



**Městská
část
Praha 10**



JESLE VE VRŠOVICÍCH DOSTANOU NOVOU PODOBU

Praha 10 zahájila rekonstrukci budovy v Jakutské ulici, která slouží pro dětské skupiny. Kompletní modernizace objektu, který navštěvuje více než 50 dětí, potrvá zhruba jeden rok.



VÝSTAVA PŘEDSTAVÍ ŽIVOT A DÍLO JOSEFA ČAPKA

25. dubna se v parku Jiřího Koláře uskuteční vernisáž výstavy „Josef Čapek – námořník na galérie umění“. Velkoplošné panely připomenou našeho slavného souseda i na náměstí S. Čecha.

PRAHA 10

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI | **DUBEN 2023** | ZDARMA | WWW.PRAHA10.CZ

PACIENTI SE K NÁM

RÁDI VRACEJÍ

ROZHOVOR

S MARTOU VONDRÁČKOVOU

NA STR. 10-12



ZVÝHODNĚNÉ

OBĚDY

**PRO SENIORY
VE ŠKOLNÍCH JÍDELNÁCH**

TÝKÁ SE TO I VÁS?
Ano, pokud
- máte trvalý pobyt v MČ Praha 10,
- pobíráte starobní důchod,
- a jste v tíživé finanční situaci.

JAK TO ZAŘÍDIT?
V některé ze zapojených školních jídelen si domluvíte schůzku a přihlaste se k odběru obědů. K tomu vyplníte čestné prohlášení a zřídíte si stravovací účet. Pak už můžete vyzvedávat obědi! A to ve všední dny od 11.00 do 11.45 hod.

polévka
0,25 l
16 Kč

hlavní chod
120–150 g
68 Kč

menu
hlavní chod
+ polévka
78 Kč

Infolinka 733 532 178
Volejte mezi 8.00–16.30 hod.



PŘIHLASTE SVŮJ NÁPAD

Ještě do 14. dubna můžete podat návrh do letošního ročníku soutěže „Zásobník projektů – partnerství pro Prahu 10“. Máte chuť uspořádat nějakou komunitní nebo kulturní akci, uskutečnit drobnou úpravu veřejného prostranství nebo vás napadají jiná zlepšení života místních obyvatel? Právě na tyto aktivity vyčlenila radnice celkem 1 000 000 korun!

Milion korun
na projekty občanů Prahy 10



Přihlaste svůj projekt
do 14. dubna 2023

Můžete tak získat až 50 000 korun na počín ve prospěch životního prostředí, na uspořádání koncertu nebo instalaci outdoorových prvků. Vaše finanční spoluúčast se nevyžaduje. Informace a přihlášky najdete na stránkách www.praha10.cz/zasobnik-projektu.



PLACENÁ INZERCE – P10/4/23/OKP/0220

NOVÁ VINOTÉKA

FajnWineDeli

rodinný podnik

3 za cenu 2

Nakupte u nás **2 litry** stáčeného vína a **1 litr máte zdarma!**

Akce platí do konce března.

Co u nás dále najdete?

Prosciutto, klobásy, nizozemské sýry, bio potraviny, čerstvé pečivo, dárkové potraviny, stáčená a lahvová vína z ČR i ze světa, řemeslná a belgická piva.

Kávu nebo dort si u nás můžete v klidu vychutnat, máme 3 místa na konzumaci a nebo si vše odnesete sebou.

Kde nás najdete?

Počernická 3479,
100 00 Strašnice
Budova Green port Strašnice
Soukromé parkování před vchodem

PLACENÁ INZERCE – P10/4/23/OKP/XXXX

NKD



20%

na vše*

NOVĚ OTEVŘENO

Praha

NC Eden • U Slavie 1527/3

Čtvrtek 06.04.23 v 8:00 hodin

Móda • Domov • Domácnost • za zaručeně výhodné ceny!

* Uvedené zahajovací nabídky již zahrnují 20% slevu. Nelze kombinovat s jinými slevami, akcemi a cenami za sady. Sleva bude odečtena při placení. Všechny akce a nabídky platí pouze v tomto období v den konání akce. Všechny ceny jsou uvedeny v Kč.

NKD.cz



MILÍ OBČANÉ DESÍTKY,

zimou, zdá se, máme za sebou. Byla dlouhá, řada z nás na vlastní kůži pocítila výkyvy v cenách energií i další dopady války na Ukrajině. V oblasti energií se snad začíná situace zlepšovat, Praha 10 chce ale pomáhat dál – zejména tam, kde může, tedy svým obyvatelům. Pokračujeme v projektech, které lidem pomáhají, a od ledna se rozjel jeden nový.

