem chtěl od všech účastníků ankety Podnikatel Desítky vyjádřit upřímné poděkování za to, že jste se do soutěže zapojili, ať už jen během hlasování, nebo i třeba vlastním návrhem svého oblíbeného podniku. Věřte, že ani podnikatelé to nemají v dnešní době vůbec lehké a i taková drobnost, jako je návrh do ankety, jim může zlepšit den, udělat radost anebo i dodat sílu k tomu, aby své služby a produkty nadále zlepšovali či překonali nějaké těžkosti, které v dnešní nelehké době každý z nás občas zažívá. Nyní nás čeká už jen vyhlášení vítězů a s absolutním vítězem vám zde poté nabídneme i rozhovor. Díky a těšíme se zase za rok.

Petr Beneš / zastupitel, Piráti Praha 10

Začal poslední rok vedení starosty Martina Valoviče (ODS). Osobně mě velmi mrzí sledovat úpadek stran, které se rády označují za jediné demokratické, přitom ale dělají pravý opak a znechucené voliče tak právě ony nahánějí do rukou extrémistů.

Praha 10 zažívá tři roky agónie. Vše začalo vznikem povolební koalice ODS, TOP09, Vlasta (STAN+KDU-ČSL). Hned z počátku vznikla na dvou přeběhlících z ANO do ODS, a to za „trafiku“ 85 tis. měsíčně z našich peněz. Koalice také vytvořila nejvíc bohatě placených postů včetně 5 místostarostů. Aby měli dostatečný komfort, pronajali si moderní kanceláře na Vinici za 50 milionů ročně a starou budovu radnice nechali roky chátrat. Přitom úmyslně porušovali zákon, za což dostali rekordní pokutu 750 000 Kč od ÚOHS, což nedávno potvrdily hned dva soudy. A i tuto pokutu zaplatili z peněz občanů.

Já i další kolegové z opozice čelíme opakovaně odvolání z kontrolních a poradních orgánů, některým kolegům bylo bezprecedentně odebráno právo oddávat novomanžele, za tři roky nedovolila koalice projednat žádný se stovek návrhů opozice na zastupitelstvu. Místo toho se opakovaně snaží nevýhodně rozprodávat majetek a strategické pozemky za směšné ceny. Poslední zastupitelstvo tak trvalo až do ranních hodin. Slibuji, že i v posledním roce budu bojovat za vás!

Radmila Kleslová / zastupitelka, ANO 2011

Praha 10 prodává své tepelné hospodářství – plynové kotelny a výměňkové stanice – bez ekonomických analýz, bez projednání se zastupiteli i občany. Koalice bod o prodeji nezařadila ani na program

zastupitelstva. Vedení se tak chce zbavit strategické infrastruktury, na níž jsou obyvatelé závislí. Hrozí skokové zdražení tepla v době, kdy většina domácností sotva zvládá platby. Radnice přitom dlouhodobě neinvestovala do obnovy technologií – z nájmů inkasovala za 7 let přes 77 milionů, ale na modernizaci vložila jen 5,7 milionu. Řádný hospodář by přitom měl investovat alespoň 5–10 % pořizovací hodnoty majetku ročně, tedy kolem 8 milionů Kč. Zvolený způsob prodeje zřejmě obchází zákon o zadávání veřejných zakázek. V době, kdy jiné městské části posilují kontrolu nad energetickou infrastrukturou, Praha 10 dělá pravý opak. Namísto modernizace a zachování veřejné kontroly radnice tepelné hospodářství trvale prodává – a obyvatelé napojení na jeho rozvody na to zřejmě doplatí.

Stanislav Šimek / zastupitel, SPD, Trikolora a NK

Výstavba městského kamerového systému v rámci rozmístování jednotlivých kamer na území městské části Praha 10 má tzv. zelenou. Sdělují, že Magistrát hlavního města Prahy schválil výstavbu kamerových stanišť na území MČ Praha 10 ve dvou lokalitách. Nově osazené budou Novobohdalecká x Pod Bohdalcem s umístěním na střechu panelového domu Pod Bohdalcem 1484/30 s třemi kamerami a Bělocerkevská x 28. pluku s umístěním na sloup VO taktéž s třemi kamerami. Tato kamerová stanoviště budou technicky realizovatelná s předpokladem uvedení do provozu v roce 2026. Společným úsilím zástupců městské části Prahy 10 se podařilo prosadit toto opatření, které, jak věříme, povede ke zkvalitnění ještě bezpečnějšího života našich spoluobčanů u nás na „Desítkě“. Věříme, že toto rozhodnutí není konečné a realizace dalších kamerových stanišť, která máme v plánu, budou v brzké době následovat.

