

# DESÍTKA

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 10

[praha10.cz](http://praha10.cz)

KVĚTEN  
2025

**Krymská je autentická**

rozhovor s Mikem Trafikem

**Zkapacitnění  
základních škol  
str. 14**

**Pražské povstání  
v Praze 10  
str. 16**

**X**  
PRAHA 10

Akce pro držitele Karty seniora Prahy 10

# TRMALOVA VILA

## ČERVEN 2025



REGISTRACE na adrese Trmalova vila, Vilová 11, Praha 10 –  
Strašnice ve dnech ÚT, ST, ČT (kromě svátků) 12:00–16:00  
Kontaktní osoba: Bc. Olga Másilková | [produkce@trmalovavila.eu](mailto:produkce@trmalovavila.eu) |  
+420 274 777 305 | +420 775 234 343

|    |        |                                                                                                                                                                                          |
|----|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| út | 3. 6.  | DESKOVÉ A JINÉ SPOLEČENSKÉ HRY   9:00–11:00                                                                                                                                              |
| čt | 5. 6.  | WORKSHOP: <b>Ranní vstávací rituál</b>   13:00–14:30 a 14:30–16:00<br>správné cviky pro zdravé vstávání, karimatku nebo deku<br>s sebou   povede: Gabriela Křečková                      |
| ne | 8. 6.  | KONCERT: <b>NA VLNÁCH JAZZU</b>   14:00–15:30<br>známé americké i české písně s texty Josefa Kainara  <br>vystoupí: Vít Fiala ml. (zpěv), Vít Fiala st. (bass), Jiří Růžička (klavír)    |
| út | 10. 6. | DESKOVÉ A JINÉ SPOLEČENSKÉ HRY   9:00–11:00                                                                                                                                              |
| st | 11. 6. | PŘEDNÁŠKA: <b>Vršovický učitel a zastupitel Bedřich Špíchal</b><br>14:00–16:00   o životě Bedřicha Špíchala včetně příběhu<br>muzea, které založil   přednášející: Mgr. Pavla Státníková |
| út | 17. 6. | DESKOVÉ A JINÉ SPOLEČENSKÉ HRY   9:00–11:00                                                                                                                                              |
| st | 18. 6. | POETICKÉ ODPOLEDNE:<br><b>Odpoledne s Voskovcem a Werichem</b>   16:30–18:00<br>humoristické texty dvojice V + W s písněmi Jaroslava Ježka<br>vystoupí: žáci ZUŠ Olešská                 |
| čt | 19. 6. | PROJEKCE: <b>Hej-rup!</b>   14:00–16:00   legendární film z roku 1934                                                                                                                    |
| po | 23. 6. | KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA:<br><b>Hagibor hrdina a Chevra Kadiša</b>   13:00–14:30<br>historie Hagiboru, tradice a rituály spojené s židovskou<br>organizací Chevra Kadiša                     |
| út | 24. 6. | DESKOVÉ A JINÉ SPOLEČENSKÉ HRY   9:00–11:00                                                                                                                                              |
| čt | 26. 6. | PŘEDNÁŠKA: <b>Chráním si svůj život</b>   14:00–16:00<br>o prevenci bezpečnosti seniorů a zajištění pomoci v nouzi<br>přednášející: Bc. Kateřina Vašková (ŽIVOT 90)                      |

[praha10.cz/kartaseniora](http://praha10.cz/kartaseniora)

PRAHA 10

BĚHEM PRO DOBROU VĚC

# X RUN

pod záštitou České asociace Sport pro všechny a Fakulty tělesné výchovy a sportu

17. 5. 2025 | 10.00–16.00

Park Na Solidaritě

běžecský závod pro malé i velké sportovce |  
celodenní doprovodný program pro rodiny s dětmi |  
kuchařská show Honzy Albrechta – MasterChef |  
moderuje Jakub Štěpán – EVROPA 2

Startovné bude věnováno neziskovému  
projektu na boj proti rakovině AMELIE, z. s.

[praha10.cz/xrun](http://praha10.cz/xrun)


partnerem projektu je  
**jahéka**





# Vážení sousedé, milí přátelé,



na úvod chci poděkovat každému, kdo se zastavil u našeho informačního kontejneru na Skalce v rámci Strategie tour. Smeknout musím i před našimi skvělými úředníky, kteří akci organizačně i odborně zaštilili. Během osmi dní vás přišlo čtrnáct set. Společně jsme probrali jak lokální, tak celodesítková témata. Z těch lokálních dominovala dvě – proměna okolí metra Skalka a bezpečnost.

Proměna Skalky je popsána v urbanistické studii, která ukazuje, co vznikne na místě dnešních obchodů Albert a JYSK. Proměna, která se uskuteční během příštích deseti let, prospěje celé lokalitě z hlediska kvality života, pocitové bezpečnosti i kvality poskytovaných služeb. Skalka si tuto revitalizaci zaslouží. U tohoto tématu musím ocenit ještě jednu věc, a to ochotu vzájemně si naslouchat. Právě tím se osobní setkání odlišují od mnohdy vyhocených diskusí na sociálních sítích, kde kolují různé polopravdy a mýty.

Druhým ústředním tématem okolí metra Skalka je zmíněná bezpečnost. I tady si vážím všech podnětů i zpětné vazby směrem k našemu Týmu prevence kriminality. Přestože z dat a vaší pozitivní zpětné vazby vyplývá, že tento tým výrazně přispěl ke zlepšení situace na Skalce i v dalších lokalitách, kde působí, neznamená to, že tu není prostor ke zlepšení.

Tým prevence kriminality navíc funguje v ostrém provozu teprve druhý měsíc, takže věřím, že dopad jeho činnosti se ještě naplno projeví a pomůže k eliminaci negativních jevů, jako je bezdomovectví nebo znečišťování veřejného prostoru. S likvidací druhého zmíněného ostatně pomáhá mobilní operativní úklid. Ten na podněty zaslané prostřednictvím e-mailů, SMS zpráv či podnětů do aplikace Munipolis reaguje takřka obratem, nejpozději do druhého dne.

Strategie tour se však dotkla i témat, jako je školství, kultura nebo třeba Karta seniora Prahy 10. Byl to skutečně otevřený dialog o všem, co vás v souvislosti s Desítkou zajímá. Píšu to i z toho důvodu, že už v červnu vyrazíme s informačním kontejnerem v rámci Strategie tour na Zahrady Město a na podzim nás bude čekat další lokalita. Ještě před tím vás už 12. května zvou na Kafe na úřadě. Toto neformální setkání v přízemí úřadu začne ve čtyři hodiny a spolu s radními a úředníky budeme k dispozici až do šesté hodiny.

Závěr věnuji chystaným akcím, protože květnový kulturní kalendář je doslova nabitý. Na své si přijde skutečně každý. Na běžce čeká druhý ročník běžeckého závodu X RUN. V rámci tematického roku, který je letos na Praze 10 věnován Otě Pavlovi, se ve Vzletu uskuteční divadelně-literární večer s názvem Řeka, co nikdy nevyschne.

A úplný závěr nemohu věnovat jiné akci než legendárnímu pouličnímu sousedskému festivalu Korso Krymská. Jeho věhlas už dávno přesáhl hranice Desítky a je to festival, na který můžeme být pyšní.

Přeji vám pohodový květen – ať je plný slunce, milých setkání a drobných radostí, na kterých ve skutečnosti nejvíc záleží. Budu se těšit, že se potkáme třeba na Korsu nebo při některé z dalších květnových akcí, které nás na Desítkě čekají.

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



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

**5** **KRÁTKÉ ZPRÁVY**

**6**



**ROZHOVOR:**  
**MIKE TRAFIK**  
Krymská je autentická

**9** **ŠKOLSTVÍ: NOVÝ SMĚR ZŠ V OLŠINÁCH**



**10** **KULTURNÍ**  
**SERVIS / AKCE**

**14** **INVESTICE: ZKAPACITNĚNÍ ZÁKLADNÍCH ŠKOL**

**15** **POZVÁNKY NA AKCE**

**16** **HISTORIE: PRAŽSKÉ POVSTÁNÍ V PRAZE 10**

**18** **DOPRAVA / BEZPEČNOST**

**19** **DESÍTKA INFORMUJE**

**20** **ROZHOVOR: REGÍNA DLOUHÁ**

**21** **EDUKATIVNÍ TÝDNY**

**22** **JAK SE PODNIKÁ NA DESÍTCE**

**23** **PŘÍBĚH KLÁRY A JEJÍ ŽIVOTNÍ ZMĚNY**

**24** **DESÍTKOVÝ ULIČNÍK**

**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 Lojik, Veronika Žolčáková,  
Jiří Komrská, Stanislav Šimek,  
David Krůta, Vladimír Novák,  
Adam Štěpánek, Pavel Šutka

**Náklad**

75 000 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](http://www.praha10.cz/mesicnikpraha10)

**Vyšlo**

v Praze 1. května 2025

**Uzávěrka příštího čísla**

10. května 2025

**Vychází**

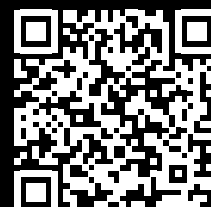
11x ročně

**Foto na obálce**

Zuzana Veselá

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

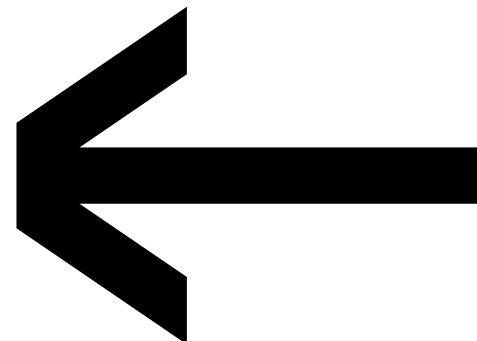
městský Desítka  
online zde





# Měsíčník Desítka boduje!

Měsíčník Desítka uspěl v druhém ročníku soutěže o nejlepší radniční zpravodaj „Radniční oko“ vyhlašované Sdružením vydavatelů radničních zpravodajů. Na slavnostním vyhlášení v Lovosicích 8. dubna obdržela naše městská část od poroty v kategorii obcí nad 50 000 obyvatel druhé místo. Vítězem se v této kategorii staly Mostecké listy a celkovým vítězem napříč kategoriemi pak Nymburský zpravodaj. Odborná porota hodnotila zpravodaje vydané v roce 2024, a to konkrétně podle obsahu, využití potenciálu nosiče, grafického zpracování a celkového dojmu z titulu. Další ocenění byla předávána v rámci takzvané ceny profesionálů, ve které přítomní zástupci redakcí hodnotili radniční zpravodaje navzájem mezi sebou. V této části soutěže si Desítka ve své kategorii největších měst odnáší dokonce vítězné první místo.



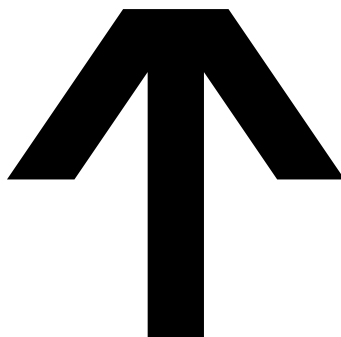
## PŘES ULICI – komunitní akce pro všechny

Přijďte na první komunitní akci pořádanou klubem Výdech, tedy Jablíčkovem a vršovickým evangelickým sborem, ve středu 4. června odpoledne do parku Ruth Bondyové od 15:30. Na své si přijdou děti, dospělí i senioři. Stačí přejít ulici a ocitnete se v parku, kde na vás čekají ukázkové lekce jógy i angličtiny, tvoření, slackline, občerstvení, divadelní představení i koncert. Organizátoři spojili síly i s okolními organizacemi přes ulici, tedy Domem čtení a iniciativou Prostor Olga – Bubahof, těšit se tak můžete i na „Čtení na trávě“, swap rostlin, sběr podnětů ze sousedství aj. Od 16:30 zahraje divadlo Damdam pohádku „Medvěd, který nebyl“ a od 18:00 je připraven koncert pro všechny generace.



## Bronzová medaile pro Beach Service Club z MEVZY

Sezóna plážového volejbalu hráčům Beach Service ještě nezačala, ovšem již třetím ročníkem MEVZA uspořádala klubové mistrovství střední Evropy. Letos se konalo od 7. do 9. března v bratislavském Beachclubu Draždiak. Za Beach Service nastoupil tým, který byl poskládán z šesti hráčů, z nichž čtyři jsou odchovanci z pražského areálu na Gutovce. Finále týmu bohužel uteklo rozdílem jednoho setu, avšak nakonec obsadil skvělé třetí místo. Získal tak další medaili z tohoto turnaje. Tu první získal v roce 2023 ve Vídni, kdy dokonce dokázal celý turnaj ovládnout. Tento specifický turnaj spočívá v tom, že klub za sebe nasadí dva týmy, které vyzvou dva týmy protějšho klubu. Pokud je to na zápasy vyrovnané, jinou týmovou kombinací rozhoduje takzvaný „golden set“. Turnaje se zúčastnily mimo týmy z ČR i týmy z Rakouska, Maďarska, Slovenska a Slovinska.







# Mike Trafik:

## Krymská je autentická

**Rozhovor otevírá zdvořilou otázkou na tykání Michal Řepka alias Mike Trafik – jedna z nejvýraznějších postav české hudební scény. Už přes dvacet let je neodmyslitelně spojen s legendární rapovou formací PSH (Peneři Strýčka Homeboye), věnuje se hudební produkci a nedávno vydal sólové album Melodrama. Kromě hudby ho ale hodně baví i život ve Vršovicích, kde je úzce propojen s legendárním pouličním festivalem Korso Krymská, který se opět uskuteční 24. května.**

*Rozhovor s Mikem Trafikem je výjimečný i tím, že jsme se dohodli nesa-  
hat na jeho slova. Abychom zachovali co nejvíc z momentu a atmosfé-  
ry, odpovědi zůstaly přesně tak, jak byly řečeny – opravdové a živé.*

**Sedíme u tebe v podniku Jam & Co. Co se ti vybaví, když se řekne Krymská?**

Krymská je jedna z posledních autentických ulic v Praze.

**To říkáš jako rodilý Žižkovák?**

Je to tak! Ne že by Žižkov ztratil genius loci, to určitě netvrdím, ale ta koncentrace těch míst s autenticitou není taková, jaká byla v minulosti. Kdežto tady furt zůstává. Řeknu to takhle: Žižkov je autentická čtvrť, ale Krymská je autentická ulice.

**V Krymský ještě chvíli zůstaneme. Blíží se jarní Korso, jak pokračují přípravy a na co se návštěvníci mohou 24. května těšit?**

Bohužel tady v Krymský furt nemáme celoroční pěší korso, což bychom tady rádi měli a bylo by to skvělé. To se ještě nepovedlo, ale pořád věřím, že někdy v budoucnu by se to mohlo povést.

Ale to největší gró letošního Korsa je protažení toho záboru co nejvíc dolů, popřípadě jeho zalomení za tu novostavbu dole v Krymský, která krásně uzavírá ten blok. Já jsem hrozně rád, že je to dostavený. Ty průhledy Krymskou jsou najednou úplně jiné, je to celistvý, není to vykotlaný jak zuby, což nesnáším.

Co se týče programu, tak máme potvrzenou kapelu Kill the Dandies. Postupně budeme zveřejňovat i další lineup.

**Nechystáš na Korso nějaké překvapení v souvislosti s tvou novou deskou Melodrama?**

Na Korso? To bohužel ne. Teď končím turné a jsem za to fakt hrozně rád. Ačkoli to bylo skvělé, tak jsem po dvou měsících absolutního pracovního pekla úplně vyřízený, vypínám a jedu na chvíli k moři. Ale na Korsu určitě odehrají svůj set.

**Ještě chvíli u Korsa zůstanu. Je něco, kam se ta akce může posunout nad rámec dopravního omezení? Přeci jen je to celopražský fenomén.** Ten hlavní posun by měl být v tom vnímání té ulice. V případě, že by

se na Tržičku postavily podzemní garáže, tak by to nejbližší okolí, který tady všichni vnímáme, získalo desítky nových parkovacích míst a v ten moment by se nějakým způsobem mohla omezit ta ulice. Nejde o to, že by se jen zrušily parkovací místa v Krymský, naopak by se vygenerovaly nové v těch garážích a bylo by jich násobně víc, což by bylo fajn pro všechny. Krymská by tím mohla získat novou impuls, trochu by se tím zklidnila a opravdu by začala působit jako opravdu unikátní magnet v celém vnímání Prahy. Vždyť tady je na 200 metrech 30 podniků. To nikde jinde v Praze není. Nejsou to žádný zastavárny, diskotéky a herny. Jsou to relevantní podniky.

**Kromě toho, že na festivalu budeš hrát, patříš i do organizačního týmu. Ovlivňuješ hudební lineup celého festivalu?**

Hudební lineup Korsa má v režii Radek Motlík z Café V lese. Skvělejší dramaturg, skvělejší člověk, srdcař, co tomu tady dává totální „fire“. Má totální přehled i o menších kapelách a vhléd do dalších žánrů, který já třeba úplně nevnímám. Bez něj by to nešlo. Můžu působit jako tvář celý akce, ale bez lidí, jako je Radek, by to tady prostě nebylo. Jsem schopnej ty věci iniciovat, ale potřebuju k sobě taky někoho, kdo se na tom bude podílet.