Senioři mohou nyní v Praze 10 získat obědy za velmi příznivé ceny. Spustili jsme tu totiž projekt, který ve spolupráci se školními jídelnami pomáhá starším lidem s rostoucími náklady na potraviny. Uvědomujeme si, že současná situace je pro mnoho lidí složitá, jako město ale máme jen omezené možnosti, jak v ní lidem pomoci – přece jen nemůžeme suplovat plošnou pomoc státu. Můžeme ale pomáhat velmi konkrétně a způsoby,

kterými se pomoc dostane přesně k lidem, kteří to potřebují.

Přemýšleli jsme proto, jak by Praha 10 mohla podat pomocnou ruku citlivým skupinám obyvatel. Jako radní pro školství znám situaci školních jídelen, jejich kapacity, a proto jsem jednu z možností viděl právě tam.

Podařilo se nám proto spustit projekt Zvýhodněné obědy pro seniory, který lidem nad 65 nabízí možnost vybrat si školní jídelnu poblíž jejich bydliště, objednat si tam obědy a každý den si pro ně chodit za zvýhodněnou cenu. Polévka vyjde na 16 korun, hlavní jídlo na 68 korun, a pokud si člověk objedná oboje, pak zaplatí 78 korun.

I pro tento projekt jsme samozřejmě museli nastavit podmínky, takže zapojit se do něj mohou senioři s trvalým pobytem v Praze 10, kteří pobírají starobní důchod a jsou v tíživé finanční situaci. Pokud byste o odběr obědů měli zájem, není to nic složitého. Stačí si domluvit schůzku v jedné z „partnerských“ jídelen anebo zavolat, vyplnit čestné prohlášení a potom si mezi 11. hodinou a tři čtvrtě na dvanáct dojít pro jídlo. Do projektu jsou zapojeny jídelny v ZŠ Hostýnská, Olešská, Eden, U Vršovického nádraží, Švehlova, Jakutská a Břečťanová. Všechny kontakty najdete na webu škol nebo městské části. Pokud víte o někom, komu by tento projekt pomohl, dejte mu, prosím, vědět.

Projekt zároveň finančně nezatěžuje městský rozpočet, jednoduše jsme upravili podmínky příspěvkové organizace Školní jídelna Praha 10 tak, aby mohla dočasně produkovat obědy pro seniory bez zisku, což umožnilo dosáhnout těch zmiňovaných příznivých cen. I takhle jednoduchá může být konkrétní pomoc. Přejí nám všem klidné a příjemné jarní dny a pokud možno co nejvíce radosti.

— Ondřej Počarovský, radní pro oblast školství

Praha 10 / oficiální měsíčník městské části

Periodický tisk územního samosprávného celku



Městská část
Praha 10

DUBEN
2023

Vydavatel Městská část Praha 10, Vršovická 1429/68, 101 38 Praha 10, IČ: 00063941

Registrace MK ČR E 11142

Redakce Marcel Pencák, tel.: 267 093 326, e-mail: redakce@praha10.cz

Redakční rada předseda: Adam Šilar, členové: Martina Baťová, David Kašpar, Jiří Komrska, Petr Kopecký, David Krůta, Vladimír Novák, Adam Štěpánek, Pavel Šutka

Náklad 75 000 výtisků / **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: inzerce@praha10.cz /

Ceník a objednávka: www.praha10.cz/mesicnikpraha10

Vyšlo v Praze 3. dubna 2023 / **Uzávěrka příštího čísla** 13. dubna 2023 / **Vychází** 11x ročně

Snímek na obálce: Jakub Macháček

Texty neoznačené jménem autora jsou redakčním dílem. Veškeré náměty, připomínky či nabídky na spolupráci posílejte na výše uvedenou adresu redakce měsíčníku Praha 10.