Tomáš Janík / zastupitel, VLASTA, STAN a KDU-ČSL

Jako koalice Vlasta přistupujeme k územnímu rozvoji a výstavbě koncepčně a zodpovědně, s využitím strategických nástrojů. Opíráme se o platný územní plán hl. m. Prahy a „desítkový“ Generel veřejných prostranství. Dbáme na zapojení občanů – nyní proběhl sběr podnětů k architektonické soutěži pro úpravu Čechova náměstí a do dílčího generelu Starých Vršovic se promítají sesbírané připomínky. Průběžně aktualizujeme mapu záměrů a změn územního plánu (<https://strategieprodesitku.cz/mapy/>), z níž je patrné, že městská část zdaleka neschvaluje všechny záměry. Chráníme životní prostředí, zejména rozsáhlé zelené plochy a stromy. Výstavbu podporujeme tam, kde dává smysl – při doplnění proluk a na brownfieldech. Tyto plochy jsou obvykle napojeny na infrastrukturu a umožňují rozvoj kompaktního města krátkých vzdáleností bez záboru zeleně a zemědělské půdy. Městská část využívá systém kontribucí, kdy stavebníci přispívají na veřejnou vybavenost. Těmito principy se řídíme i nyní při dalším kole projednávání nového územního plánu Prahy, tzv. Metropolitního plánu. V minulosti se podařilo zdůraznit důležitost Drážní promenády nebo nezastavitelnosti Trojmezí. I současnému projednání se tím pádem věnujeme se vši vážností a zaměříme se na ochranu menších celků zeleně napříč celou městskou částí.

KONTEJNERY NA OBJEMNÝ ODPAD

Do velkokapacitních kontejnerů lze odkládat výhradně domovní odpad objemného charakteru jako nábytek, podlahové krytiny, kovové odpady, zdravotní keramika, zrcadla, lyže apod. **Do kontejnerů nepatří nebezpečné odpady (vč. ledniček, monitorů, televizorů, autobaterií apod.), pneumatiky, bioodpady a stavební odpad.** Kontejnery je zakázáno používat pro odpad z podnikatelské činnosti. K bezplatnému předání objemného odpadu (i nebezpečného) slouží také sběrné dvory hlavního města Prahy, např. v ul. U Plynárny, Teplárenská, Zakrytá, Perucká nebo Malešická. Ve sběrných dvorech je v zimním období otevřeno v pondělí až pátek od 8:30 do 18:00 hodin a v sobotu od 8:30 do 15:00 hodin (v ul. Zakrytá do 18:00 hodin).