**A vnímáš se jako jedna z tváří Korsa? Spousta lidí nejspíš ani netuší, že za Korsem stojí Mike Trafik.**

Minimálně v pracovní rovině ano, ale vnímám to jako věc přenositelnou a nijak si Korso neuzurpuju. Byly tváře přede mnou a budou i po mně.

**Spolupracuješ na úřadě s Odborem kultury a projektů, který se na organizaci kulturních akcí podílí?**

Spolupracuju primárně s radním pro kulturu Pavlem Šutkou. To je skvělejší a chápavější člověk s kulturním přehledem. To nastavení pro Korso je teď ideální, protože jsme úřadem vnímány jako nedílná součást života a bohatství městské části, a to je strašně důležité. O to jsem se snažil od začátku mojí aktivity pro Korso.

**Když teď půjdeme z Krymský na procházku Vršovicemi, respektive po Desítce, kam tady rád chodíš?**

Miluju všechny parky, protože mám malý děti a vlastně už čtvrtý rok průběžně tlačím kočárek po Vršovicích. Miluju Heroldovy sady. Tam tomu říkám kruháč.

**A kdybys měl čtenářům doporučit nějaké dobré podniky ve Vršoviciích?**

V Krymský a nejbližším okolí, jako je Donská, si užiješ celý večer doslova na pětníku. Můžeš jít do kina Pilotů, tady u mě si dáš super večeři, v Baru si dáš dobrý drink, jsou tu hospody s dobrým pivem. Jsi na jednom místě, nemusíš řešit taxíky, přejíždění.

Dál mám rád na Čecháči kavárnu Tvoje máma. Ta má nejlepší sladký věci. Dávám si kafe v Café Jen a zajdu si na pivo ke Sportákovi. Naproti v masně si k Plzni koupím čtvrtku grilovaného kuřete a jsem šťastnej, rozumíš. Tyhle malé věci mi udělají den. A nádech normality tady tomu dodává i ta Bohemka, a to nejsem fotbalovej fanatik. Mně se tady líbí ten kolorit. To je na těch Vršoviciích hezký, autentický.

To je to, co z Prahy postupně mizí. Mizej autentický místa. Lidi jsou zvyklí chodit do řetězců, a to nejen za nákupy, ale i za trávením volného času.

**Takže ačkoli přes 20 let hraješ s PSH, produkuješ hudbu, tak tě navíc ten městský život nabíjí. Nedokázal bys žít někde na kraji města v zeleni a koukat tam na bublající potůček?**

To je moje utopistický guilty pleasure! Občas se přistihnu někde, jak si říkám: Teď bych koukal na rybník nebo les a bylo by mi dobře, ale opustit to město nemůžu; ovšem jednou se to stane.

**Myslím, že je to spíš naše kolektivní městská utopie. Kdyby tam člověk seděl, tak by si nakonec říkal: co tu dělám?**

Že jo? Je to utopie. Optikou jara nebo léta je to mimo město super, ale takového 17. února, víš, když už je tam měsíc a půl šedivo a říkáš si: Co teď? A nikdo za tebou nepojede, protože je to daleko.

**To mi nahrává. Chodí za tebou kluci z PSH na jídlo?**

Jojo, chodě. Vorel chodí hodně často. Vláška chodí míň, protože je vegetarián. Tady sice máme i vegetariánský jídla, ale on má své oblíbené místa. Ale spíš my se tady snažíme mít přesah do kultury.

Máme tady prodejní výstavu čtyř umělců a všechny ty peníze, které z toho vytěžíme, směřují na podporu samoživitelek, dětem v děcácních a organizaci mé kamarádky, která se jmenuje Spolu život. Mě baví všechny věci dělat s přesahem, s nějakým výrazem nebo názorem. A to neplatí jen pro muziku a jídlo.

**V úvodu padlo, že máš novou sólovou desku nazvanou Melodrama. Pokud se nepletu, je to první sólovka, tak jaké to bylo?**

Je to první sólová deska po deseti letech. Poslední jsem vydal v roce 2014 a mezitím jsem se věnoval práci pro ostatní lidi. V pořadí je to čtvrtá sólová deska, ale v pohodě.

Po dlouhý době je to zajímavý v tom, že jsi na všechno sám, včetně pochval, kritiky. V tom je to zajímavý a emancipační.

**Jestli mě něčím zaujala, tak tím, jak je svým zvukem světová. Kde jsi nabral inspiraci?**

Pro mě je inspirací život, kterej žiju. Poslouchám hudbu z celého světa a snažím se být otevřený a přijímat nové věci a vjemy otevřeně a bez predsudků.

**To je dobrý nastavení, který bychom tady asi potřebovali všichni, a to nejen v hudbě.**

To tak je. A s tím souvisí všechno v mém životě. Já takhle přemýšlím nad hudbou, nad životem, nad politikou. Je to autentický. A tenhle přístup mají i ostatní kluci z PSH.

**Loni jste s PSH hráli v rámci Street Art festivalu na Gutovce. Chodí na vás dnešní teenageři, nebo jste spíš skupinou jejich rodičů?**

On je to zvláštní koktejl. Na Gutovku přišlo spousta dětí se svojí

rodičema, což byli naši fanoušci, nebo naši kámoši a do toho zde byla mladá generace lidí, kteří si přišli zaježdit, a třeba jsme je oslovili. Kluci se na koncertech často ptají, kdo je na PSH poprvé, a vždycky spousta lidí zvedne ruku, což je dobře. To znamená, že ta kapela oslovuje a má co říct lidem.

**Pravda, já na vás třeba poprvé byl před pár lety na Fabrice v Dublici [obec ve Šluknovském výběžku, pozn. redakce].**

No, to je taky skvělý místo v přírodě. Tam je ten výhled, co bych chtěl zažívat.

**A pozvánka na závěr. Letos se organizačně podílíš i na festivalu Desítka na Desítce. Na co se můžeme těšit?**

Na kvalitní hudební program a na spoustu zábavy. A nebude to jen o pivu. Bude to o jídle, hudbě a dobrém pití.

**A jsi pivař?**

Jasně. Miluju Pilsner Urquell a mám rád Guinness. Na ochutnávku malých pivovarů chodím do pivovárky, což je skvělejší podnik v Krymský. Pavel tam dělá neuvěřitelnou práci.

**Ten výběr na čepu je tam neuvěřitelný.**

Je. A já teda pokaždý piju číslo 1, což je vždycky nějaký druh ležáku. O mně se to ví, že tam piju jedničku a ty speciály mě moc neoslovují.

**Závěrečná tečka. Jak při tomhle vytižení relaxuješ?**

Jsem s rodinou, sportuju, každý den chodím běhat a teď po tour se na tři týdny vypnu a pak mi začínají koncerty s PSH, ale my se tak známe, že to je pro mě i pro ostatní kluky klid.

**Díky za rozhovor a na viděnou na Korsu.****MIKE TRAFIK**

DJ, producent, člen kultovní formace PSH. Hudbě se věnuje přes dvě dekády a jeho jméno je podepsané pod řadou zásadních tracků i alb, která formovala domácí rapovou scénu. Jeho beaty znějí syrově, ale přitom chytlavě – trefují se přesně do nálady doby. Nedávno vydal nové sólové album Melodrama, kde se potkává jeho hudba s osobní výpovědí i výběrem zajímavých hostů. Navíc má silný vztah k místu, kde žije. Aktivně se podílí na komunitním dění ve Vršoviciích a letos ovlivní podobu pivního festivalu Desítka na Desítce.

# Škola, ve které rovnováha začíná pohybem. Nový směr ZŠ V Olšinách

V srdci pražských Strašnic se rodí nový přístup ke vzdělávání, který si klade za cíl rozvíjet vnitřní motivaci žáků poznávat svět kolem nás. Základní škola V Olšinách, která otevře své brány v září 2025, přichází s inovativním konceptem „Škola, ve které rovnováha začíná pohybem“. Tento přístup má ambici nejen vzdělávat, ale také aktivně podporovat fyzické i duševní zdraví žáků.

„Naším cílem je vytvořit prostředí, kde se děti budou učit přirozeně, s radostí a v pohybu,“ říká Marie Horčíčková, ředitelka ZŠ V Olšinách, a dále dodává: „Věříme, že kombinace činnostního učení a důrazu na pohybové aktivity pomůže dětem při osvojování vědomostí, dovedností, návyků a postojů.“

## Využití moderních poznatků při výuce

Koncept školy hrou, který s tímto přístupem souvisí, není v českém prostředí novinkou – už Jan Amos Komenský propagoval myšlenku, že učení by mělo být zábavné a přirozené. ZŠ V Olšinách však tuto filozofii posouvá na novou úroveň tím, že ji propojuje s moderními poznatky o důležitosti pohybu pro kognitivní vývoj dětí.



„Výzkumy jasně ukazují, že pravidelný pohyb zlepšuje nejen fyzickou kondici, ale také kognitivní funkce, paměť a schopnost soustředění,“ vysvětluje Horčíčková a k tématu dále dodává: „Proto jsme se rozhodli integrovat pohybové aktivity do celého školního dne, nejen do hodin tělocviku.“

## Aktivní přestávky a pohybové aktivity

Škola plánuje zavést tzv. aktivní přestávky, které budou žáci trávit venku, např. na školním hřišti. Kromě toho budou učitelé zařazovat pohybové aktivity také do výuky ostatních předmětů.

„Představte si hodinu matematiky, kde děti počítají příklady skákáním po číselné ose namalované na podlaze, nebo hodinu přírodopisu, kde se učí o ekosystémech během procházky v blízkém parku,“ popisuje Horčíčková. Takto propojené učení s pohybem a reálným světem pomáhá dětem lépe pochopit a zapamatovat si to, co se učí.



Ondřej Počarovský, radní pro oblast školství Prahy 10, oceňuje nový přístup: „ZŠ V Olšinách se stává příkladem moderního vzdělávání v naší městské části. Věříme, že tento přístup pomůže dětem nejen v jejich vzdělávání, růstu, ale také v osvojování zdravých návyků.“

Počarovský zdůrazňuje, že koncept „Škola, ve které rovnováha začíná pohybem“ je součástí širší strategie Prahy 10 zaměřené na podporu aktivního životního stylu a zdraví obyvatel. „Chceme, aby naše děti vyrůstaly v prostředí, které podporuje jejich všestranný rozvoj. ZŠ V Olšinách ukazuje, jak může škola přispět k vytváření podmínek pro zdravý život,“ říká Počarovský.

Škola plánuje úzkou spolupráci s rodiči a okolím. „Naším cílem je vytvořit prostor, kde se mohou setkávat děti, rodiče i další obyvatelé. Plánujeme pravidelné sportovní dny, akce zaměřené na zdravý životní styl a další aktivity, které propojí školu s jejím okolím,“ dodává Ondřej Počarovský.

## Činnostní učení i pohyb

Tento přístup se setkává s pozitivním ohlasem i u odborníků. Kombinace činnostního učení a pohybových aktivit je přesně to, co dnešní děti potřebují. V době, kdy mnoho dětí tráví příliš času u obrazovek, je takový přístup ke vzdělávání nesmírně důležitý pro jejich celkový vývoj.

„Věříme, že naše škola bude místem, kde se děti budou učit s radostí, pohybem a v souladu s jejich přirozenými potřebami,“ dodává na závěr ředitelka ZŠ V Olšinách Marie Horčíčková.

S blížícím se otevřením ZŠ V Olšinách v září 2025 roste očekávání rodičů i odborné veřejnosti. Jedno je jisté – děti v Praze 10 se mohou těšit na školu, kde bude učení zábavou a pohyb přirozenou součástí každého dne.

## Důležité termíny pro rodiče

Zveřejnění výsledků žádostí o přestup: 7. května 2025

Dny otevřených dveří ZŠ V Olšinách při příležitosti oslav Pražského povstání: 5.–7. května, od 14:00 do 19:00 hod



# Kulturní servis

## VRŠOVICKÉ DIVADLO MANA

Moskevská 967/34, [www.vrsovickedivadlo.cz](http://www.vrsovickedivadlo.cz)

2/5 10.00

**Krakatit** (pro školy)

6/5 Oslava konce 2. světové války

19.30 **Ve dvě na Kodaňské**

20.45 **Cesta k barikádám** (projekce pasáží dokumentu)

9/5 19.30

**Vršovice jsou zlatý, řek tatínek**

12/5 19.30

**Matka**

13/5 19.30

**Krakatit**

14/5 19.30

**Kohoutovy aktovky** (Open House Praha)

15/5 19.30

**Ptáci, zvířata a moji příbuzní**

18/5

17.00 **Kouzlí, kouzlí kouzelník** (pro děti)

19.30 **Zahraj to znovu, Same**

19/5 19.30

**Návod na přežití**

20/5 19.30

**Dva na houpačce** (premiéra)

Romantická komedie od Williama Gibsona vypráví o tom, jak moc můžou autentické city zraňovat, bolet, ale i obohacovat a povznášet. A také o tom, že lásku si nejde vynutit, vysníť, a dokonce ani zasloužit. Zázrak, zvaný láska, se musí dostavit sám a často bez příčiny. Je to příběh, který baví, bolí a dojíká. Režie: Viktorie Čermáková. Hrají: Týna Průchová a Ondřej Černý.

21/5 19.30

**Lajf** (+ kvíz)

22/5

10.00 **Matka** (pro školy)

19.30 **Temno** (derniéra)

23/5

14.15 **Maxipes Fík** (pro děti)

19.30 **MANA jinak: architekti 1. republiky**

25/5

17.00 **Čapkovská procházka**

19.30 **Čapek**

26/5 19.30

**To nemyslíš vážně, Pavlíčku**

28/5 19.30

**kabaret Smutná neděle**

29/5 19.30

**Dva na houpačce** (1. repríza)

## VZLET

Holandská 669/1, [www.vzlet.cz](http://www.vzlet.cz)

3–4/5

**A proč?**

casting teenagerů 10–16 let do nového divadelního projektu a dokumentárního filmu

7–8/5 9.30

**Pražské jaro: I. kolo soutěže – hboj**

11/5 13.00 a 15.00

**Mikro-teatro: Píseň Prazemě**

13/5 19.30

**Vosto5: 37. Kupé ve Vzletu**

14/5 19.30

**U-Bahn: Nebe pod Berlínem**

17/5 16.30

**Máje** (Vzlet a Čechovo náměstí)

18/5 15.00 a 17.00

**Ostružina: Kiosek**

19/5 9.00 a 11.00

**Ostružina: Kiosek** (pro mateřské školy)

21/5 19.30

**Collegium 1704: Les gouts réunis**

22/5 17.30

**Řeka, co nikdy nevyschne** (zdarma)

23/5 19.30

**Vosto5: Tragédie Liblice**

25–26/5 17.00

**Mladí ladí dětem: Interaktivní koncert**

**Orana Etkina s kapelou**

**Hudební odpoledne pro děti**

29/5 16.00

**Konference Českého rozhlasu Plus:**

**Pravda v pohybu**

## STRAŠNICKÉ DIVADLO

Solidarity 53, [www.strasnicke-divadlo.cz](http://www.strasnicke-divadlo.cz)

11/5 17.00

**Křest audioknihy Tatána Lukešová:**

**Píšu, dokud si pamatuju**

(kmotrem knihy bude Martin Myšička)

13/5 18.00

**Křest knihy Wavesbury – Hostina**

**darebáků**

(kmotry budou Sarah Haváčková a Jan Hrdina)

22/5 19.00

**Na každého se jednou usměje**

25/5 18.00

**Karel Hašler: Písničkář, který nezemřel** (promítání filmu + diskuze s tvůrci)

29/5 19.00

**Růžové svatby**

30/5

17.00 **Vernisáž obrazů Barevný gejzír**

**Ireny Procházkové**

19.00 **Stará láska nerezaví**

## KULTURNÍ DŮM BARIKÁDNÍKŮ

Saratovská 3420/2a, [www.kdbarikadniku.cz](http://www.kdbarikadniku.cz)

3/5 8.00

**Klub sběratelů kuriozit: setkání sběratelů pohlednic**

4/5 14.00

**Taneční orchestr St. Douši**

6/5 18.00

**JJ Big Band** (vstup pro občany MČP10

zdarma, pouze se vstupenkou)

7/5

15.00 **Filatelistické výměnné středisko**

19.00 **Country taneční**

8/5 19.00

**Melody Makers** (vstup pro občany MČP10

zdarma, pouze se vstupenkou)

10/5 10.00

**Vinyl a CD burza**

11/5 14.00

**Hvězdný prach**

12/5 19.00

**Schovanky** (koncert + host Nota bene)

13/5 18.00

**Pražští heligonkáři**

14/5

15.00 **Filatelistické výměnné středisko**

19.00 **Country taneční**

15/5 19.00

**Buty** (koncert)

16/5 19.00

**Tandem Milana Schmidta** (koncert)

18/5 14.00

**Taurus**

21/5

15.00 **Filatelistické výměnné středisko**

19.00 **Jubilejní country taneční večer s kapelou**

24/5 12.00

**Kytarová zbrojnice LIVE 2025**

25/5 14.00

**Hvězdný prach**

26/5 19.00  
**Setkání osad na Barče**

27/5 18.00  
**Pražští heligonkáři**

28/5 15.00  
**Filatelistické výměnné středisko**

## BR DIVADLO

Úvalská 28, [www.brdivadlo.cz](http://www.brdivadlo.cz)

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

3/5 15.15  
**Kdo si s námi hraje, pozná cizí kraje!**

10/5 15.15  
**Popletli jsme pohádku popředu i pozpátku!**

17/5 14.00  
**Workshop Loutkokoutek** (nutná rezervace)

24/5 15.15  
**Vilík a čarodějnice**

1/6 14.14  
**Pohádka o líných strašidlech**

## TRMALOVA VILA

Vilová 91/11, [www.trmalovavila.eu](http://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](mailto:produkce@trmalovavila.eu) nebo  
tel. 775 234 343, 274 777 305

29/4 – 31/5  
**Výstava: Slavné stavby Bohuslava Fuchse**

12/5 18.00  
**Přednáška: O životě a díle Bohuslava Fuchse (prof. Vladimír Šlapeta)**

18/5 10.00–18.00  
**Festival Open House Praha 2025** (vila  
otevřena pro veřejnost)

22/5 17.00  
**Komentovaná vycházka: Emocionální funkcionismus**

kostel sv. Václava ve Vršovicích s okolím  
(Ing. Jan Stěnička); sraz: tram. zastávka Čechovo náměstí (směr do centra)

## KINO PILOTŮ

Donská 168/19, [www.kinopilotu.cz](http://www.kinopilotu.cz)

kino seniorů:  
5/5

15.30 **Bridget Jonesová: Láskou šílená**  
16.00 **Bob Dylan: Úplně neznámý**

12/5  
15.30 **Svět mezi námi**  
16.00 **Quisling: Poslední dny**

19/5  
15.30 **Amatér**  
16.00 **Chvilky naděje**

26/5  
15.30 **Nosferatu**  
16.00 **Operace Black Bag**

Seniorské projekce probíhají každé pondělí  
za zvýhodněné vstupné 75 Kč.