TERMÍNY PŘISTAVENÍ			
katastr	místo přistavení	datum	čas
Vršovice	28. pluku x Na Míčánkách	3. 11.	14:00–18:00
Michle	Na Křivce x Osnická	3. 11.	15:00–19:00
Vršovice	Na Hroudě x U Hráze (okraj parku)	4. 11.	15:00–19:00
Vršovice	Litevská x Bajkalská	5. 11.	14:00–18:00
Strašnice	Nad Primaskou x Nad Olšinami	6. 11.	15:00–19:00
Záběhlíce	Sněženková x Jiříčkové	7. 11.	15:00–19:00
Strašnice	Saratovská x Kralická	8. 11.	8:00–12:00
Malešice	Nad Úžlabinou, naproti č. o. 32	8. 11.	10:00–14:00
Vršovice	K Botiči x Ukrajinská	10. 11.	14:00–18:00
Malešice	Káránská x Bydžovského	10. 11.	15:00–19:00
Záběhlíce	Práčská x Topolová	11. 11.	15:00–19:00
Strašnice	Limuzská x V Úžlabině	12. 11.	14:00–18:00
Strašnice	U Kombinátu (v ohybu ulice)	13. 11.	15:00–19:00
Strašnice	Dětská (v ohybu ulice)	14. 11.	15:00–19:00
Vršovice	Vladivostocká x Jaltská	15. 11.	8:00–12:00
Strašnice	Voděradská x Krupská	15. 11.	10:00–14:00
Malešice	Cerhenická x Nad Vodovodem	18. 11.	15:00–19:00
Záběhlíce	U Záběhlického zámku, v části ulice za č. 1	19. 11.	14:00–18:00
Strašnice	Kounická x Černická	20. 11.	15:00–19:00
Strašnice	Přetlůcká x Vyžlovská, u MŠ	21. 11.	15:00–19:00
Strašnice	Ve Stínu x Na Výsluní	22. 11.	8:00–12:00
Strašnice	Běchovická x Rěvová	22. 11.	10:00–14:00
Vinohrady	Vilová x Pod Rapidem	24. 11.	14:00–18:00
Záběhlíce	Ryšánkova x Ve Slatinách	24. 11.	15:00–19:00
Michle	Popovická (proti Brtnické)	25. 11.	15:00–19:00
Vršovice	Omská x Murmanská	26. 11.	14:00–18:00
Vinohrady	Vlašimská x Bratří Čapků	27. 11.	15:00–19:00
Strašnice	U Trati x Na Spádu	28. 11.	15:00–19:00
Vršovice	U Roháčových kasáren x Novorossijská	29. 11.	8:00–12:00
Záběhlíce	Na Vinobraní x Oty Pavla	29. 11.	10:00–14:00
Strašnice	V Rybníčkách (proti Šibřinské)	1. 12.	14:00–18:00
Malešice	Janderova x Chládkova	1. 12.	15:00–19:00
Strašnice	Dobročovická x Slapská	2. 12.	15:00–19:00

PROBĚHNE POSLEDNÍ LETOŠNÍ SVOZ NEBEZPEČNÝCH ODPADŮ

Využijte možnosti zbavit se bezplatně nebezpečných odpadů, jako jsou nespotřebované a staré léky, rtuťové teploměry a jiné odpady s obsahem rtuti, barvy, lepidla, pryskyřice (včetně nádob od takových přípravků), nádoby od sprejů, mazací oleje a tuky, domácí a zahradnické chemikálie, detergenty (odmašťovací přípravky), pesticidy (přípravky na hubení plevelu, hmyzu, hlodavců apod.), kyseliny, hydroxidy, ředidla, fotochemikálie. **Odebírají se také použité jedlé oleje v uzavřených plastových nádobách, ideálně v PET lahvích.** Odpady je nutné předat výhradně osádce svozového vozidla na stanovištích dle uvedeného rozpisu. Připomínáme, že nebezpečné odpady nepatří do běžných popelnic u domů, ale je třeba je předávat jen na určených místech. Kromě mobilního sběru lze tak učinit i ve všech sběrných dvorech.

TRASA E (STRAŠNICE, MALEŠICE) – SOBOTA 15. LISTOPADU	
místo přistavení	čas
křižovatka Na Třebešíně x Nad Kapličkou	08:00–08:20
křižovatka ul. Nad Vodovodem x Hostýnská	08:30–08:50
křižovatka ul. Počernická x Přistoupimská	09:00–09:20
křižovatka ul. Káránská x Bydžovského	09:30–09:50
křižovatka ul. Rektorská x Bakalářská	10:00–10:20
křižovatka Janderova x Chládkova	10:30–10:50
křižovatka ul. Černická x Kounická	11:00–11:20
křižovatka ul. Vrátkovská x Tuklatská	11:30–11:50
křižovatka ul. Názovská x Na Palouku	12:00–12:20

BEZPLATNÝ ODVOZ NÁBYTKU A ELEKTRA

Radnice MČ Praha 10 zprostředkovává nabídku společnosti Stěhuju.cz na bezplatný odvoz objemných odpadů a elektrospotřebičů, jako je starý nábytek, nefunkční elektronika a další rozměrnější odpady z bytů do nejbližšího sběrného dvora. Tato služba bude zdarma po telefonické domluvě na telefonním čísle 774 746 320 nebo přes kontaktní formulář na webové stránce www.stehuju.cz/kontakt (je třeba nahlásit, že se jedná o bezplatný odvoz odpadu občana Prahy 10) a kromě převozu odpadu zahrnuje i jeho snesení z prostoru bytu do vozidla. Podle jednatele společnosti Viktora Gutha je hlavní motivací společnosti pomoc při odstranění odpadu občanům, kteří nemají možnost vlastního odvozu odpadu do sběrného dvora. Vzhledem ke stanoveným podmínkám při bezplatném předání domácího odpadu ve sběrných dvorech hl. m. Prahy je nutné, aby občan byl zde fyzicky přítomen a předložil svůj občanský průkaz obsluze. Stěhovací služba jeho dopravu společně s odváženým odpadem může zajistit. Nabídka aktuálně platí do konce roku 2025 a následně bude vyhodnoceno její možné prodloužení.