*květnové premiéry:*

8/5  
**The Surfer**  
**Sneaks**

15/5  
**Kapelo, hraj**

22/5  
**Lilo & Stitch**

23/5  
**Sebastian**

29/5  
**Bolero**  
**Záblesky naděje**

## VLC WALDES

Moskevská 262/57, [www.vlcwaldes.cz](http://www.vlcwaldes.cz)

5/5 18.00  
**Vernisáž výstavy „Malí umělci v akci“**

10/5 10.00  
**Květnové čtení pro děti z knih o Fiškusovi**

12/5 18.00  
**Vernisáž výstavy fotografií SČF: Mezníky historie – rok 1945**

13/5 18.30  
**Přednáška o četnících a Četnických humoreskách s Michalem Dlouhým**

20/5 18.30  
**Nebe filmových hvězd** (s novinářkou  
Blankou Kovaříkovou)

22/5 18.00  
**Maya Lee: Příběh odvahy za branami koncentračního tábora**

tlumočená beseda s autorkou knihy „Učitelka z Osvětími“

## DIVADLO MIRIAM

Ke Strašnické 10, [www.divadlomaj.cz](http://www.divadlomaj.cz)

6/5 18.00  
**Slavná Nemesis**

## OLDSTARS

Bytové divadlo H2O v Košické 21  
[www.oldstars.cz](http://www.oldstars.cz)

15/5 a 16/5 20.00  
**Vernisáž** (V. Havel)

17/5 20.00  
**Jméno** (J. Fosse / K. Stehlíková)  
22/5 20.00  
**Audience** (V. Havel)

26/5 a 29/5 20.00  
**Pokoušení** (V. Havel)

30/5  
20.00 **Bratři** (F. Paradivino)  
20.00 **Odpověď na všechno**  
(Neil LaBute / M. Preiss)

## GALERIE PRE

Na Hroudě 1492/4, [www.gejzir.eu/galerie-pre](http://www.gejzir.eu/galerie-pre)

12/5 18.00  
**Vernisáž putovní mezinárodní výstavy obrazů (Frankfurt–Praha–Bratislava)**  
výstava potrvá od 13/5 do 27/6 2025

otevřeno ve všední dny 12.00–18.00

## PROSTOR OLGA

Nad Primaskou 821/1, Praha 10  
[www.bubahof.com](http://www.bubahof.com)

8/5 15.00–19.00  
**Sousedská renovace pingpongového stolu v parku Františka Suchého**

14/5 18.00–20.30  
**Jedlá lesní zahrada: inspirace pro město i zahradu**

workshop k založení a údržbě jedlého lesa  
v městském prostředí (registrace nutná)

15/5 18.00–23.00  
**Vernisáž druhé výstavy cyklu Dr.umění: OTOČIT A NECHAT PŮSOBIT Slávy Sobotovičové**

výstava potrvá od 16/5 do 16/6

18/5 10.00–15.00  
**Truhlářská dílna pro dospělé: Kdo má židli, bydlí** (registrace nutná)

22/5 15.00  
**Karta seniora: Otočit a nechat působit** (komentovaná prohlídka výstavy)

26/5 16.30–18.00  
**Exkurze do přírodní ukázkové zahrady ZŠ Eden** (komentovaná prohlídka)

29/5 19.00–20.30  
**Úvod do vizuální kultury: Jak obrazy ovlivňují naše vnímání a společnost** (přednáška)

otevřeno středy a čtvrtky 15.00–19.00

## MĚSTSKÁ KNIHOVNA V PRAZE

www.mlp.cz

### POBOČKA DŮM ČTENÍ

Ruská 192/1455, Praha 10

14/5 18.00

**Klub inspirativních děl** (Dante-politik: Komédie, Peklo, Zpěv VI.–VII., čtení)

29/5 17.00

**Využití IT technologie v běžném životě** (přednáška)

### POBOČKA SKALKÁ

Rubensova 2237/2, Praha 10

15/5 17.00

**Jarní koncert sborů Větrník, Větrníček a Větrák**

## MILÍČOVA KAPLE

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

15/5

10.00 **Jak sloni k chobotu přišli**

19.00 **Kytarové duo Mareli, Dvanáct strun v harmonii**

23/5

14.00 **Hledání spasitele** (přednáška Martina Fendrycha)

17.00–22.30 **Noc kostelů: Saint-Exupéry, čtení úryvků z Malého prince**

## AKCE PRO RODINY

### S DĚTMI

## KLUB K2, O. P. S.

www.klubk2.cz

6/5 16.00–18.00

**Seminář: Vztahy mezi sourozenci**

Kubánské náměstí 1290/26, 100 00 Praha 10

16/5 9.30–11.30

**Mezigenerační dílna**

Knihovna Zahradní Město, Topolová 12, 100 00 Praha 10

22/5 16.00–18.00

**Seminář: První pomoc u dětí**

Kubánské náměstí 26, 100 00 Praha 10

## RC OSTRUŽINOVÁ

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

každé úterý 9.00–9.45

**Cvičení po šestinedělí**

pro maminky za přítomnosti dětí

každou středu 9.00–9.45

**Cvičení pro rodiče s dětmi 2–6 měsíců pro správný psychomotorický vývoj**

čtvrtek 15/5 a 29/5 11.00–11.45

**Hrátky s bubny**

pro rodiče s dětmi 1,5–3,5 roku

každý pátek 9.30–11.30

**Otevřená herna V Ostružině + výtvarná dílna**

## RODINNÉ A KOMUNITNÍ CENTRUM JABLÍČKOV, Z. S.

Počernická 524/64, Praha 10 – Malešice  
www.jablickov.cz / info@jablickov.cz /  
tel. 734 703 201

5/5 16.45

**Vím, kam jdu aneb Pracovní život po rodičovské**

cyklus tří setkání pro rodiče s možností hlídání dětí

11/5 14.30 a 16.30

**Korálková dílna**

tvoření náramků a náušnic pro malé i velké

19/5 16.30

**Den otevřených dveří v dětské skupině**

23/5 18.00

**Noc v Jablíčkově**

tematické přespání pro děti 6–11 let

## ČTYŘLÍSTEK DĚTEM, Z. S.

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

středy 7/5, 14/5, 21/5, 28/5 10.00–11.30

čtvrtky 15/5, 22/5, 29/5 16.00–17.30

**Klub pro rodiče a děti**

6/5 16.00–17.00

**Workshop: Vázička s květinou**

7/5 16.00–18.00

**Svépomocná skupina pro rodiče dětí s vývojovou dysfázií**

## BEZTÍŽE A DECIMA

22/5 15.00–18.00

**Graffiti jam: Chceš se naučit dělat graffiti jako profík a bez průšvihů?**

Legál u hřiště TJ Lokomotiva

## TVŮRČÍ PROSTOR SKLEP

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

10/5

**Výtvarný workshop: Malba**

11/5

**Workshop: Muzikoharmonie pro dospělé**

20/5

**Michael Carrington: Vlny (písková animace)**

filmová projekce s diskuzí

Pravidelné odpolední kroužky pro děti po–čt

## TANEČNÍ ŠKOLA INDANCE

Gercenova 1181/10, 102 00, Praha 10

18/5 14.00–18.00

**Baby dance camp – INDANCE**

Taneční a tvořivý workshop pro děti od 3 do 9 let.

Více info na www.babydancecamp.cz

## SOKOL STRAŠNICE

Saratovská 400/4, Praha 10 – Strašnice

2/6 17.00

**Dětský den v Sokole Strašnice**

na hřišti vedle Sokolovny v Saratovské ulici

## SPORTOVNÍ AKCE

— rugby

## RUGBY CLUB SLAVIA PRAHA

Vladivostocká 1460/2, www.slaviarugby.cz

U19

11/5 16.00

**RC Slavia – Spol. Bystrc**

Extraliga – muži

17/5 14.00

**RC Slavia A – RC Tatra A**

3. liga – muži

18/5 16.00

**RC Slavia B – RC Praga B**



— lakros

**TJ MALEŠICE – LACROSSE KLUB**

Heldova 1/555, Praha 10, www.malax.cz

1–4/5

**Mezinárodní boxlakrosový turnaj**

17–18/5

**Juniorská boxlakrosová liga**

— tanec

**TANEČNÍ ŠKOLA INDANCE**

Gerdenova 1181/10, 102 00, Praha 10

2–4/5

**Tanec bez hranic – Spring Edition**

pět tanečních workshopů pro dvě úrovně pokročilosti s lektory z Británie a Polska  
více informací a přihláška: [www.tanecbezhranic.cz/spring-edition-informace](http://www.tanecbezhranic.cz/spring-edition-informace)

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

Ostružinová 3, www.point50plus.cz

7/5 15.00

**Zpívánky aneb Zazpívej si s námi**

15/5 15.00

**Psychiatr MUDr. Radkin Honzák: Jak zdravě žít (beseda)**

28/5 15.00

**Poradkyně Petra Pavla, bývalá eurokomisařka Věra Jourová: 10 let v Bruselu (beseda)**

1–3/5

**Výstava akvarelů arch. Viktora Procházky**

otevřeno pro veřejnost každou neděli  
14–16 hod. nebo po domluvě  
na tel. 603 551 093

**RODINNÉ A KOMUNITNÍ CENTRUM JABLÍČKOV, Z. S.**

Počernická 524/64, Praha 10 – Malešice  
[www.jablickov.cz](http://www.jablickov.cz) / [info@jablickov.cz](mailto:info@jablickov.cz) /  
tel. 734 703 201

od 14/5 18.45

**Keramiky pro dospělé (i seniory)**

cyklus tří lekcí

**KLUB K2, O. P. S.**[www.klubk2.cz](http://www.klubk2.cz)

16/5 9.30–11.30

**Mezigenerační dílna v knihovně**

Knihovna Zahradní Město, Topolová 12,  
100 00 Praha 10

**KOMUNITNÍ CENTRUM PETRKLÍČ, Z. S.**Klub Na louži 19, Praha 10, [www.petrklice.cz](http://www.petrklice.cz)

19/5 14.00

**Trénování paměti**

klubovna KC Petrklíč, U Nových vil 943/28,  
Praha 10

**POLOVINA NEBE**

Klub pro seniory, Sámova 7, Praha 10,  
[www.poloovinebe.cz](http://www.poloovinebe.cz)

každou středu 13.00–15.00

**Kurzy IT pro seniory na Praze 10**

přihlášení a kontakt: 603 836 710 nebo [koordinace@polovinebe.cz](mailto:koordinace@polovinebe.cz)

**SENIORBOX**

Klub vzájemné a všestranné pomoci, o. p. s.,  
[zelizko.petr@email.cz](mailto: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

**KLUB REMEDIUM**

Táboritská 22, tel. 222 712 940, [senior@remedium.cz](mailto:senior@remedium.cz),  
[www.vstupujte.cz](http://www.vstupujte.cz), [www.remedium.cz](http://www.remedium.cz)

otevírací doba: po–čt 9.00–17.30, pá 9.00–16.00

5/5 9.00

**Začíná zápis do lekcí letních kurzů**

angličtina na cesty, trénování paměti, rehabilitační cvičení a jóga

12/5 9.00

**Začíná zápis do kurzů podzimního semestru**

jazyky, cvičení, trénování paměti, kurzy práce  
na PC a s chytrým telefonem

15/5 a 29/5 14.30

**Jarní setkání u hry pétanque**

nutné nahlásit účast předem, sraz v parku  
na Žižkově nám.

19/5 9.00

**Začíná zápis na podzimní jednodenní výlety**

21/5 11.00–14.00

**Technická poradna**

nutná rezervace na tel. 222 712 940

po–pá 9.00–17.30 (pá do 16.00)

**Sociálně aktivizační služba**

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

**CENTRUM ELPIDA**

Na Bělidle 34, Praha 5 – Smíchov,  
[www.centrum.elpida.cz](http://www.centrum.elpida.cz)

Na lekce je nutné se přihlásit na webu,  
[info@elpida.cz](mailto:info@elpida.cz) nebo na tel. 272 701 335.

5/5 14.00–16.00

**Tvůrčí dílna FotoKAFE**

6/5 10.00–12.00

**Výtvarná dílna: 3D zvířecí dvojportrét**

12/5 14.00–16.00

**Vyznejte se v dnešním světě: Beseda s politologem Jiřím Pehe**

14/5 9.45–11.15

**Povídání o Praze: Sady a parky**

15/5 14.45–16.15

**Opera žije! Massenetova Manon**

21/5

**Přednáška: Skutečný příběh Babičky**12.30–13.30 **Stream TV a YouTube**

22/5 13.00–15.00

**Sexualita, intimita a vztahy v senior- ském věku**

26/5 13.00–14.00

**Jóga**

27/5 10.00–12.00

**Tvůrčí dílna: Zátíší s tulipány**

28/5 10.00–11.30

**Přednáška: Potápění na Yucatanu – Karibik**

Vycházky a další program centra Elpida a klubu Remedium jsou na webových stránkách.

**AMELIE, Z. S.**

Šaldova 15 (vchod z ul. Sokolovská 111), Praha  
8 – Karlín, [paha@amelie-zs.cz](mailto:paha@amelie-zs.cz), tel. 739 001 123

5/5 16.00

**Pánevnické dno v souvislostech**

20/5 16.30

**Workshop: Cítit se ženou**

27/5 17.00

**Workshop: Péče o jizvy****ŽIVOT 90**<https://www.zivot90.cz/cs>

22/5 15.00

**Majáles ŽIVOTA 90**

Karoliny Světlé 18, Praha 1

# Zkapacitnění základních škol Švehlova a U Roháčových kasáren

Městská část Praha 10 pokračuje v cíleném a systematickém rozvoji své školské infrastruktury. Po již připravovaném projektu ZŠ Hostýnská se zaměřuje na dvě další důležité akce – zkapacitnění Základní školy Švehlova a zkapacitnění ZŠ U Roháčových kasáren.

Oba projekty jsou reakcí na zvyšující se počty dětí v jednotlivých spádových oblastech a představují další krok ke kvalitnějším podmínkám pro výuku i modernímu řízení veřejných stavebních zakázek.

## ZŠ Švehlova: Nový pavilon a moderní výukové prostředí

Základní škola Švehlova, nacházející se v srdci Záběhlic, již delší dobu čelí problémům s nedostatečnou kapacitou. Projekt přístavby, který byl podrobně prověřen koncepční studií, navrhuje vznik zcela nového pavilonu s plnohodnotným vybavením a propojením na stávající objekt školy.

### Přístavba bude zahrnovat:

- pět kmenových tříd po 25 žácích,
- pět speciálních tříd pro děti s poruchami autistického spektra,
- jazykovou učebnu, výtvarný ateliér a jídelnu s novým gastroprovozem,
- kabinety, šatny, hygienické zázemí a další potřebné prostory,
- úpravu navazujících venkovních ploch a napojení na technickou infrastrukturu.

Projekt bude realizován formou Design & Build, tedy podle pravidel tzv. žlutého FIDICu. Tento model znamená, že za návrh stavby i samotnou realizaci odpovídá jeden dodavatel, čímž dochází k vyšší efektivitě, kratší době přípravy a přehlednějšímu rozdělení odpovědností. Praha 10 tímto modelem navazuje na zkušenosti z projektu Hostýnská, kde se tento způsob osvědčil.

Z hlediska energetické náročnosti je objekt navržen s důrazem na udržitelnost a provozní úspornost – včetně alternativního návrhu na využití tepelného čerpadla země-voda, důkladného zateplení a systému zpětného získávání tepla.

## ZŠ U Roháčových kasáren: Přístavba a rekonstrukce v tradičním modelu

Také Základní škola U Roháčových kasáren potřebuje výrazné navýšení kapacity a zlepšení svého zázemí. Škola se nachází v dynamicky se rozvíjející oblasti sídliště Vlasta, kde je vysoký počet dětí v předškolním a mladším školním věku. Stávající školní prostory již nestačí kapacitně ani technicky.

Navrhovaný záměr počítá s:

- přístavbou a nástavbou pro 240 nových žáků (celková kapacita po rozšíření bude činit 860),
- úpravami stávajících vnitřních prostor, zejména šaten, jídelny, a doplněním multifunkční auly,
- rozšířením sportovišť formou sezonní nafukovací haly,
- plným bezbariérovým zpřístupněním budovy.



Projekt se nyní nachází ve fázi soutěže na zpracování projektové dokumentace. Samotná stavba bude následně probíhat podle zeleného FIDICu, kdy projekt zajišťuje městská část a dodavatel realizuje výstavbu na základě hotové dokumentace. Tento model je vhodný tam, kde má zadavatel detailní představu o rozsahu i podobě budoucí stavby a chce si ponechat větší míru kontroly nad návrhem.

## Kvalita, odpovědnost a budoucnost

Oba projekty – jak ZŠ Švehlova, tak ZŠ U Roháčových kasáren – představují výrazný posun směrem k modernímu a efektivnímu investování do veřejné infrastruktury. Městská část Praha 10 tím dává najevo, že její ambicí není pouze reagovat na současný tlak na kapacity škol, ale především stavět dlouhodobě funkční, energeticky úsporné a architektonicky kvalitní objekty, které budou sloužit i budoucím generacím.

„Obě investice jsou zásadním krokem ke zlepšení podmínek pro vzdělávání v naší městské části. Reagujeme na demografický vývoj i potřebu modernizace školních budov. Díky promyšleným koncepcím a využití ověřených modelů výstavby posouváme školství na Praze 10 na vyšší úroveň,“ uvedl místostarosta MČ Praha 10 Martin Časenský, do jehož gesce oblast investic spadá.



Používání mezinárodních smluvních standardů FIDIC, ať už ve žluté, nebo zelené variantě, zajišťuje profesionalitu, transparentnost a lepší předvídatelnost průběhu realizace. Jedná se tak nejen o investici do školství, ale i o posun v přístupu k veřejným zakázkám jako takovým.

**Radnice vás zve k sobě!**

# KAFE NA ÚŘADĚ

**Zveme vás na jarní setkání.**

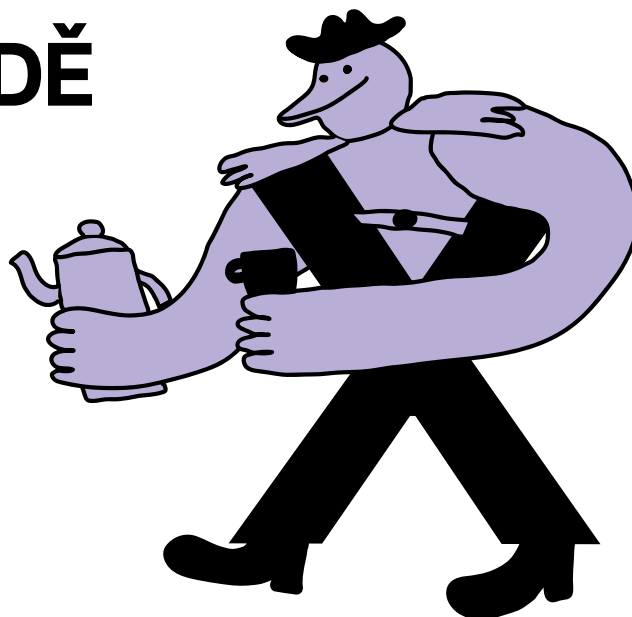
**12. 5. 2025 16:00–18:00**

**přízemí radnice Prahy 10**

**Vinohradská 169**

Přijďte kdykoli mezi 16.00 a 18.00 vypít dobrou kávu, seznámit se s projekty městské části, promluvit si s vedením a rozhodnout o směřování Desítky. Hlídkání dětí zajištěno.

[strategieprodesitku.cz](http://strategieprodesitku.cz)



**X STRATEGIE  
PRO DESÍTKU**

# LETNÍ SCÉNY PRAHY 10

**X  
PRAHA 10**

**1. června – 28. září 2025**

## HEROLDÁKY

HEROLDOVY SADY, VRŠOVICE  
Bistro Salute

|                 |                                                     |
|-----------------|-----------------------------------------------------|
| ne 1. 6. 15:00  | Dětský den v Heroldácích PRO DĚTI                   |
| st 4. 6. 18:00  | HUDBA: Lovesong Orchestra                           |
| ne 8. 6. 16:00  | Divadlo Kasperle: Kašpárkovo dobrodružství PRO DĚTI |
| st 11. 6. 18:00 | HUDBA: Markéta Martiníková a Víťa Kojzar            |
| ne 15. 6. 16:00 | Damúza: Faust PRO DĚTI                              |
| st 18. 6. 18:00 | HUDBA: Planeta Ř                                    |
| ne 22. 6. 16:00 | Nosálci: Minimax a mravenec PRO DĚTI                |
| st 25. 6. 18:00 | HUDBA: Adam Urban Trio                              |
| ne 29. 6. 16:00 | Damúza: Čakvāja PRO DĚTI                            |

## MALEŠIČÁK

MALEŠICKÝ PARK, MALEŠICE  
Bistro Salute

|                 |                                                  |
|-----------------|--------------------------------------------------|
| ne 1. 6. 15:00  | Dětský den v Malešičáku PRO DĚTI                 |
| st 4. 6. 18:00  | HUDBA: Markéta Martiníková a Víťa Kojzar         |
| ne 8. 6. 16:00  | Divadlo b: O Malence PRO DĚTI                    |
| st 11. 6. 18:00 | HUDBA: Meadow Avenue                             |
| ne 15. 6. 16:00 | Malé divadélko: O Palečkovi PRO DĚTI             |
| st 18. 6. 18:00 | HUDBA: Radka Hronovská                           |
| ne 22. 6. 16:00 | Br divadlo: Budulíněk PRO DĚTI                   |
| st 25. 6. 18:00 | HUDBA: Planeta Ř                                 |
| ne 29. 6. 16:00 | Malé divadélko: O kohoutkovi a slepičce PRO DĚTI |

## SKALKA

PARČÍK U ALDAŠÍNSKÉ, STRAŠNICE – SKALKA  
Bistro Všechno dobré

|                 |                                                      |
|-----------------|------------------------------------------------------|
| ne 1. 6. 15:00  | Dětský den na Skalce PRO DĚTI                        |
| st 5. 6. 18:00  | HUDBA: Kateřina Karešová                             |
| ne 8. 6. 16:00  | Damúza: Princezna a skřeti PRO DĚTI                  |
| st 12. 6. 18:00 | HUDBA: A&A – Anežka Hessová a Agnes Kutas            |
| ne 15. 6. 16:00 | Toy Machine: Pinocchio PRO DĚTI                      |
| st 19. 6. 18:00 | HUDBA: Planeta Ř                                     |
| ne 22. 6. 16:00 | Ilegumova divadelní společnost: Čert a Káča PRO DĚTI |
| st 26. 6. 18:00 | HUDBA: Markéta Martiníková a Víťa Kojzar             |
| ne 29. 6. 16:00 | Divadlo A. Bílka: Princezna a drak PRO DĚTI          |

## ZAHRAĐÁK

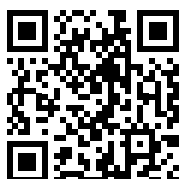
PARK MALINOVÁ-CHRPVÁ, ZAHRADNÍ MĚSTO  
Kafé Květ

|                 |                                             |
|-----------------|---------------------------------------------|
| ne 1. 6. 15:00  | Dětský den na Zahradáku PRO DĚTI            |
| st 5. 6. 18:00  | HUDBA: Planeta Ř                            |
| ne 8. 6. 16:00  | Damúza: Superkluk PRO DĚTI                  |
| st 12. 6. 18:00 | HUDBA: Jana Štěpánková a Martin Rufer       |
| ne 15. 6. 16:00 | Divadlo A. Bílka: Červená Karkulka PRO DĚTI |
| st 19. 6. 18:00 | HUDBA: Radka Hronovská                      |
| ne 22. 6. 16:00 | Divadlo b: Velký pán PRO DĚTI               |
| st 26. 6. 18:00 | HUDBA: A&A – Anežka Hessová a Agnes Kutas   |
| ne 29. 6. 16:00 | Divadlo Vanička: Lakomá Barka PRO DĚTI      |

## ČECHÁČ

NÁMĚSTÍ SVATOPLUKA ČECHA  
Bistro Salute

Úterky a čtvrtky od 16:00 výtvarné dílny pro malé i velké



[praha10.cz/letniscena](http://praha10.cz/letniscena)



# Pražské povstání v Praze 10

**V letošním roce si připomínáme 80. výročí od konce druhé světové války a od Pražského povstání, jednoho z nejdůležitějších momentů našich novodobých dějin. Tento květnový boj za svobodu se neodehrál jen v centru hlavního města, ale také v jeho jednotlivých čtvrtích, včetně Prahy 10, především pak ve Vršovicích či Strašnicích.**

5. května 1945 vypuklo v Praze povstání proti okupantům, ale již o den dříve zažily Vršovice nevídanou věc. Němci přivázeli z koncentračního tábora zubožené a vyhublé vězně do zdejší školy nazývané „Feiglovka“. Dnes zde na Vršovické ulici sídlí Hotelová škola. Před školou se postupně scházeli občané z Vršovic, kteří vyjadřovali vězňům podporu, dávali jim jídlo a cigarety. Dav se postupně zvětšoval. Došlo dokonce ke stržení německé vlajky a ke zpěvu československé hymny. Na to zareagoval příslušník SS, který vytáhl pistoli a vyhrožoval přítomným. Proti němu naopak vystoupil český protektorátní policista a na Němce vystřelil. V nastalém zmatku, když se lidé rozprchli pryč, byl omylem zastřelen účastník odboje a člen ilegální skupiny Ladislav Pösl.

5. května vypuklo Pražské povstání a obránci ve Vršovicích se museli vypořádat s německými jednotkami, které byly rozmístěny v továrně „Kanold“ ve Vršovické ulici, v kasárnách 28. pluku a ve vozatajských

kasárnách, které se rozkládaly zhruba v místech dnešního sídliště Vlasta. Velkou pomoc bojujícím zajišťovaly improvizované obrněné vlaky, z nichž osm operovalo z nádraží Praha-Vršovice.

Z 5. na 6. května postavili Pražané kolem dvou tisíců barikád, z toho v Praze 10 jich mělo být přes dvě stě. Do jejich budování se zapojily stovky místních obyvatel. Ve Vršovicích se nacházely barikády například v Ruské, Kodaňské, Moskevské nebo Bulharské ulici. Deset barikád však vzniklo například také ve strašnické Černokostelecké ulici, kterou měly postupovat německé jednotky ze středních Čech do centra Prahy. Tomu se aktivně postavili obyvatelé Strašnic. Zdejší štáb povstalců našel útočiště ve škole V Olšinách. Místní vedení organizovalo ozbrojené akce na rozsáhlém území dnešní Prahy 10. Štábní kapitán Antonín Pikhart vytvořil obrannou linii, která vedla od židovského hřbitova přes Třebešín, malešické nádraží až po Skalku. Jednou ze stěžejních událostí revoluce bylo udržení rozhlasového vysílače ve Strašnicích Na Třebešíně v provozu. Ten fungoval po celou dobu Pražského povstání i přes německé ostřelování a nálety.

Díky statečnosti Pražanů se hlavní město dočkalo svobody. Události těchto dní připomínají, jak cenný je mír a jakou cenu za něj lidé platili.





- 1 Fotografie zachycuje barikádu v Ruské ulici (archiv paní Naděždy Spilkové)
- 2 Řada barikád vznikla také na Moskevské ulici, v pozadí je vidět budova Husova sboru ve Vršovicích (archiv paní Naděždy Spilkové)
- 3 Barikáda v Sámově ulici (archiv paní Heleny Vospělové)
- 4 Vršovická ulice v době Pražského povstání (archiv paní Heleny Vospělové)
- 5 Křižovatka Černokostelecké a Limuzské (archiv Dopravního podniku hl. m. Prahy)

- 6 Na fotografii je barikáda v Černokostelecké ulici, která přehradila tuto klíčovou cestu ve směru do centra města (archiv Dopravního podniku hl. m. Prahy)
- 7 Jako barikáda sloužily na křižovatce ulic Starostrašnická, Černokostelecká a Vinohradská tramvaje (archiv Dopravního podniku hl. m. Prahy)
- 8 Do Pražského povstání se vydatně zapojili tramvajíci ze strašnické vozovny, kteří vytvářeli barikády ze zdejších tramvají (archiv Dopravního podniku hl. m. Prahy)

- 9 Povstalci ukořistili ke svému boji i stíhače tanků Hetzer, zde je zachycen na snímku ve Starostrašnické ulici (archiv Dopravního podniku hl. m. Prahy)
- 10 9. května přijely sovětské jednotky do Vršovic, na fotografii Kodaňská ulice (archiv paní Naděždy Spilkové)



# VÝDEJNÍ BOXY A JEJICH VLIV NA DOPRAVNÍ SITUACI NA DESÍTCE

**S rostoucím objemem internetových nákupů se mění také způsob doručování zásilek a s tím související zátěž městské dopravní infrastruktury.**

**V posledních letech je v ulicích měst, včetně Prahy 10, patrný významný nárůst kurýrních vozidel, která doručují zboží koncovým zákazníkům. Každodenní provoz těchto vozidel znamená nejen zvýšený pohyb v dopravě, ale i tlak na parkovací místa, často v místech, kde není možné bezpečně nebo legálně zastavit. Navíc, pokud není příjemce zastížen, dochází k opakovaným pokusům o doručení, čímž se zbytečně navyšuje počet jízd po městě.**

## **Možnost snižování dopravní zátěže**

Z pohledu dopravní obslužnosti představují výdejní boxy jedno z možných řešení, jak tyto negativní dopady zmírnit. Kurýr zde doručí větší množství zásilek najednou a tím výrazně snižuje nutnost jednotlivých rozvozů na konkrétní adresy. V ideálním případě se počet jízd po městě sníží, neboť dochází pouze k jednorázovému závozu na jedno místo, ze kterého si adresáti balíčky vyzvednou individuálně, bez nutnosti další účasti dopravního prostředku.

Z hlediska plánování dopravy je výhodou také to, že doručování do boxů může probíhat

mimo dopravní špičku, například brzy ráno nebo večer, a tím přispívat k plynulejšímu provozu ve vytižených hodinách.

## **Urbanistický a architektonický kontext**

Přestože z dopravního pohledu mohou výdejní boxy přinášet benefity, nelze přehlédnout jejich vizuální dopad na veřejný prostor. Ve své základní podobě totiž často působí rušivě a nevhodně, zejména pokud jsou umístovány bez ohledu na kontext okolní zástavby nebo veřejného prostoru. V tomto směru se jedná o multidisciplinární problematiku, která se týká nejen dopravy, ale také urbanismu, architektury a územního plánování.

Praha jako celek se touto otázkou aktivně zabývá. Institut plánování a rozvoje hlavního města Prahy (IPR) připravil doporučení týkající se vhodného umístování a podoby výdejních boxů. Tato doporučení vyzdvihují především potřebu nenápadného a kontextuálního řešení – například integrace boxů do stávajících objektů (pasáže, obchodní centra, vestibuly MHD) nebo do oplocení a fasád tak, aby co nejméně narušovaly vzhled okolí.

Součástí doporučení je také preference tlumených barev a celkového vizuálního zklidnění zařízení. Cílem je, aby výdejní boxy nepůsobily jako reklamní prvky nebo rušivé dominanty veřejného prostoru.

## **Jak to vnímá Desítka?**

Odbor dopravy MČ Praha 10 vnímá výdejní boxy primárně jako nástroj, který může v rozumné míře a při vhodném technickém a vizuálním řešení přispět ke snížení intenzity rozvázkové dopravy v ulicích. Z pohledu obslužnosti území se jedná o systém, který může v určitých lokalitách nahradit desítky jednotlivých zastavení rozvázkových vozidel, a tím přispět k efektivnějšímu využití dopravní infrastruktury.

Zároveň však nelze opomíjet jejich prostorový dopad, a proto MČ Praha 10 podporuje snahu o regulaci jejich vzhledu a umístování v souladu s doporučeními odborných institucí. Vhodně navržený a nenápadně začleněný box může být přínosem, zatímco necitlivě umístěné a vizuálně nápadné zařízení může způsobovat dlouhodobé negativní vnímání veřejného prostoru.