V rámci systému města je možné pro objemné odpady využívat zmiňované sběrné dvory, ale také pravidelně přistavované velkokapacitní kontejnery. Do sběrných dvorů lze předávat i staré elektrospotřebiče či pro jejich odvoz využít služeb tzv. kolektivních systémů Rema nebo Asekol v režimu zpětného odběru. Funkční elektrospotřebiče a nábytek lze také darovat do nábytkové banky, která působí na území hlavního města. Jaké věci přijímají a kde ji najdete, lze dohledat na stránce www.nabytkovka.cz.

TŘÍDĚNÍ KOVOVÉHO ODPADU

Na Praze 10 pokračuje rozšiřování možností pro třídění kovového odpadu. Na základě radnicí zadávaných žádostí bylo v letošním roce do ulic přidáno dalších 17 nových nádob určených právě na sběr kovů. Celkově se tak obyvatelé městské části mohou setkat s nádobou na kov již na 160 místech, což je více než polovina všech veřejně přístupných separačních stanic, které se na Desítku nacházejí. Sběrné kontejnery mají šedou barvu a jsou v podobě tzv. zvonu, což je nádoba se spodním výsypem. Nádobu mají pouze malý kruhový vhoz, aby byla zachována čistota vkládaného materiálu. Vhazované obaly je potřeba vždy sešlápnout/stlačit, aby kapacita nádoby byla využita v maximální možné míře. Na nádobách je polep s informací, pro jaké druhy odpadu jsou určeny.



Třídění kovů má smysl – nejenže pomáhá šetřit přírodní zdroje a snižuje množství odpadu končícího na skládce, ale také umožňuje efektivní recyklaci a opětovné využití materiálů. Na území celé Prahy odložili obyvatelé v loňském roce do šedých kontejnerů na veřejných stanicích v ulicích 954 tun železa a hliníku, což představuje meziroční nárůst o 29 tun. V roce 2022 šlo celkově o 831 tun a v roce 2021 o 757 tun vytríděného kovu.

Kromě veřejných nádob jsou k dispozici i sběrné nádoby přistavované přímo v bytových domech, kde jsou kovy tříděny v rámci multikomunitního sběru, tedy společně s plasty a nápojovými kartony. O domovní stanoviště může požádat vlastník bytového objektu s více než čtyřmi bytovými jednotkami. Žádost se podává na radnici městské části, kde ji vyřizují pracovníci odboru životního prostředí.

Městská část Praha 10 děkuje všem občanům, kteří se do třídění kovů aktivně zapojují, a věří, že díky novým nádobám bude třídění ještě jednodušší. Přehled všech stanic, kde je nádoba na kovové obaly, i informace, co do nádob patří, naleznete na webových stránkách městské části. Tipy na vhodná místa pro přistavení nových sběrných nádob je možné zaslat na e-mailový kontakt bezodpadu@praha10.cz, na který lze směřovat i obecné dotazy k třídění domácích odpadů či náměty ke vylepšení tříděného sběru v Praze 10, např. v případě nedostatečné kapacity sběrných nádob.

OCHRANA KAŠTANŮ V PRAZE 10 – KLÍNĚNKA JÍROVCOVÁ

I v letošním roce je možné pomoci omezit šíření klíněnky jírovcové, která zapříčiňuje usychání jírovců maďalů neboli lidově kaštanů. Městská část Praha 10 poskytuje papírové pytle pro sběr spadaného listí z jírovců. Naplněné pytle ponechte vedle sběrných nádob na směsný odpad (černé popelnice), a to nejlépe v termínu pravidelného svozu odpadu, aby se předešlo riziku roznášení listí po okolí. Odvoz pytlů je zajištěn svozovou společností obsluhující sběrné nádoby po domluvě na níže uvedeném kontaktu, aby byla svozová společnost o přistavení pytlů informována. Kontaktní místo pro výdej pytlů: ÚMČ Praha 10, Vinohradská 169, Odbor životního prostředí, kancelář č. 525–526, tel. 267 093 365 (-357), bezodpadu@praha10.cz.