Výdejní boxy nelze vnímat jako jednoznačně negativní prvek. V oblasti dopravy mohou napomoci ke snižování zbytečné zátěže, pokud jsou jejich místa dobře navržena a technické řešení je v souladu s architektonickým kontextem. Městská část Praha 10 bude nadále sledovat vývoj v této oblasti a při umístování nových zařízení bude zohledňovat nejen jejich dopravní přínos, ale i celkový dopad na veřejný prostor.

— Tým Odboru dopravy MČ Praha 10

# ZVÝŠENÍ BEZPEČNOSTI V ULICÍCH PRAHY 10: TÝM PREVENCE KRIMINALITY PO CELÝ ROK

Městská část Praha 10 pokračuje ve svém úsilí o zajištění bezpečnosti a pořádku ve veřejném prostoru. Od března 2025 využívá službu prevence kriminality, kterou pomáhá kromě strážníků a policistů v dodržování veřejného pořádku v ulicích. Tento projekt navazuje na úspěšný pilotní provoz z listopadu a prosince minulého roku, během něhož se podařilo výrazně snížit výskyt rušivého chování a zlepšit pocit bezpečí obyvatel. Zkušební fáze se setkala s pozitivní odezvou nejen ze strany veřejnosti, ale také od místních institucí.

## **Pilotní projekt se osvědčil**

Na základě dosažených výsledků a pozitivní zpětné vazby se Rada městské části Praha 10 rozhodla tento projekt prodloužit a realizovat ho po celý rok 2025. Cílem tohoto opatření je především zvýšit bezpečnost v problé-

mových místech, předcházet nadměrnému hluku a užívání omamných látek, zajišťovat dodržování veřejného pořádku a řešit případné konflikty formou domluvy. Bezpečnostní pracovníci působí jako neozbrojení asistenti prevence kriminality, kteří aktivně hlídají ve vybraných lokalitách. Mezi ně patří například okolí OC Eden, stanice metra Skalka, areál Gutovka či nově také Bezručovy sady.

## **Spolupráce se strážníky**

Tým prevence kriminality je ze strany městské části doplňkovou službou, která má pomoci strážníkům a policii s dodržováním pořádku v ulicích Prahy 10. Místostarosta pro oblast bezpečnosti Radek Lojda zdůraznil význam tohoto opatření: „Bezpečnost a veřejný pořádek jsou pro nás dlouhodobou prioritou. Zavedení tohoto preventivního opatření reaguje na konkrétní podněty od obyvatel a umožňuje



nám rychleji a efektivněji řešit problémy, které je v daných lokalitách trápí. Díky této službě dokážeme lépe pokrýt území, kde by kvůli nízkému počtu strážníků jinak nebylo možné zajistit dostatečný dohled. Jsme otevření zpětné vazbě a připraveni v případě potřeby upravit rozsah nebo zaměření zásahů.“





# Regína Dlouhá: Všechny naše aktivity naplňují naše poslání

**Klub K2 je organizace, kterou většina desítkových rodin s dětmi zná. Jejich působnost je široká, od Rodinného centra nebo dětské skupiny přes komunitní práce s rodinami až po ekologickou a enviromentální výchovu. A tím výčet aktivit Klubu K2 zdaleka nekončí. O nich a mnoha dalších tématech jsme si povídali s ředitelkou instituce Regínou Dlouhou.**

**Letos slaví Klub K2 dvacet let svého působení a je rozvinutou organizací s širokou nabídkou služeb pro celou rodinu. Co vás vedlo k založení Klubu K2 v roce 2005?**

Klub K2 založila Karin Marques se Soňou Pohankovou v době, kdy měly samy malé děti. Chtěly vytvořit přívětivé místo pro rodiny, vnímaly, že rodiče potřebují podporu a zázemí.

**Jaké služby a programy mohou rodiny s malými dětmi ve vašem centru využívat dnes?**

Všechny naše aktivity naplňují naše poslání: být nablízku rodinám a společně s nimi prožívat jejich rodičovství. Každý den jsme otevřeni stovce rodin, převážně těm desítkovým.

V Rodinném centru K2 v Ostružinové ulici nabízíme aktivity pro rodiny s dětmi, pro děti i pro samotné rodiče. Kolegyně Lucie umí lidi propojovat, a tak je program založen na lidech, kteří pocházejí z okolí. V naší druhé pobočce ve Vršovicích provozujeme čtyři dětské skupiny, pečujeme o 72 dětí od dvou let až po předškoláky. Byli jsme u vzniku koncepce rodinné politiky na Praze 10, nabízíme naše zkušenosti i provozovatelům jiných dětských skupin, vzděláváme pečující v celé republice. Tyto odborné služby jsou třetím směrem našeho zájmu.

Někdy nám rodičům vyvstávají otázky, někdy se potřebujeme poradit. Proto pořádáme semináře k výchově dětí a nabízíme odborné poradenství. Dlouhodobě spolupracujeme s psychology, terapeuty, máme kontakty na další odborníky. Důležité pro nás je vytvořit rodinám takové zázemí, aby mohly případné problémy začít řešit včas. O to se snažíme ve všech našich pobočkách, službách.

**O dětských skupinách se teď hodně hovoří.**

Z pestrosti nabídky předškolní péče, kterou dětské skupiny do České republiky přinesly, mám radost. Kvalitě péče se věnujeme od jejich založení. My jsme pyšní na skvělý tým. Máme vlastní propracovaný systém vzdělávání, v němž nejzásadnější roli hraje vztah k dětem. Většina mých kolegyně má vystudovanou předškolní pedagogiku, kolegyně Julie před několika lety zahořela pro program Začít spolu a strhla nás všechny. Vedeme děti k samostatnosti, důležité pro nás je, aby se u nás děti dvouleté i předškoláci cítili dobře a měli radost z objevování světa.

**Vést úspěšně tak velkou organizaci se širokým spektrem služeb přináší určitě i úskalí a výzvy. Co vás trápí nejvíce?**

Výzvou je pro nás najít dostatečně velké vhodné prostory, kde bychom mohli natrvalo zakotvit. Vnímáme snahu městské části nám v tomto pomáhat a jsme za to vděční. Stále ale hledáme vhodné místo, kde bychom mohli naplno rozvinout naše plány.

**Pravděpodobně vás dokážou potrápit i problémy financování, je to tak?**  
Chceme služby pro rodiny udržet na vysoké kvalitativní úrovni a zároveň v přijatelné finanční výši. A to je někdy nadlidský výkon. Část našich služeb funguje na základě jednoletých dotací, chybí nám tak jistota, jak

dlouho budeme moci pokračovat. Jsme nuceni stále upravovat systém fungování podle získaných dotací, to je procesně velmi náročné. Výjimkou je čtyřletá dotace od MČ Praha 10, ta nám dává jistotu přežití.

**Vaši přítomnosti v lokalitách Prahy 10 si mohou všimnout i ti, kteří vaše služby přímo nevyužívají. Třeba na naučné stezce po Zahradním Městě.**

Ano, pokaždé se snažíme do prostoru přinést něco hezkého, tvořivého. Přispět tak svým dílem k příjemnému prostředí. Naučná stezka byla prvním počinem, pak jsme pokračovali galerií hmyzu v Olešské a loni galerií ptáků ve Vladivostocké.

**Jak ovlivňujete rodiny, které využívají vašich služeb?**

U příležitosti dvacátého výročí sbíráme příběhy rodin, které našimi službami prošly, a máme z těch příběhů radost. Víme o skupině rodičů, která se u nás před šestnácti lety potkala a stále se setkává, dnes už řeší pubertu svých dětí. Víme o rodině, která se po delší době v našich službách otevřela, a začalo se řešit domácí násilí. Dnes je již vše na dobré cestě. Víme o mnoha kolegyních, které se u nás rekrualifikovaly. Dnes pracují s dětmi v nejrůznějších zařízeních. A jsou stovky dalších drobných a všedních příběhů, rodin, které šly nějaký čas s námi a teď už pokračují svou vlastní cestou. To dává naší práci smysl. Z těch příběhů můžu citovat: „K2 je naše srdcová záležitost a je to stálá a milá součást našeho života. Ve městě, které může jinak být dost anonymní, můžeme díky K2 prožívat blízkost a pospolitost s lidmi okolo.“

„Klub K2 mi dal do života pravidelnost. To, že každý týden vím, co mě čeká a na co mohu těšit. Že uvidím známé tváře, kterým se budu moct vypovídat, sdílet své starosti i radosti a hledat u nich pomoc.“

Dvacet let oslavíme letos 20. září na naší tradiční Zahradě ve městě a těšíme se, že se se všemi potkáme.

## REGÍNA DLOUHÁ



Po studiu učila na gymnáziu, na PedF UK se jako didaktička věnovala metodice výuky, spolupracovala na projektech Člověk v tísni a Obecná škola. Od roku 2010 působí v Klubu K2, od roku 2013 pak jako jeho ředitelka. Loni se stala předsedkyní Unie center pro rodinu a komunitu, která zastupuje rodinná centra z celé ČR. Odborně se věnuje kvalitě péče v dětských skupinách a rodinné politice. Žije ve Strašnicích s manželem a třemi dětmi.

# RANÁ PÉČE: POMOC, KTERÁ MĚNÍ ŽIVOTY RODIN

Když se rodiče dozvědí, že jejich dítě má vážný hendikep nebo postižení, čelí nejen strachu, ale i mnoha neznámým. Jak se o dítě starat? Jak ho rozvíjet? Co bude dál? Právě v takových chvílích přichází na pomoc raná péče, která rodinám pomáhá hledat odpovědi i naději. Pomáhá také rodinám předčasně narozených dětí, které mohou mít specifické zdravotní komplikace a vývojová rizika. První měsíce a roky života jsou pro ně klíčové a raná péče jim může být velkou oporou na startu.

Když se mamince dvojčátek Šimonka a Jozifka v nemocnici zmínili o rané péči, ještě netušila, jak mocná opora to pro ni bude. „Zpočátku jsem nevěděla, co očekávat. Bylo toho na mě strašně moc. Šimonek měl za sebou oční operaci a dlouhé měsíce v nemocnici,“ vzpomíná. „Pak ale přišla poradkyně rané péče a pomohla nám zorientovat se.“

## Raná péče pomáhá rodinám v domácím prostředí

Rodiče dětí s postižením se často ocitají v situaci, kdy nevědí, kam se obrátit. Raná péče je bezplatná terénní služba, která jim přímo v domácím prostředí pomáhá s podnícením

rozvoje dítěte a nalezením podpory. Poradkyně docházejí do rodin, kde rodičům nabízejí nejen konkrétní tipy na cvičení a pomůcky, ale také lidskou podporu.

Podobnou zkušenost má i maminka Sofinky, která sama v dětství zažila, co znamená nedostatek včasné péče. „Proto jsem u Sofi nechtěla nic zanedbat. Když lékaři potvrdili její zrakovou diagnózu nystagmus, dostali jsme kontakt na Společnost pro ranou péči. A od té doby vím, že Sofi dostává tu nejlepší možnou podporu.“

Každý rok se do rané péče dostanou stovky rodin, které by jinak musely čelit složité situaci bez opory. „Rodiče mají najednou před sebou jasnější cestu. Vidí, že jejich dítě může dělat pokroky, že na svou situaci nejsou sami,“ vysvětluje poradkyně Anežka. „A to je to nejceněnější.“

## Aby se rodiny dozvěděly o možné pomoci včas

Právě na důležitost včasné pomoci upozorňuje i **Týden rané péče**, který proběhne od 19. do 25. května 2025. Pořádá jej **Společnost pro ranou péči** ve spolupráci s Asociací rané péče ČR a dalšími poskytovateli



telí rané péče z celé republiky. Letošní ročník zdůrazňuje klíčovou spolupráci zdravotnictví a sociálních služeb, která je nezbytná pro efektivní pomoc rodinám. Diagnózu často stanoví pediatři či specialisté, ale bez doporučení se sociální podporou rodiny často nevědí, kam se obrátit. Společnost pro ranou péči, jako jeden z největších poskytovatelů rané péče v Česku, usiluje o to, aby žádná rodina nezůstala bez pomoci.

V rámci kampaně se po celém Česku uskuteční desítky akcí: dny otevřených dveří, besedy s odborníky, workshopy i programy pro rodiny. Podrobný program je dostupný na <https://tyden.ranapece.cz/>. Protože žádná rodina by neměla zůstat bez pomoci.

# TÝDEN PRO KLIMA 2025

st 4. 6.

15.00

## Stromy kolem nás

přednáška o významných dřevinách Prahy 10  
Klub seniorů v ulici Na Louži

čt 5. 6.

17.30

## Textil a jeho stopy na planetě

přednáška pro veřejnost i s tipy na udržitelný šatník  
pobočka Městské knihovny v Praze v ulici Korunní

čt 5. 6.

17.30

## Komunitní energetika V.

seminář pro veřejnost a neziskový sektor  
radnice MČ Praha 10

so 7. 6.

11.00–17.00

## Reuse den v Záběhlicích

dejte věcem druhou šanci  
prostranství před OC Cíl v ulici Topolová



TÝDEN  
PRO KLIMA  
2025



Více informací na [praha10.cz](https://praha10.cz) a [tydenproklima.cz](https://tydenproklima.cz)





# Gutovka: Místo, kde chutě, zážitky a lidé tvoří jeden celek



**DESÍTKA**  
PODNIKATELŮM

Uprostřed zelených zákoutí pražských Strašnic se nachází areál Gutovka – prostor, který už dávno není jen sportovním centrem. V posledních letech se proměnil v živé komunitní místo, kde se protínají světy dětí i dospělých, sportu i odpočinku, zážitků i podnikání. A právě tady vznikl podnikatelský projekt, který se nesnaží být „jen“ restaurací – ale především příjemným prostorem, kde se lidé cítí dobře.

Restaurace Gutovka stojí v samém srdci areálu a stala se přirozeným bodem setkávání. Ať už sem návštěvníci zavítají po lekci jógy, po turnaji v beach volejbalu nebo jen na odpolední kávu s přáteli, vždy je tu přívětivá atmosféra a úsměv obsluhy. Zcela nenásilně se z původně nevyužitého prostoru stalo místo, kde to žije.

## Začátky s výzvami, ale i s vizí

Provoz restaurace v areálu Gutovka nebyl od začátku jednoduchý. První kroky byly poznamenány obdobím pandemie, kdy se veřejný život výrazně zpomalil. Kromě toho bylo potřeba vypořádat se s ne zrovna lichotivou pověstí předchozího provozu. Právě tato výzva ale byla impulsem k tomu, aby se nové vedení rozhodlo začít opravdu od nuly – s novým konceptem, energií i přístupem.

Hlavním cílem bylo vytvořit místo, které bude působit přirozeně, lidsky a kde se hosté budou cítit vítáni. S důrazem na kvalitu, jednoduchost a férovost. Postupnými kroky se podařilo změnit nejen nabídku, ale i atmosféru – a dnes je Gutovka synonymem pro pohodu, přátelské prostředí a dobrou gastronomii.

## Tři pilíře, na kterých to stojí

Každý úspěšný podnik má své hodnoty. V případě restaurace Gutovka jsou těmi hlavními tři:

- Kvalitní jídlo a pití: Nabídka staví na poctivých surovinách, čerstvosti a jednoduchosti. Nejde o složité kulinářské experimenty, ale o chutná jídla, která potěší dospělé i děti. Zároveň nechybí moderní přístup – vegetariánské varianty, domácí limonády, sezónní nabídky.
- Skvělá obsluha: Lidé tvoří páteř každého podniku. V Gutovce si zakládají na přátelském, neformálním přístupu a ochotě. Hosté se tu cítí jako doma – což je často to nejdůležitější, co si z návštěvy odnesou.
- Autentická atmosféra: Místo má svou duši. Není to jen díky okolnímu parku a sportovištím, ale především díky přístupu, který propojuje gastronomii s komunitním životem. Gutovka není sterilní podnik – je to prostor, který žije a dýchá.

## Z místa pro oběd se stal prostor pro zážitky

Jedním z důležitých posunů bylo rozšíření restaurace o akce nejrůznějšího typu. Co začalo první dětskou oslavou, dnes zahrnuje pestré spektrum událostí – od narozenin přes školní slavnosti, firemní teambuildingy až po veřejné eventy s koncertem nebo tematickým programem.

Areál nabízí unikátní zázemí: velké venkovní plochy, skatepark, lezeckou stěnu, vodní prvky, hřiště pro děti i vnitřní prostory restaurace, střešní terasu a dvě zahrádky. Díky této variabilitě je možné plánovat akce



po celý rok, bez ohledu na počasí nebo velikost skupiny. Vše je navíc koncipováno s důrazem na individualitu – žádné šablony, ale řešení na míru.

## Lidé na prvním místě

Za každou oslavou, každým večírkem či rodinným brunchem stojí konkrétní lidé a jejich přání. A právě na to se v Gutovce soustředí nejvíc – na to, aby zážitek odpovídal představám hostů. Kdo si přeje retro večírek v duchu 80. let? Není problém. Dort ve tvaru oblíbené pohádkové postavičky pro dítě? Samozřejmě. Dekorace, catering, doprovodný program – vše vzniká s důrazem na detail a radost z tvoření.