Každá kapka se počítá

**Pojďte třdit
jedlé oleje s námi**

Jak správně třdit oleje?

- do sběrných olejových nádob patří veškeré jedlé oleje a tuky, které se používají při přípravě jídla
- použité oleje a tuky stačí slít do jakékoliv PET lahve
- plnou a dobře uzavřenou láhev odnést do nejbližší nádoby určené pro sběr jedlých olejů a tuků

Jaké druhy olejů třídíme?

- rostlinné oleje, pevné tuky, oleje a tuky z konzerv, olej ze smažení a fritování, olej ze salátu, olej z nakládaných potravin, marinády na grilování, olej z fondue

Proč třdit oleje?

- zabráníte zanášení odpadního potrubí u Vás doma
- předcházíte haváriím celé kanalizační sítě
- snižujete znečištění odpadních vod
- redukuje množství CO₂ v ovzduší
- šetříte přírodní zdroje
- dáváte odpadu šanci být opět užitečný

Pojďte třdit jedlé oleje s námi

- použijte jedlý olej stačí slít do obyčejné PET lahve a odnést do některé z našich sběrných nádob, které najdete na vybraných stanicích tříděného odpadu: odpady.mojepraha.eu
- kromě nádob mohou občané Prahy k odození jedlých olejů využít i sběrné dvory: odpady.mojepraha.eu
- můžete také využít službu mobilního sběru nebezpečného odpadu a jedlých olejů: odpady.mojepraha.eu

Děkujeme, že třídíte spolu s námi!

PRAHA
ODPADY
PRAHA

odpady.praha.eu



Emil Kolben 1862–1943

Před 163 lety se narodil úspěšný podnikatel, vynálezce a průmyslník Emil Kolben. Patřil mezi nejvýznamnější elektrotechniky a podnikatele ve střední Evropě. Byl zakladatelem továrny Kolben a spol. a generálním ředitelem a hlavním akcionářem Českomoravské-Kolben-Daněk (ČKD). Po získání cestovního stipendia se seznámil s některými průmyslovými podniky v Evropě a roku 1888 odcestoval se svou ženou do USA. Získal zaměstnání ve firmě (... pokračování v tajence) Thomase Alvy Edisona. Později se stal Edisonovým spolupracovníkem ve vývojových laboratořích firmy, a byl dokonce jmenován do funkce vedoucího inženýra. Roku 1889 pozval Kolbena Nikola Tesla ke zkouškám svých laboratorních modelů elektromotorů, což Kolbena

přivedlo k orientaci na využití střídavého proudu. Po návratu do Evropy pracoval jako hlavní inženýr švýcarské firmy vyvíjející generátory a motory na střídavý proud. V Čechách pak s několika společníky založil roku 1896 ve Vysočanech firmu Kolben a spol. Vlastnil licence, které si od něj kupovaly významné elektrotechnické firmy, psal i odborné studie z oboru. V roce 1921 se Kolbenova firma spojila s První Českomoravskou továrnou na stroje a roku 1927 došlo k další fúzi, která položila základ světoznámé ČKD. Z této úspěšné firmy musel Kolben během protektorátu kvůli židovskému původu odejít. Společně se svou rodinou byl deportován do koncentračního tábora Terezín, kde roku 1943 ve věku osmdesáti let zemřel.

POMŮCKA: AMAR, CUNIT, DESNA, KATA, KOKARDA, LOMÉ, PORTYK, URUCH, VARIA	VITAMÍNY ROZPUSTNÉ V TUCÍCH	NEALKOHO- LICKÝ NÁPOJ	X PRAHA 10	JEDNA Z BOHYŇ OSUDU	NA MIZINĚ	X PRAHA 10	NÁZEV HLÁSKY Š	MATEMA- TICKÁ ZKRATKA	OHRYZÁNÍ	X PRAHA 10	SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA	JAPONSKÉ SÍDLO	KÓD VIETNAMU	BELGICKÉ MĚSTO
CHEM. ZN. ARSENU			ZÁPADO- ČESKÉ MĚSTO			ODBORNÍK NA SLOVO VZATÝ UNAVOVAT (ZAST.)				NĚCO PODŘÁD- NĚHO				
OPAK OD			MALÝ IVOŠ ŽLOUTENKA (Z ŘEČTINY)							DOMÁCKY RINALDO ČI (KNIŽNĚ)				
1. DÍL TAJENKY							ANGLICKÁ OBJEMOVÁ JEDNOTKA INDONÉSKÉ SÍDLO						3. DÍL TAJENKY	ČAJ (ZAST.)
RŮŽICE ZE STUŽEK							ZVRATNÉ ZÁJMENO MĚKKÉ LÁTKY				ANGL. SKUTEK HLAVNÍ (ZKR.)			
X PRAHA 10	VÝPOČETNÍ TECHNIKA (ZKR.) KÓD SALVADORU			ANGL. TÁBORIŠTĚ OZNAČENÍ DÁLKOVÝCH KAMIONŮ				KÓD BELIZE ANGL. MAMINKA				POVZDECH ZNÁMKOVÝ PŘETISK		
DŽEZOVÝ ZPĚV				NEPRAVÉ ZLATO (ŘÍDCE) ANGL. SAMO- SPRÁVA						METROPOLE TOGA KRYT NA ANTÉNU RADIOLOKA- TORU				
SMĚSI (KNIŽNĚ)						ZNAČKA KOSMETIKY ZAHRDLENÍ HLAVNĚ BROKOVNICE					TECHNICKÝ PRŮKAZ (ZKR.) PIKART			NÁPLŇ DO BUCHET
X PRAHA 10	NA TOTO MÍSTO	RUSKÁ ŘEKA PSEUDONYM ANTONINA ZEMANA					PRUH MPZ ARGENTINY					INIC. BÁSNÍKA MISAŘE SLOVENSKÝ ZTRÁTA		
ZASYČENÍ				ŠVÉDSKÝ TELEVIZNÍ SERIÁL BEZVĚTRÍ					LEVÝ PŘÍTOK KAMENICE LESNÍ KALAMITA					
FILMOVÝ MIMO- ZEMŠTÁN			DRUH DÁMSKÉHO KLOBOUKU ZMATEK				ČESKÝ SDRUŽE- NÁŘ ČEPÍN (SLANGOVĚ)							
2. DÍL TAJENKY							SLOVENSKÝ POMĚR NÁZEV PÍSMENE D						INTERNET (SLANGOVĚ)	TEMNOTA
X PRAHA 10	SLOVENSKÝ KLAUN TIHLE					NEDOUK SOLMIZAČNÍ SLABIKA								
SINGA- PURSKÁ FOTO- GRAFKA (MELISA)				ZÁKLADNÍ POTRAVINA						ROVNĚŽ (Z LATINY)				
NÁZEV PÍSMENE X				ŠPANĚLSKÝ JIŽ			INIC. MODERA- TORA MAREŠE			DRUH LEMURA				

Správné znění tajenky nám zašlete e-mailem (redakce@praha10.cz) nebo poštou (Desítka, měsíčník městské části, Vinohradská 3218/169, 100 00 Praha 10) do 20. listopadu 2025. Nezapomeňte uvést svou adresu a telefonní číslo. Tři vylosovaní výherci od nás obdrží knihu. Tajenka z minulého čísla zní: Wunschwitzowa paláce. Knihu za správnou odpověď od nás dostanou: Daniela Ptáčnicková z Malešic, Lucie Batíková a Pavel Pecka ze Záběhlíc.

TRMALOVA VILA PROSINEC 2025



út 2. 12. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
čt 4. 12. 10:00–10:45	JÓGA PRO SENIORY	karimatku s sebou
po 8. 12. 13:00–14:30	KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA: Perly současné architektury Starých Strašnic	SRAZ: tramvajová zastávka Staré Strašnice (směr z centra)
út 9. 12. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
út 9. 12. 14:00–15:00	PŘEDNÁŠKA: Laskavá duše Vlastimila Brodského	ke 105. výročí hercova narození přednáší Jaroslav Someš
st 10. 12. 14:00–15:30	PROJEKCE: Hodíme se k sobě, miláčku?	satirická komedie s V. Brodským a J. Brejchovou
čt 11. 12. 14:00–15:00	PŘEDNÁŠKA: Lidové tradice a zvyky doby adventní	přednáší Pavel Bureš
čt 11. 12. 10:00–10:45	JÓGA PRO SENIORY	karimatku s sebou
út 16. 12. 14:00–15:00	WORKSHOP: Vánoční nepečení v Trmalově vile	výroba nepečeného cukroví
čt 18. 12. 10:00–10:45	JÓGA PRO SENIORY	karimatku s sebou

Na program je nutné se
registrovat předem –
telefonicky, e-mailem nebo
osobně spolu s Kartou
seniora Prahy 10.