Za léta provozu si tým restaurace vytvořil širokou síť kontaktů – spolupracují s animátory, hudebníky, školami i firmami, což umožňuje nabídnout opravdu komplexní servis. A přitom stále zůstává zachována neformální a příjemná nálada, která se promítá do každé akce.

## Místo, které má přesah

Restaurace Gutovka dnes není jen podnikem, který servíruje jídlo. Je to aktivní součást komunitního dění v Praze 10. Spolupracuje se školami, zapojuje se do lokálních akcí a podporuje sousedské vztahy. Je to místo, které inspiruje a propojuje.

V ruchu města je takových míst málo. Gutovka ukazuje, že když se spojí poctivá práce, cit pro detail a chuť dělat věci jinak, může vzniknout podnik, který má skutečný smysl – pro lidi i pro místo, ve kterém vznikl.

## KONTAKT

### RESTAURACE GUTOVKA

Areál parku Gutovka

Gutova 39, Praha 10

Otvírací doba: 11:00–23:00

T: 228 229 362

E: [info@restauracegutovka.cz](mailto:info@restauracegutovka.cz)

# PŘÍBĚH KLÁRY A JEJÍ ŽIVOTNÍ ZMĚNY

**S patnáctiletou dívkou, říkáme jí třeba Klára, se život nemazlil. Narodila se do rodiny drogově závislých rodičů a jejích prvních sedm let života nebylo procházkou růžovým sadem. Ve chvíli, kdy již byla situace neúnosná, se do řešení zapojila babička.**

Miminko potřebuje hlavně lásku a přijetí. To se Kláře dostávalo, ale vzhledem k závislosti rodičů se situace začala zhoršovat. Rodiče začali odmítat pomoc, které se jim ze strany pomáhajících organizací dostávalo v začátku života Klárky. Ta se pak stále častěji začala ocitát bez řádné péče. Když jí bylo sedm let, vzala si Kláru do pěstounské péče babička. Matka se s touto situací nechtěla smířit, ale zároveň nechtěla změnit nic na svém způsobu života. Stále častěji zasahovala do Klářina života, čekala na dceru před školou a Klára se jí až začínala bát. Když bylo na místě dívky ochránit, matka byl soudem stanoven zákaz styku.

— *Zákaz styku s dítětem je velkým zásahem do rodičovských práv a z tohoto důvodu je nutné vnímat zákaz styku jako prostředek ultima ratio, tedy jako krajní prostředek, který je nutno použít pouze v případě, kdy s ohledem na zájem dítěte nelze situaci řešit jinak.*

## Zbavení rodičovské zodpovědnosti

Vzhledem k výše zmíněnému bylo zřejmé, že je v zájmu Kláry, aby matce nebyla zachována rodičovská zodpovědnost (což je souhrn práv a povinností rodiče). Zasahování do výchovy ze strany matky bylo tak necitlivé, že Kláru poškozovalo. Začalo být v zájmu Kláry, aby babička mohla za nezletilou vnučku rozhodovat v plné míře.

## Životní nejistota a sebepoškozování

Klára žila s babičkou dalších osm let a vše vypadalo jako bezproblémové. Jenže přišla puberta a první problémy. Do Klářina života vstoupila znovu matka, která se mezitím drogové závislosti zbavila a projevila zájem o zapojení se do života své dcery. Návrat matky znamenal pro rodinu velkou změnu, a nakonec i babička souhlasila s tím, aby se Klárka vrátila k matce, která si požádala o navrácení rodičovské odpovědnosti. Nejistota, kterou Klára zažívala, si bohužel vybrala svou daň a Klára se začala sebepoškozovat.

— *Sebepoškozování zahrnuje různé formy záměrného ubližování si a zraňování vlastního těla, aniž by toto jednání vědomě sledovalo záměr ukončit život. Spouštěcím momentem bývají zejména silnější emoce,*

*především úzkost, hněv, pocity viny, vnitřní zmatek, chaos či jiné nepříjemné duševní stavy. Důležité je u svého dítěte tuto situaci nepřehlédnout a včas hledat pomoc u odborníků.*

## Dohled stanovený soudem

Nyní je tedy Klára u své matky a hledají si k sobě cestu. Zda byl tento krok správný a zda se nyní život dívky uklidní, to ukáže až čas. I soud, který Kláru svěřil zpět do péče matky, chce být informován o dalším vývoji. Nad Klářinou výchovou stanovil dohled. Rodině se dostává pomoci jak ze strany orgánu sociálně-právní ochrany dětí, tak i ze strany dalších pomáhajících organizací.

— *Soudní dohled nad výchovou nezletilého je výchovné opatření, které nařizuje soud v případě, že péče rodičů o dítě je nedostaččná, ale svým charakterem nemusí být dosud nařízena ústavní výchova. Používá se v situacích, kdy je šance na zlepšení rodinných poměrů dítěte a rodina je ochotná spolupracovat s orgánem sociálně-právní ochrany dětí. Je uložen na základě zákona o sociálně-právní ochraně dětí a občanského zákoníku.*

## Radnice jde za vámi!

# STRATEGIE TOUR – ZAHRADNÍ MĚSTO OC CÍL

Každý den můžete s politiky a úředními odborníky probrat témata, která jsou pro Zahradní Město klíčová.

**2.–5. 6.**

**9.–10. 6.**

Strategie tour zavítá i do dalších čtvrtí Desítky!

[strategieprodesitku.cz](http://strategieprodesitku.cz)

**X** STRATEGIE  
PRO DESÍTKU

# VELETRH SOCIÁLNÍCH A NÁVAZNÝCH SLUŽEB



**28. 5. 2025 | 11.00–17.00**

**u metra Strašnická**

Představí se organizace, které mohou vám i vašim blízkým pomoci v obtížné sociální situaci.

[desitkapomaha.cz](http://desitkapomaha.cz)

**X**  
PRAHA 10

# Když ulice promluví

## NORSKÁ

**Možná ještě dnes, když půjdete Norskou ulicí do kopce, tak uslyšíte stříbrný vítr, který se tudy občas prohání od Vinohrad na vzpomínku spisovatele Fráni Šrámka. Tento básník totiž ve zdejší ulici bydlel. Ale začneme nejdříve názvem této ulice, jejíž jméno se v běhu dějin několikrát změnilo. Na mapách z roku 1910 bychom v těchto místech nejprve našli nově vznikající ulici, která se nazývala Černoehorskou. Své jméno získala podle historického státu Černá Hora, který se nachází v jihovýchodní Evropě. Jedná se o převážně hornaté území na Balkánském poloostrově při Jaderském moři. Tato země sousedí s Chorvatskem, Bosnou a Hercegovinou, Srbskem, Kosovem a Albánií. Žije zde kolem 650 tisíc obyvatel a země vznikla v roce 2006 na základě referenda o nezávislosti. Do té doby byla součástí Státního společenství Srbska a Černé Hory.**

### Norská ulice se udržela do současnosti

Jenže název Černoehorská nevydržel ani 15 let, na mapách z roku 1924 je již Vinohradská ulice. Své označení dostala podle směru, neboť vedla ke Královským Vinohradům. Jenže ani tento název nezůstal na věčné časy. V roce 1938 došlo k přejmenování na Norskou. Uvolněný název Vinohradská tak mohl být znovu použit. Došlo k tomu v březnu 1962, kdy „vznikla“ tato nám dnes známá ulice, která vede od stanice metra Muzeum až k současnému sídlu Úřadu městské části Praha 10. Poslední změnou tedy bylo přejmenování na Norskou ulici. Ta dostala název podle Norska (oficiálně Norského království). Tento stát se nachází v severní Evropě na západní a nejsevernější části Skandinávského poloostrova. Pevninské Norsko sousedí se Švédskem, ale i s Finskem a Ruskem. Země má kolem 5,5 milionu obyvatel. Hlavním a největším městem Norska je Oslo.

### Fráňa Šrámek

Ve vršovické Norské ulici 603/16 žil 26 let básník, spisovatel, dramatik a člen někdejšího anarchistického hnutí Fráňa Šrámek. Narodil se 19. ledna 1877 v Sobotce. Roku 1885 se jeho rodiče přestěhovali do Písku, který si Šrámek velmi oblíbil a kam umístil i část svých divadelních her a románů. Gymnázium absolvoval v Písku, maturoval v Roudnici nad Labem. Následně studoval na právnické fakultě v Praze, studia však nedokončil. Poté se začal věnovat literární dráze.

Od roku 1903 žil trvale v Praze, stal se členem literární družiny kolem S. K. Neumanna a časopisu *Nový kult*. Jeho tvorba byla ovlivněna impresionismem, antimilitaristickými až pacifistickými postoji. F. Šrámek se angažoval v anarchistickém hnutí a stal se významným představitelem tzv. generace anarchistických buřičů. V roce 1905 byl dvakrát krátce vězněn. Za 1. světové války musel narukovat na ruskou frontu, následně poznal i bojiště italské a rumunské. Do Vršovic se přestěhoval v roce 1911 společně se svou manželkou Miloslavou Hrdličkovou. Šrámek do míst svého bydliště položil děj románu *Tělo*, který pojednává o životě mladé ženy z periferie.



Norská ulice končí v Kodaňské

### Přátelství s Karlem Čapkem

Po rozpadu anarchistického hnutí v roce 1906 se stranil veřejného života. Jedinou výjimkou byly styky se spisovateli patřícími do okruhu Karla Čapka. Šrámek docházel už do Čapkovy společnosti scházející se na Malé Straně v Říčnické ulici, kde se pomalu začala utvářet tradice pátečních setkání. Zde se scházeli přátelé z okruhu uměleckého, ale později i politického. Když se bratři Čapkové přestěhovali do nového dvojdomu na Vinohradech (tehdy Úzká ulice), pokračovaly i schůzky pátečníků. Fráňa Šrámek se tam však kvůli své plachosti a většímu počtu návštěvníků objevoval již jen zřídka. S Karlem Čapkem pak zavedl Šrámek novou tradici, kdy začali v pondělí podnikat výlety do okolí svého bydliště. Procházky po pražských perifériích podnikali oba přátelé společně, ale někdy se k nim přidával i František Langer nebo manželka Karla Čapka Olga Scheinpflugová. Během svých vycházek často putovali na Bohdalec, kde si to Šrámek oblíbil. Tyto vycházky jsou zmíněny ve vydané korespondenci K. Čapka a F. Šrámka *Cesty k přátelství* nebo ve Šrámkově knize *Podivný nepokoj*. Společné výlety ukončilo Šrámkovo přestěhování na Smíchov v roce 1937.

Fráňa Šrámek zemřel 1. července 1952 v Praze. Zůstalo však po něm jeho dílo, které dokázalo, že je nadčasové. Fráňa Šrámek napsal básnické sbírky *Modrý a rudý*, *Splav* nebo *Života bída, přec tě mám rád*. Dále romány *Stříbrný vítr* nebo již zmiňované *Tělo*. Napsal i několik povídkových knih, například *Žasnoucí voják* pojednávající o válečných tragédiích. Známá jsou i jeho dramata *Léto*, *Měsíc nad řekou* nebo *Plačící satyr*. *Měsíc nad řekou* a *Stříbrný vítr* se dočkaly i filmových adaptací. S poezií se rozloučil sbírkou *Rány, růže* z roku 1945. Motívem jeho díla byla příroda, odpor k válce a milostný vztah mladých lidí, kteří se nepřizpůsobují společenským konvencím. Roku 1946 byl jmenován národním umělcem. Pohřben je ve svém rodném městě na soboteckém hřbitově.

V knize *Cesty k přátelství* píše Karel Čapek o svém příteli F. Šrámkovi: „První obraz vypadá asi takto: činžák ve Vršovcích; v pátém patře, odkud už je vidět nad střechami kousek oblohy, žije mezi pečlivě oprášenými knížkami tichý poeta. Není lehké se k němu dostat; než se otevrou dveře, vyhlédne špehýrkou nedůvěřivé modré oko: co tu chceš, človče? jdi spánembohem svou cestou, nikdo tu není, nikdo tu nikdy nebydlel. Konečně ten samotář uvnitř přece jen otevře; já vím, je napolo rád, že vidí člověka, a napolo se zlobí, že k němu někdo vniká; jak jinak má tyto dva pocity vyvážit než ukrutnými rozpaky? Nezlob se, Šrámk, tak už jsem tady.“

— Michal Ezechel, kronikář MČ Praha 10



# Politické fórum

**Vladimír Novák** / zastupitel, ANO 2011

- Politické hašteření aneb pár glos ke 14. zasedání ZMČ P10: Kontrolní výbor je oslaben o rozhodujícího člena. SPD odmítla nominovat svého zástupce. Při současném rozložení sil 3 : 3 je tento institut paralyzován. O dodatečné volbě 7. člena nebylo umožněno hlasovat. Ovšem o čem bylo umožněno hlasovat, bylo, že už k tomu nebude možné diskutovat.
- To prošlo minimálním nutným počtem 23 hlasů, i díky hlasům 2 politických přeběhlíků (J. Štěpánek a T. Hauffenová, oba nyní ODS). Chvilí předtím starosta Valovič uvedl, že jejich politická síla není založena na hlasech žádných přeběhlíků.
- Údajně kvůli úspoře času byly sloučeny hned 4 body jednání. Ovšem rozepře o to, že není možné omezit každého na max. 2 příspěvky celkem, si vyžádaly řadu přerušení a četných domluv návrhového výboru. To protáhlo jednání k těmto bodům zhruba na 7 hodin (12-19 hod).
- V tomto intervalu byl i prostor pro dotazy občanů, kde pan 1. místostarosta Pek uvedl, že „90 % zasedání je zbytečné“. Ovšem smetli ze stolu všech 20 návrhů opozice, například o Drážní promenádě nebo poliklinice.
- Největší kontroverzi vyvolalo rozhodnutí stávající radnice (ODS a TOP 09, Vlasta a STAN s KDU-ČSL) dobrovolně směnit pozemky, aby se umožnilo developerovi Exafin stavět na Skalce. Tomu developerovi, na kterého právě díky těmto pozemkům měla páky v případě negativně medializovaného projektu v lokalitě Michelangelova.

**Josef Nerušil** / zastupitel, SPD, Trikolora a NK

Občané na Praze 10 jsou poměrně aktivní, co se týče sběru podpisů pod nejruznější petice. Je to aktivita, kterou jako politické hnutí SPD maximálně podporujeme, už jenom z toho důvodu, že jedním z našich programových pilířů je posun politického rozhodování co nejbližší k občanům. Zároveň nás mrzí, že většinová politická reprezentace se mnohdy na petiční úsilí občanů dívá nedůvěřivě, mnohdy až s úšklebky. Poslední březnový týden jsem tak zažil jeden z obvyklých paradoxů politického koloritu. Na zastupitelstvu MČ Prahy 10 jsme jako opozice požadovali zařadit k projednání bod, týkající se drážní promenády. Leč, jako všechny ostatní opoziční návrhy, ani tento bod nebyl zařazen do programu. O tři dny později jsem se pak ocitl jak v Jiříkově vidění, když se obdobný bod objevil v programu zastupitelstva hl. města Prahy, jehož členem mám tu čest rovněž být. Projednávání bodu k „Petici za urychlené zahájení výstavby Drážní promenády na Praze 10“ si pak nenechal ujít ani sám starosta Prahy 10 a několik dalších radních z Prahy 10! Jak nakonec na jednání pražského zastupitelstva správně zaznělo, jedná se o téma Prahy 10, a jako takové by mělo být na Praze 10 projednáno. Je mi proto záhadou, proč tomu tak nemohlo být, proč tomu koalice na radnici Prahy 10 brání? Bojí se snad diskuze s občany?

**David Satke** / zastupitel, Piráti Praha 10

Lži a odstoupení D. Kašpara aneb funkce jako kořist v podání STAN: Když se David Kašpar, uvolněný místostarosta, zastupitel, náměstek ministra a člen dozorčí rady městské společnosti, dostal pod palbu kritiky za kumulaci funkcí, nejprve se snažil situaci zamést pod koberec. Tvrdil, že náměstka dělá jen o víkendech a věc není třeba vůbec řešit. Když mu Piráti namítli, že zákon takovou kumulaci výslovně zakazuje, přišel s tvrzením, že podle údajného ministerského stanoviska stačí funkci v dozorčí radě přerušit. Jenže realita byla úplně jiná – na základě mého dotazu podle infozákona vyšlo najevo, že žádné stanovisko neexistuje a k přeru-

šení výkonu funkce nikdy nedošlo. Až když vlna kritiky byla neudržitelná, nezbylo mu než skutečně odstoupit.

Tento případ je školní ukázkou toho, jak někteří politici zacházejí s pravdou, když se ocitnou v nepříjemné situaci. Místo přiznání chyby přišla lež, kterou usvědčily až důkazy. A když už nebylo kam utéct, přišlo teprve vzdání se funkce.

Zůstává ale zásadní otázka: Proč až pod tlakem? Proč ne hned, pokud si byl vědom střetu zájmů? A hlavně, chceme mít místostarostu Prahy 10, který si vymýšlí neexistující právní stanoviska a nemluví pravdu o svých funkcích? Bohužel, pro některé politiky je důležitější držet si vliv a výhody než hrát fér.