ADRESA: Trmalova vila, Vilová 11, Praha 10 – Strašnice
OTEVÍRACÍ DOBA: út, st, čt 12:00–16:00 (kromě svátků)
KONTAKTNÍ OSOBA: Bc. Olga Másilková
E-MAIL: produkce@trmalovavila.eu
TEL.: +420 274 777 305, +420 775 234 343

praha10.cz/kartaseniora

řádková inzerce

Pedikúra a masáže, vše u vás doma. Tel.: 603 440 480

P10/11/25/OKP/1840

Koupím byt v Praze 10, přímo od majitele. Tel.: 604 617 788

P10/11/25/OKP/1810

Instalatér/Topenář Tomáš Ježek. Tel.: 605 707 393

P10/11/25/OKP/0570

OPRAVA ŽALUZÍ – VÝMĚNA VODICÍCH LANEK – NOVÉ ŽALUZIE – ROLETY – ROLETY DEN NOC – SÍTĚ PROTI HMYZU – SEŘÍZENÍ OKEN pavel.janci@email.cz, Tel.: 733 720 950

P10/11/25/OKP/0714

Koupím byt, hotově. Úschova peněz u notáře. Rychlé jednání. Přímý zájemce.

Tel.: 603 270 797

P10/11/25/OKP/1118

Hledám byt k pronájmu v Praze. Dlouhodobě. Rychlé a solidní jednání.

Tel.: 703 627 843

P10/11/25/OKP/1120

ANGLIČTINA pro váš život a vaše sny. Všechny úrovně, bezpečné prostředí.

Tel.: 606 881 162, info@bronaprusakova.cz. První hodina za polovinu. Konzultace, učení pro děti i dospělé. Pro sebe nejen pro učitele

P10/11/25/OKP/1273

Hledáme byt na pronájem v Praze u MHD. Celkem 2 osoby – pár, bez zvířat. Cena dle velikosti bytu – max. do 28 tis. RK nevolat. Děkuji. Tel.: 605 845 088

P10/11/25/OKP/1307

Mini Ninja & HSCP Klub – pohyb, sebeobrana, zábava. Praha 10. www.hscp.cz

P10/11/25/OKP/1388

HSCP – tréninky, jóga, sebeobrana. Pro děti i dospělé. Praha 10. www.hscp.cz

P10/11/25/OKP/1388

Praha 10 – HSCP Klub. Sport, sebeobrana, zdraví pro každého. www.hscp.cz

P10/11/25/OKP/1388

VÁŠ PŘEDSEDA SVJ. Společnost Solido domus s.r.o. nabízí profesionální výkon funkce předsedy SVJ s důrazem na právní jistotu, transparentnost a efektivní správu. Garantujeme odborné vedení v souladu s platnou legislativou.

Kontaktujte nás. Telefon: 602 127 940 e-mail: office@solido-domus.cz

P10/11/25/OKP/1415

Placená inzerce – P10/11/25/OKP/0294

RE/MAX ACE

Realitní kancelář RE/MAX ACE - Váš spolehlivý partner pro prodej nemovitostí v Praze a okolí, pod záštitou Ing. Jany Veselé!



Placená inzerce – P10/11/25/OKP/0717

Nehrozí vám cukrovka? Přijďte na screeningové vyšetření

Datum 14. listopadu je každoročně spojováno se Světovým dnem diabetu, jehož cílem je upozornit na tuto nemoc a podpořit její prevenci i včasnou diagnostiku. Diabetes mellitus neboli cukrovka je onemocnění charakterizované zvýšenou hladinou glykemie (cukru) v krvi. Odhaduje se, že diabetem trpí v ČR více než jeden milion osob a počet nově diagnostikovaných pacientů stále narůstá.