**Gabriela Kolářová** / zastupitelka, VLASTA a STAN s podporou KDU-ČSL

Termín zápisů do prvních a přípravných tříd základních škol je již za námi. Zároveň se blíží léto a s ním i období, kdy školní budovy utichnou. To však neznamená, že se v nich zastaví veškerý ruch. Právě letní prázdniny jsou ideálním časem pro rekonstrukce a modernizace, které by bylo obtížné realizovat za plného provozu. Například ZŠ Karla Čapka čeká oprava fasády a výměna oken. ZŠ Švehlova se dočká stavebních úprav, které povedou ke snížení její energetické náročnosti. Vedle oprav a modernizací MČ Praha 10 systematicky pracuje na rozšiřování kapacit škol. Nové třídy vzniknou v ZŠ Hostýnská, ZŠ U Roháčových kasáren i v již zmíněné ZŠ Švehlova. Tyto větší investiční akce však nejsou projektem na jedny prázdniny, vyžadují pečlivou přípravu projektové dokumentace, soutěžení dodavatelů, kontrakční procesy. Investice do ZŠ a MŠ jsou pro Prahu 10 absolutní prioritou; poptávka po místech ve školách a školkách se navyšuje a s tím roste i snaha o její uspokojení. Zatímco v roce 2023 byly investice do školských zařízení ve výši 334 milionů Kč, v roce 2024 to bylo již více než 500 milionů Kč a tento trend bude pokračovat i letos. MČ také aktivně vyhledává dotační příležitosti a možnosti externího financování pro podporu svých záměrů.

**Radek Lojda** / zastupitel, Společně pro Prahu 10

V poslední době čelí tým prevence kriminality, který pomáhá zajistit bezpečnost a pořádek v ulicích Prahy 10, trapné kritice z řad opozice Pirátů. Bývá označován za zbytečný, za nástroj šikany nebo za symbol neefektivního nakládání s veřejnými prostředky. Považuji za důležité uvést fakta na pravou míru.

Tento tým tvoří vyškolení pracovníci, kteří denně působí v ulicích. Jejich cílem není nikoho utlačovat nebo diskriminovat. Pracovníci reagují na podněty občanů, kteří se dlouhodobě cítí ohroženi výtržnostmi, agresivním chováním, hlukem nebo znečištěním veřejných míst.

Jednají tam, kde už běžná domluva přestává fungovat. Nejsou ozbrojeni a nemají pravomoci policie – ale mají důvěru lidí v terénu a znalost prostředí. Týmy prevence kriminality spolupracují se strážníky a policií a zprostředkovávají spolupráci s terénními službami, kde je zájem. Tým není náhradou sociálních služeb – ale jejich jistým doplněním. Je to hlavně prevence kriminality. A je i reakcí na realitu, ve které nemůžeme nečinně čekat, až někdo situaci vyřeší „systémově“.

Chápeme potřebu diskuse. Ale mluvíme věcně a na základě zkušeností z terénu, ne ideologií. Přijďte se podívat do lokalit, jako jsou Skalka nebo jiná zajímavá místa na Desítkě. Promluvíte si s obyvateli. Možná pak uvidíte, kdo tam koho opravdu šikanuje – a kdo jen pomáhá udržet základní pravidla soužití.

# KONTEJNERY NA OBJEMNÝ ODPAD

| TERMÍNY PŘISTAVENÍ |                                                |        |             |
|--------------------|------------------------------------------------|--------|-------------|
| katastr            | místo přistavení                               | datum  | čas         |
| Malešice           | Káranská x Pobořská                            | 2. 5.  | 15:00–19:00 |
| Vršovice           | Madridská x Norská                             | 3. 5.  | 8:00–12:00  |
| Záběhlce           | Ostružinová x Jahodová                         | 3. 5.  | 10:00–14:00 |
| Michle             | Elektrárenská x Nad Vršovskou horou            | 5. 5.  | 14:00–18:00 |
| Strašnice          | Doubravčická x Tehovská                        | 5. 5.  | 15:00–19:00 |
| Malešice           | Tuchorazská (konec ulice)                      | 6. 5.  | 15:00–19:00 |
| Vršovice           | nám. Svatopluka Čecha x Minská                 | 7. 5.  | 14:00–18:00 |
| Strašnice          | Na Třebešíně x Nad Kapličkou                   | 9. 5.  | 15:00–19:00 |
| Vinohrady          | Dykova x U Vodárny                             | 10. 5. | 8:00–12:00  |
| Záběhlce           | Průhonická x Vestecká                          | 10. 5. | 10:00–14:00 |
| Vršovice           | Petrohradská x Pod Stupni                      | 12. 5. | 14:00–18:00 |
| Vinohrady          | Říčanská x Benešovská                          | 12. 5. | 15:00–19:00 |
| Vršovice           | Sáмова x U Vršovického nádraží                 | 13. 5. | 15:00–19:00 |
| Vršovice           | Magnitogorská x Tádžická                       | 14. 5. | 14:00–18:00 |
| Michle             | Na Slatinách (u můstku)                        | 15. 5. | 15:00–19:00 |
| Strašnice          | Nedvěžská č. 6–12                              | 16. 5. | 15:00–19:00 |
| Záběhlce           | Práčská č. 37 (před školou)                    | 17. 5. | 8:00–12:00  |
| Vršovice           | 28. pluku x Na Mičánkách                       | 17. 5. | 10:00–14:00 |
| Michle             | Na Křivce x Osnická                            | 19. 5. | 14:00–18:00 |
| Strašnice          | Na Hroudě x U Hráze (okraj parku)              | 19. 5. | 15:00–19:00 |
| Vršovice           | Litevská x Bajkalská                           | 20. 5. | 15:00–19:00 |
| Strašnice          | Nad Primaskou x Nad Olšinami                   | 21. 5. | 14:00–18:00 |
| Záběhlce           | Sněženková x Jiříčkové                         | 22. 5. | 15:00–19:00 |
| Strašnice          | Saratovská x Kralická                          | 23. 5. | 15:00–19:00 |
| Malešice           | Nad Úžlabinou – naproti č. o. 32               | 24. 5. | 8:00–12:00  |
| Vršovice           | K Botiči x Ukrajinská                          | 24. 5. | 10:00–14:00 |
| Malešice           | Káranská x Bydžovského                         | 26. 5. | 14:00–18:00 |
| Záběhlce           | Práčská x Topolová                             | 26. 5. | 15:00–19:00 |
| Strašnice          | Limuzská x V Úžlabině                          | 27. 5. | 15:00–19:00 |
| Strašnice          | U Kombinátu (v ohybu ulice)                    | 28. 5. | 14:00–18:00 |
| Strašnice          | Dětská (v ohybu ulice)                         | 29. 5. | 15:00–19:00 |
| Vršovice           | Vladivostocká x Jaltská                        | 30. 5. | 15:00–19:00 |
| Strašnice          | Voděradská x Krupská                           | 31. 5. | 8:00–12:00  |
| Malešice           | Cerhenická x Nad Vodovodem                     | 31. 5. | 10:00–14:00 |
| Záběhlce           | U Záběhlického zámku, v části ulice za č. o. 1 | 2. 6.  | 14:00–18:00 |
| Strašnice          | Kounická x Černická                            | 2. 6.  | 15:00–19:00 |
| Strašnice          | Přetlůcká x Vyžlovská, u MŠ                    | 3. 6.  | 15:00–19:00 |
| Strašnice          | Ve Stínu x Na Výsluní                          | 4. 6.  | 14:00–18:00 |

# BEZPLATNÝ SVOZ NEBEZPEČNÝCH ODPADŮ Z DOMÁCNOSTÍ

| TRASA C (VRŠOVICE, STRAŠNICE) – SOBOTA 17. KVĚTNA |             |
|---------------------------------------------------|-------------|
| místo přistavení                                  | čas         |
| křižovatka ul. Vladivostocká x Krasnojarská       | 08:00–08:20 |
| křižovatka ul. Jakutská x Volyňská x Dukelská     | 08:30–08:50 |
| křižovatka ul. Litevská x Kubánské nám.           | 09:00–09:20 |
| křižovatka ul. Na Hroudě x U Hráze                | 09:30–09:50 |
| křižovatka ul. Srbská x Svojetická                | 10:00–10:20 |
| křižovatka ul. U Trati x Na Spádu                 | 10:30–10:50 |
| ulice Nosická (u domu č. o. 20)                   | 11:00–11:20 |
| křižovatka ul. Saratovská (parkoviště) x Kralická | 11:30–11:50 |
| křižovatka ul. Nad Primaskou x Nad Olšinami       | 12:00–12:20 |

| TRASA D (STRAŠNICE) – STŘEDA 4. ČERVNA                           |             |
|------------------------------------------------------------------|-------------|
| místo přistavení                                                 | čas         |
| křižovatka ul. Mokřanská x Běžná (u separace)                    | 15:00–15:20 |
| křižovatka ul. Rubensova x Přetlůcká                             | 15:30–15:50 |
| křižovatka ul. Křenická x Olešská                                | 16:00–16:20 |
| křižovatka ul. Štíhlá x Tehovská x Doubravčická                  | 16:30–16:50 |
| křižovatka ul. Krupská x Voděradská                              | 17:00–17:20 |
| křižovatka ul. Pod Strání (u č. 24) x Nedvěžská                  | 17:30–17:50 |
| křižovatka ul. Slapská x Žermanická x Štěchovická                | 18:00–18:20 |
| křižovatka ul. Dětská x Brigádníků (u stanoviště třídění odpadu) | 18:30–18:50 |
| křižovatka ul. Dvoutletky x U Kombinátu                          | 19:00–19:20 |
| křižovatka ul. Michelangelova x Raffaelova                       | 19:30–19:50 |

## PŘEDNÁŠKY V TÝDNU PRO KLIMA

**Městská část Praha 10 připravila na počátek června dvě přednášky, které budou součástí celonárodní iniciativy Týden pro klima. Informace o této akci jsou dostupné na stránce [www.tydenproklima.cz](http://www.tydenproklima.cz).**

Ve středu 4. června od 15 hodin proběhne přednáška *Stromy kolem nás – významné dřeviny Prahy 10*. Uskuteční se v Klubu seniorů Na Louži (č. o. 19). Přednášejícím je Ing. Aleš Rudl, dendrolog, popularizátor památných a významných stromů v Praze, jejichž přehled najdete na stránce [www.prazskestromy.cz](http://www.prazskestromy.cz), a autor několika odborných publikací.

Ve čtvrtek 5. června od 17:30 hodin se v pobožce Městské knihovny v Praze v ul. Korunní uskuteční přednáška *Textil a jeho stopy na planetě*. Přednášející bude Tereza Kovalčíková, která vede bezobalový obchod Bout a zároveň působí v ekologické organizaci Arnika jako odborník na textilní odpady. Součástí přednášky bude i návod na udržitelný šatník a omezení spotřeby nejen textilních výrobků.

# PŘISTAVENÍ KONTEJNERŮ NA BIOODPAD

## TERMÍNY PŘISTAVENÍ

| katastr    | místo přistavení                    | datum  | čas         |
|------------|-------------------------------------|--------|-------------|
| Strašnice  | Nedvěžská, za ul. Strašinská        | 2. 5.  | 15:00–18:00 |
| Záběhllice | Střemchová x Meruňková              | 3. 5.  | 09:00–12:00 |
| Strašnice  | Dobročovická x Kružberská           | 3. 5.  | 13:00–16:00 |
| Malešice   | Na Universitním statku – parkoviště | 4. 5.  | 09:00–12:00 |
| Strašnice  | Dětská, v ohybu ulice               | 4. 5.  | 13:00–16:00 |
| Záběhllice | Slunečnicová x Ostružinová          | 9. 5.  | 15:00–18:00 |
| Strašnice  | Křenická, vedle č. o. 29            | 10. 5. | 09:00–12:00 |
| Vinohrady  | Vlašimská x Bratří Čapků            | 10. 5. | 13:00–16:00 |
| Strašnice  | Kounická x Rostoklatská             | 11. 5. | 09:00–12:00 |
| Záběhllice | Ostružinová x Jahodová – parkoviště | 11. 5. | 13:00–16:00 |
| Strašnice  | Mokřanská x Běžná                   | 16. 5. | 15:00–18:00 |
| Strašnice  | Žernovská x Štíhlá                  | 17. 5. | 09:00–12:00 |
| Michle     | Za Sedmidomky x Pod Bohdalcem I.    | 17. 5. | 13:00–16:00 |
| Strašnice  | U Trati x Na Spádu                  | 18. 5. | 09:00–12:00 |
| Strašnice  | Nad Vodovodem x Slunečná            | 18. 5. | 13:00–16:00 |
| Záběhllice | Šafránová x Chrpová                 | 24. 5. | 09:00–12:00 |
| Strašnice  | Na Výsluní x Révová                 | 24. 5. | 13:00–16:00 |
| Malešice   | Janderova x Chládkova               | 25. 5. | 09:00–12:00 |
| Michle     | Na Křivce x Osnická                 | 25. 5. | 13:00–16:00 |

Reuse den v Záběhllicích

## DEJTE VĚCEM DRUHOU ŠANCI!



so 7. 6. | 11.00–17.00

prostranství před OC Cíl | ul. Topolová

SWAP | workshopy | přednášky | občerstvení

Přineste hračky, knihy, textil, drobný nábytek, květiny, nádobí, sportovní pomůcky či dekorativní předměty, které druhé potěší. Sami si naopak vyberte něco „nového“ pro sebe! Vstupné dobrovolné > na podporu místní charitativní organizace



## MOBILNÍ SVOZ ELEKTROODPADU

**12.–15. května**  
**Praha 10**

**Pondělí**  
13:00 – 15:00  
Sněženková 2583/17

**Úterý**  
13:00 – 15:00  
K Louži 1262/11

**Středa**  
13:00 – 14:00  
Dětská 1341/2

**Čtvrtek**  
13:00 – 15:00  
Na Třebešíně 2421/66



Apple App Store



Objednejte si svoz **ZDARMA** pomocí aplikace nebo na tel. **234 235 236**!

Google Play



Je možno odevzdat velké elektrospotřebiče (ledničky, mrazáky, pračky, televizory, monitory), drobné domácí elektro (kuchyňské přístroje, IT vybavení), elektronářadí, baterie, tonery, žárovky, zářivky a další elektrozařízení. Postaráme se o jejich odvoz a zajistíme odbornou recyklaci.

**Služba je určena pro domácnosti. Není možné odevzdat jiné druhy odpadů včetně nebezpečných odpadů (chemikálie, oleje, barvy...).**

**ASEKOL** je největší sběrná síť pro zpětný odběr odpadních elektrozařízení v ČR.

**Děkujeme, že chráníte životní prostředí a šetříte přírodní zdroje.**

**asekol**  
ZE STARÉHO NOVÉ!



# MILOŠ NEDBAL 1906–1982

„Obvykle hrají nesympatické postavy,“ zhodnotil tento sarkastický ironik s dokonalou dikcí svoje herecké příležitosti. Miloš Nedbal se narodil v květnu 1906 v Rožmitále pod Třemšínem a téměř 50 let tvořil na českých jevištích, od těch nejmenších až po Národní divadlo. Vyšel z divadelní avantgardy 20. a 30. let, byl oporou Voskovce a Wericha v Osvobozeném divadle i v jejich filmech. Diváky zaujal hlavně v *Cestě do hlubin študákovy duše* jako profesor tajně holdující zabavovaným rodokapsům. Po osvobození v roce 1945 se Miloš Nedbal stal členem Národního divadla. Čtyřicet let učil herectví, zpočátku na konzervatoři a pak na DAMU. Většina jeho žáků je ozdobou nejen pražských scén, ale i televizních inscenací a filmového plátna (za všechny např. Josef Abrahám, Petr Čepek, Marie Málková, Ladislav Mrk-

vička aj.). Miloš Nedbal byl statečný člověk. V roce 1941 ve Vinohradském divadle nastudoval Hamleta v překladu podepsaném Aloysem Skoumalem. Téměř nikdo nevěděl, že skutečným překladatelem je E. A. Saudek, který se celou okupací pro svůj židovský původ (... **pokračování v tajence**), kde tehdy bydlel i Miloš Nedbal. Ten strávil se Saudkem hodiny nad textem překladu a text přinášel po částech do divadla. V roce 1942 odešel do předměstského divadla Uranie na protest proti alibistickému propuštění kolegyně Anny Letenské. Svoji statečnost dokázal i v roce 1968 v tehdejší Divadle Za branou, kdy vydržel při režisérovi O. Krejčovi veškerou nepřízeň normalizátorů. Nedbala si můžeme dodnes připomínat v seriálech *Sňatky z rozumu* a *Byl jednou jeden dům* či ve filmu *Nezralé maliny*.