Největší nebezpečí diabetu spočívá právě v tom, že **zvýšená hladina cukru** **nebolí** a velká část pacientů o ní dlouhou dobu neví. Neléčená cukrovka přitom může vést k řadě vážných a život ohrožujících komplikací – například ke **kardiovaskulárním onemocněním** (zvýšené riziko infarktu či mrtvice), **neuropatii**, poškození až **selhání ledvin** nebo **poškození sítnice** vedoucím až k oslepnutí. Většinu těchto komplikací lze předejít správně vedenou léčbou, pro kterou je včasné odhalení onemocnění zcela zásadní. Právě k tomuto účelu lze využít i konzultaci v lékárně, během které z **kapky krve** zjistíme aktuální hodnotu glykemie.

Kromě měření aktuální glykemie je v lékárně možné stanovit také **glykovaný hemoglobin**, často označovaný jako „dlouhý cukr“, jehož hodnota odráží průměrnou hladinu cukru v krvi (glykemii) za poslední 2–3 měsíce. „Konzultace trvá přibližně 20 až 30 minut. Po drobném vpichu do prstu jednorázovou lancetou lékárník z kapky krve stanoví hodnotu glykemie, případně hodnotu glykovaného hemoglobinu, pomocí bioanalyzátoru. **Výsledek se dozvíte během několika minut.** Riziko rozvoje diabetu 2. typu lze navíc odhadnout pomocí dotazníku FINDRISC, jehož vyplnění trvá pár minut,“ vysvětluje lékárnice a odborná konzultantka EUC Lékárny Plaňanská Mgr. Veronika Piepenhagen.



Screeningové vyšetření probíhá v soukromí samostatné konzultační místnosti.

Objednejte se prosím předem:

- **Osobně** v lékárně
- **Telefonicky** +420 281 019 258
- **E-mailem** konzultace.plananska@euc.cz
- **Online**



Běžná cena screeningového vyšetření je 349 Kč, pro členy věrnostního programu mojeEUC 99 Kč.

Dobrý soused na Desítce

Společnost Veolia Energie, která zajišťuje dodávky tepla a teplé vody pro více než 600 tisíc domácností, škol a firem po celé republice, aktivně podporuje komunitní život v našem obvodu. Letos například podpořila dvě rodinné akce na Desítce.

Výjimečnou událostí byl Science festival, kde Pražská teplárenská ze skupiny Veolia připravila unikátní edukační program. Přímě na místo přivezla výměníkovou stanici, s jejíž pomocí odborníci názorně vysvětlovali dětem i studentům princip dálkového vytápění. Interaktivní prezentace ukázala, jak moderní technologie přispívají k čistšímu ovzduší Prahy.

Na rodinných akcích se můžete setkat také s maskotem Sokolíkem Olíkem, který symbolizuje program ochrany ohrožených sokolů stěhovavých prostřednictvím instalace hnízdních budek na komíny tepláren. Například na Street Art festivalu v Gutovce hostesky z Veolia rozdávaly stylová trička a drobné dárky s ilustrací Sokolíka Olíka. Tím, že společnost umísťuje mural art na své objekty ve veřejném prostoru, zkrášluje prostředí pro všechny obyvatele. Proto se také stala hrdým partnerem letošního Street Art festivalu.



Foto poskytla MČ Praha 10

Placená inzerce – P10/11/25/OKP/1075

Placená inzerce – P10/11/25/OKP/0715

Hyundai i30 z Nošovic. Limitovaná edice GO Czech!

Výkupní bonus

20 000 Kč

Již za

434 990 Kč



Hyundai i30 z Nošovic přijíždí v limitované edici GO Czech! Nabídne integrovanou navigaci s podporou Apple CarPlay, 16" alu kola, vyhřívaná sedadla a volant, výkonné LED světlomety, parkovací kameru a další výbavu. i30 GO Czech! s výkupním bonusem již od 434 990 Kč.

**AUTOCENTRUM
DOJÁČEK**

AUTOCENTRUM Dojáček spol. s r.o.
U Seřadiště 65/7, 101 00, Praha 10
Tel.: 720 039 726
www.dojacek.cz

HYUNDAI

5 **Záruka**
bez omezení km

Hyundai i30 – kombinovaná spotřeba 5,4–7,0 l/100 km, emise CO₂ 122–158 g/km. Fotografie je pouze ilustrační.

EUROPARK

BLACK FRIDAY

SLEVY, AKCE, VÝHODNÉ NÁKUPY

28. – 29. LISTOPADU



WWW.EUROPARK.CZ