|                                                                  |                          |                                        |                                                      |                                                          |                                                      |                                                      |                                                        |                                      |                                             |                                        |                                                    |                                 |                    |                             |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| POMUČKA:<br>CRAT, IDA,<br>KATRAN,<br>PLANKT,<br>RÁBY,<br>SATRAPA | KÓD<br>SAÚDSKÉ<br>ARABIE | ANGL.<br>ARCHA                         | HLAVNÍ<br>MĚSTO<br>POLSKA                            | MALÝ<br>SVAZEK<br>SLÁMY                                  | <b>X</b><br>PRAHA 10                                 | KARNITIN-<br>ACETYL-<br>TRANSFE-<br>RÁZA (ZKR.)      | DÁLKA<br>(KNIŽNĚ)                                      | CHEM. ZN.<br>RUBIDIA                 | POLSKÝ<br>LITERÁRNÍ<br>HISTORIK<br>A KRITIK | <b>X</b><br>PRAHA 10                   | ŘÍJE                                               | 3. DÍL<br>TAJENKY               | ANGL.<br>MÝDLO     | SICILSKÉ<br>SÍDLO           |
| DEZIN-<br>FEKČNÍ<br>PROSTŘE-<br>DEK                              |                          |                                        |                                                      |                                                          | PŘEPISO-<br>VATELNÝ<br>KOMPAKTNÍ<br>DISK             |                                                      |                                                        |                                      |                                             | FINSKÉ<br>SÍDLO                        |                                                    |                                 |                    |                             |
| MONGOL-<br>SKÝ<br>PASTEVEC                                       |                          |                                        |                                                      |                                                          | OBEC<br>V PARDU-<br>BICKÉM<br>KRAJI                  |                                                      |                                                        |                                      |                                             | ZASTĚNÁNÍ<br>ŠVÉDSKY<br>ŽE             |                                                    |                                 |                    |                             |
| 1. DÍL<br>TAJENKY                                                |                          |                                        |                                                      |                                                          |                                                      |                                                      |                                                        | ASFALT<br>MANŽEL<br>STANKOVÉ         |                                             |                                        |                                                    |                                 |                    |                             |
| <b>X</b><br>PRAHA 10                                             | PRACOVATI<br>NA STAVU    | BIFLOUN<br>ROZHLA-<br>SOVÝ<br>PŘIJÍMAČ |                                                      |                                                          |                                                      |                                                      | SPRÁVCE<br>PROVINCIE<br>PERSKÉ ŘÍŠE<br>ŽENSKÉ<br>JMÉNO |                                      |                                             |                                        |                                                    |                                 |                    |                             |
| KŘÍDLO<br>BUDOVY                                                 |                          |                                        |                                                      |                                                          |                                                      | ANGL. TO<br>ZVUK EL.<br>ZVONKU                       |                                                        |                                      | SPRCHA<br>(ZAST.)<br>SBOR                   |                                        |                                                    |                                 | TURECKÝ<br>ÚŘEDNÍK | VĚNOVANÝ<br>PŘEDMĚT         |
| OBLÍBENÝ<br>NÁPOJ                                                |                          |                                        |                                                      |                                                          | DIETLŮV<br>HRDINA<br>ZÁBAVNĚ<br>AKTIVITY<br>PRO DĚTI |                                                      |                                                        |                                      |                                             | ASI<br>MĚSÍC<br>V ROCE                 |                                                    |                                 |                    |                             |
| DOMÁCKÝ<br>ADAM                                                  |                          |                                        |                                                      | PRIZMA<br>KÓD HAITI                                      |                                                      |                                                      |                                                        |                                      |                                             |                                        | SLOVENSKÁ<br>ŘEKA<br>CITO-<br>SLOVCE<br>PŘEKVAPENÍ |                                 |                    |                             |
| CHEM. ZN.<br>TITANU                                              |                          |                                        | PRUDKÝ<br>(EXPRE-<br>SIVNĚ)<br>KÓD NOVÉ<br>KALEDONIE |                                                          |                                                      | STAROČESKÁ<br>MINCE<br>ZNAČKA<br>ZUBNÍCH<br>KARTÁČKŮ |                                                        |                                      |                                             |                                        |                                                    |                                 |                    |                             |
| ELEK-<br>TRICKÝ<br>NABITÉ<br>ČÁSTICE                             |                          |                                        |                                                      |                                                          |                                                      | BEČKA<br>CIZÍ<br>MUŽSKÉ<br>JMÉNO                     |                                                        |                                      |                                             |                                        |                                                    |                                 | ZÁVITKY            | JÍZDOU<br>OPOTŘE-<br>BOVATI |
| <b>X</b><br>PRAHA 10                                             | ZAKVIČENÍ                | ŘÍMSKY 101<br>OBDOBÍ<br>(BÁSNICKY)     |                                                      |                                                          | PRIMÁT<br>NÁZEV<br>PISMENE Ř                         |                                                      |                                                        | ZVRATNÉ<br>ZÁJMENO<br>TOHLE          |                                             |                                        | PODĚS<br>FORMA                                     |                                 |                    |                             |
| USAZENINA                                                        |                          |                                        |                                                      | STARŠÍ OZN.<br>PRO MILOST-<br>NÝ VERŠ<br>ČERNÍ<br>BARONI |                                                      |                                                      |                                                        |                                      | TESLOVY<br>INICIÁLY<br>HUDEBNÍ<br>ZKRATKA   |                                        |                                                    | ČÁST VOZŮ<br>CHEM. ZN.<br>INDIA |                    |                             |
| 2. DÍL<br>TAJENKY                                                |                          |                                        | PŘÍČNĚ<br>RAŽENÁ<br>DŮLNÍ<br>CHODBA<br>PŘEDLOŽKA     |                                                          |                                                      |                                                      |                                                        |                                      |                                             | 4. DÍL<br>TAJENKY<br>ZNAČKA<br>SUŠENEK |                                                    |                                 |                    |                             |
| DRUH<br>ATOMU                                                    |                          |                                        |                                                      |                                                          | SLOVENSKY<br>SE                                      |                                                      |                                                        | STŘEDO-<br>VĚKÁ<br>DUCHOVNÍ<br>BÁSEN |                                             |                                        |                                                    |                                 |                    |                             |
| ZBROJNOŠ                                                         |                          |                                        |                                                      |                                                          | MPZ<br>TURECKA                                       |                                                      |                                                        | RUSKÁ<br>ŘEKA                        |                                             |                                        |                                                    | OZNAČENÍ<br>LETADEL<br>IRÁKU    |                    |                             |

Správné znění tajenky nám zašlete e-mailem ([redakce@praha10.cz](mailto:redakce@praha10.cz)) nebo poštou (**Desítka, měsíčník městské části, Vinohradská 3218/169, 100 00 Praha 10**) do 20. dubna 2025. Nezapomeňte uvést svou adresu a telefonní číslo. Tři vylosovaní výherci od nás obdrží knihu. Tajenka z minulého čísla zní: **uměleckého spolku Hagenbund**. Knihu za správnou odpověď od nás dostanou: Tomáš Brabec, Klára Šulcová a Eva Drdová, všichni tři z Malešic.

# DEN DOBROVOLNICTVÍ A VOLNÉHO ČASU

**30. 5. 2025 9.00–17.00**

**Heroldovy sady | Praha 10**

prezentace lokálních dobrovolnických  
a volnočasových organizací a uskupení | den plný  
zábavy a nejrůznějších aktivit | soutěže a hry

[praha10.cz/dendobrovolnictvi](https://praha10.cz/dendobrovolnictvi)



Pro seniory 60+ s trvalým bydlištěm na území MČ Praha 10

# KVĚTINOVÝ BÁL



**30. května 2025 | od 17.00**

**KD Barikádníků**

taneční orchestr Stanislava Douši  
předtančení  
květinová tombola

**VSTUP ZDARMA** | Vyzvednout si můžete  
2 vstupenky na osobu v pokladně KD Barikádníků  
od 13. 5. v úterý a ve čtvrtek v čase 10.00–16.00

[praha10.cz/kvetinovybal](https://praha10.cz/kvetinovybal)



Cyklos přednášek v pobočkách Městské knihovny v Praze

## OTA PAVEL – ZNÁMÝ I NEZNÁMÝ



OTA PAVEL  
OSOBNOST PRAHY 10 | 2025



**15. 5. | MKP Malešice**

**25. 6. | MKP Korunní**

**24. 9. | MKP Dům čtení Ruská**

**30. 10. | MKP Zahradní Město**

**27. 11. | MKP Skalka v sále sboru církve bratrské**

vždy v 17.00

Jak dobře znáte Otu Pavla? Kolik svých knih mohl držet v ruce  
a kolik jich vyšlo po jeho smrti? Proč nenastoupil do tranportu  
do Terezína jako jeho bratr? To vše a ještě další zajímavosti  
se dozvíte od Mgr. Ivony Kasalické, zakladatelky a kurátorky  
Buštěhradského muzea Oty Pavla.

[praha10.cz/otapavel](https://praha10.cz/otapavel)



Divadelně-literární večer

## ŘEKA, CO NIKDY NEVYSCHNE



OTA PAVEL  
OSOBNOST PRAHY 10 | 2025



**22. 5. | 17.30**

**Foyer Vzlet | Holandská 1**

Divadelně-literární večer věnovaný Otu Pavlovi,  
během kterého čtou úryvky z jeho děl  
herečka Pavla Tomicová a herec Vojtěch Hrabák  
v režii a dramaturgii Diany Šoltýsové  
za doprovodu hudby Moniky Sonk

Vstup zdarma | Kapacita omezena  
[praha10.cz/otapavel](https://praha10.cz/otapavel)



## řádková inzerce

**!ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU!** Vyklízíme sklepy, byty, pozůstatosti, zahrady atd. Naložíme a odvezeme nepotřebné věci za rozumnou cenu. STĚHOVÁNÍ. Tel.: 773 484 056 P10/5/25/OKP/1367

Pedikúra a masáže, vše u vás doma. Tel.: 603 440 480 P10/5/25/OKP/1840

Koupím byt v Praze 10, přímo od majitele. Tel.: 604 617 788 P10/5/25/OKP/1810

Architekt koupí byt. Platba ihned. Není třeba vyklízet, horší stav nevadí. Tel.: 721 210 768 P10/5/25/OKP/0482

Vyklízení, malování, opravy v bytech. Tel.: 734 695 775 P10/5/25/OKP/0500

Instalátér/Topenář Tomáš Ježek. Tel.: 605 707 393 P10/5/25/OKP/0570

Hledáme správce hřiště-Kustoda, formou dohody o provedení práce. Místo: Hockey Club Hostivař, Švehlova 1362/36, 102 00 Praha 15. V případě zájmu volejte na 774 826 158. P10/5/25/OKP/0606

ANGLIČTINA pro váš život a vaše sny. Všechny úrovně, bezpečné prostředí. První hodina za polovinu. Tel. 606 881 162, info@bronaprusakova.cz, www.bronaprusakova.cz. Konzultace, učení pro děti i dospělé, pro sebe nejen pro učitele. P10/5/25/OKP/0613

OPRAVA ŽALUZÍ – VÝMĚNA VODICÍCH LANEK – NOVÉ ŽALUZIE – SEŘÍZENÍ OKEN A DVEŘÍ – SÍTĚ PROTI HMYZU – tel.: 733 720 950, paveljanci@email.cz P10/5/24/OKP/0714

PROFESIONÁLNÍ PŘEDSEDA SVJ. Odbornost, otevřená komunikace s vlastníky, osobní přístup, profesionalita. Tel.: 724 304 603. P10/5/25/OKP/0718

Počítač. Telefon. Televize. Tablet. Tiskárna. MacBook. Internet. iCloud. OneDrive. Google. Microsoft. Apple. Vodafone. O2. T-Mobile. Zavolejte. Pomohli jsme jiným, pomůžeme i Vám. 731732737, itcan.cz, Ruská 1343/200. Těšíme se na Vás. P10/5/25/OKP/0716



**RE/MAX Central**  
Záběhlická 3156/65  
Praha 10 Michle, 106 00

E: central@re-max.cz  
www.remax-central.cz

**Volejte:**

**724 601 255, 792 646 824**

**Prodej, koupě, pronájem**

**Sídlo kanceláře Praha 10 (naproti Hamrspanu)**

**Působnost po celé ČR**

Placená inzerce – P10/5/25/OKP/1841

Placená inzerce – P10/5/25/OKP/0294

## Hypertenze nebolí, ale může mít vážné následky

**Světový den hypertenze, který připadá na 17. května, je ideální příležitostí připomenout důležitost prevence a včasného zjištění vysokého krevního tlaku. Hypertenze je klíčový rizikový faktor většiny onemocnění srdce a cév, která jsou jednou z nejčastějších příčin úmrtí po celém světě.**

Vysoký krevní tlak nebolí, proto o něm mnoho lidí dlouho neví. Pokud se však neléčí, může vést k závažným komplikacím, jako jsou například **infarkt myokardu, mrtvice, srdeční selhání nebo poškození ledvin**. Kromě toho může mít hypertenze negativní dopad i na kognitivní funkce a může souviset s poruchami paměti. Jedním z nejdůležitějších kroků v prevenci je **pravidelné měření krevního tlaku**. V našich lékárnách můžete využít **screeningových vyšetření**, během nichž vám lékárník nejen změří krevní tlak, ale také glykemii a krevní lipidy. Právě tyto hodnoty mohou signalizovat zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění a přispět ke včasné diagnostice.

Pro správné měření krevního tlaku je nezbytné používat kvalitní tonometr a provádět měření správným způsobem. I s tím vám v našich lékárnách rádi poradíme. Kromě pravidelného preventivního měření krevního tlaku je však nutné nezapomínat ani na **zásady zdravého životního stylu**, jako je vyvážená strava, pravidelná fyzická aktivita, udržení zdravé váhy, zanechání kouření a také zvládání stresu. „Přijďte si změřit tlak k nám do lékárny nebo se rovnou objednejte na jednu z našich preventivních konzultací,“ vyzývá lékárnice a odborná konzultantka z EUC Lékárny Plaňanská Mgr. Veronika Piepenhagen.



**Změřit tlak si k nám můžete přijít kdykoliv. Na konzultaci se prosím objednejte předem.**

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







## ČESKÁ ENERGETICKÁ PORADNA

### NOVĚ OTEVŘENÁ KANCELÁŘ

- ÚT, ST, ČT | 9:00-17:00  
OSOBNÍ SCHŮZKY U NÁS PO DOHODĚ S KONZULTANTY
- TEL | +420 734 888 775
- E-MAIL | INFO@CEPOR.CZ
- WEB | WWW.CESKAENERGETICKAPORADNA.CZ
- PRAHA 4 | ŽELETAŤSKÁ 1525/1

## POMÁHÁME BYTOVÝM DRUŽSTVŮM A SVJ

#### Poradenské centrum

ČESKÁ ENERGETICKÁ PORADNA Vám nabízí bezplatnou pomoc, základní konzultace je pro Vás zdarma. Věříme, že informované rozhodování v oblasti energetiky může vést k významným změnám, nejen na úrovni jednotlivých domácností, ale i celého města. Naše pomoc je určena převážně pro předsedy bytových družstev, společenství vlastníků jednotek či střední investory v oblasti bytové výstavby, v oblasti průmyslu či terciálních služeb, kteří připravují rekonstrukce anebo novostavby. Pošlete nám písemně Váš dotaz anebo si u nás sjednejte schůzku s našim energetickým poradcem. Umíme Vám pomoci kvalifikovanou radou z oblasti energetiky a související legislativy.

#### ČESKÁ ENERGETICKÁ PORADNA

se snaží nabídnout řešení a poradenství, které odpovídá aktuálním potřebám a zároveň dbá na budoucnost. Chceme, aby obyvatelé Prahy měli k dispozici nejlepší možné informace a mohli se tak rozhodnout pro energetické řešení, které je pro ně nejlepší. Ať už jde o moderní metody vytápění, obnovitelné zdroje nebo inovativní technologie, naše poradna je zde, aby podpořila každého, kdo hledá cestu k udržitelné budoucnosti.

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

Placená inzerce – P10/5/25/OKP/0511

Placená inzerce – P10/5/25/OKP/1744



**alzheimer home**

člen skupiny Penta Hospitals

## Tělo i mysl trénujeme každý den.

U nás v ALZHEIMER HOME nabízíme komplexní služby sociální a zdravotní péče, individuální přístup a skvělé zázemí v blízkosti vašeho domova.



### V Praze a okolí nás najdete v 10 zařízeních:



1. Jasmín Bohnice
2. Libeň
3. Modřany
4. Pitkovice
5. Průhonice
6. Zátíší-Kunratice
7. Pyšely
8. Sluštice
9. Černošice
10. Filipov (Čáslav)

**Potřebujete více informací? Kontaktujte nás:**  
**+420 604 366 496, [info@alzheimerhome.cz](mailto:info@alzheimerhome.cz).**

Navštivte naše webové stránky  
**[www.alzheimerhome.cz](http://www.alzheimerhome.cz).**





# Vyhrajte dovolenou snů za 100 000 Kč s NC Eden



**Nakupte  
v jakékoliv prodejně  
NC Eden minimálně  
za 500 Kč.**



**Vhod'te soutěžní letenku  
do sběrného kufru.**

(Letenku získáte u pokladny při nákupu.)



Soutěž probíhá  
do 31. 5. 2025.

**Čím více nákupů, tím vyšší šance na výhru.**  
Soutěžních letenek můžete vhodit do kufru tolik,  
kolik máte účtenek v minimální hodnotě 500 Kč  
z období konání soutěže.



**Hrajte o dovolenou  
do ráje!**

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

**invia**

**eden**  
NÁKUPNÍ CENTRUM