2 PŘIHLASTE SVŮJ NÁPAD

4 OBNOVA PARKU NA SOLIDARITĚ



5 AKCE MĚSTSKÉ ČÁSTI

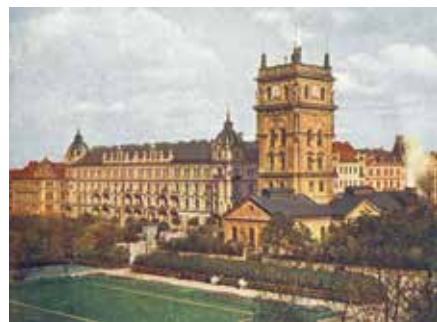
6 JSEM TU PRO DESÍTKOVÉ GIZINCE

8 POLITICKÉ FÓRUM

10 ROZHOVOR – MARTA VONDRÁČKOVÁ

13 KULTURNÍ SERVIS

16 FOTOGRAFICKÁ KOLÁŽ – OBJEVTE VELKOU PRAHU!



17 ŽIVOT V ČAPKOVÝCH OBRAZECH

18 DESÍTKOVÝ ULIČNÍK

19 JAK SE PODNIKÁ NA DESÍTCE



20 CESTOVATELSKÝ FESTIVAL



21 MULTIKOMODITNÍ SBĚR

22 ODPADY / INZERCE

24 DESÍTKOVÁ KŘÍŽOVKA

JESLE DOSTANOU NOVOU PODOBU

Praha 10 zahájila rekonstrukci budovy Střediska služeb pro děti a rodiče – Dětské skupiny v Jakutské ulici ve Vršovicích. Objekt ze šedesátých let minulého století čeká celková přestavba, která mu zajistí moderní standard. Stavební práce by měly být dokončeny do jednoho roku.

Staveniště bylo předáno zhotoviteli v půlce března. „Budova má svůj věk. Vyrůstalo tady několik generací dětí a pro ty budoucí ji musíme kompletně opravit,“ uvedla místostarostka Olga Koumarová, která má v gesci investice do objektů mateřských a základních

škol. V rámci stavby dojde k demolici staticky narušených vstupních částí budovy a vznikne nový hlavní vchod. „Objekt také zateplíme, kompletně vyměníme okna, rozvody, nově bude instalována vzduchotechnika a klimatizace, všechny konstrukce dostanou nové povrchy,“ přibližuje rozsah prací místostarostka Koumarová. Stavební práce vyjdou celkem na 88,5 milionu korun bez DPH.

Dětské skupiny ve Vršovicích provozuje Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10. Jsou celkem tři a navštěvuje je 56 dětí od jednoho roku do tří let. Jejich cílem je podpořit rodiny v možnostech, jak sladit pracovní a osobní život. Skupiny byly dosud k dispozici pro celoměsíční docházku i na příležitostné hlídání. „Provoz jeslí částečně dotujeme z evropských fondů. Po rekonstrukci budovy budou mít naši Motýlci, Broučci i Slu-



VIZUALIZACE NOVÉ PODOBY JESLÍ V JAKUTSKÉ ULICI
ZDROJ: OLAF STUDIO

níčka kvalitní prostředí pro hraní i učení se. Pomoc s péčí o děti v takto raném věku umožňuje rodičům dřívější návrat do práce, což považují v dnešní době za velmi důležité,“ říká místostarosta pro sociální a rodinnou politiku David Kašpar. Po dobu rekonstrukce budou dětské skupiny z Jakutské ulice působit v objektu MŠ Jasminová v Zahradním Městě.

OBNOVA PARKU NA SOLIDARITĚ

Možná už jste si všimli čilého pracovního ruchu v parku Na Solidaritě. Na konci loňského roku došlo k odbornému ošetření stávajících stromů. Dále proběhla výsadba částí nových stromů a založení části záhonů s cibulovými. S ohledem na průběh počasí byly přes zimní období další práce pozastaveny.



Během další fáze prací bude vybudováno nové veřejné osvětlení, parkové cesty, instalováno pítko a umístěn parkový mobiliář. V rámci úprav zeleně bude dokončena výsadba stromů, výsadba cibulovin a revitalizace trávníků. Součástí úprav je severní část parku při ulici Černokostelecká. Jižní část prozatím nemůže být řešena z majetkoprávních důvodů.

Plánovaná investice: 9 mil. Kč včetně DPH. Projekt je financován z rozpočtu MČ Praha 10. Podpořeno dotací hl. m. Prahy v rámci adaptačních opatření proti klimatické změně. Dokončení revitalizace: 31. 5. 2023. Bližší informace jsou k dispozici na Odboru životního prostředí ÚMČ Praha 10: michal.hradecky@praha10.cz

NOVÝ PROVOZ HŘIŠTĚ

Školní hřiště s tartanovým povrchem v ulici Brigádníků bylo před lety otevřeno veřejnosti. Jeho sdílení s veřejností se bohužel neosvědčilo. Jelikož žáci potřebují bezpečný a ohraničený prostor pro sportování a volný čas (tělocvik, přestávky, družina, školní klub), bylo hřiště nově oploceno.

Ve spolupráci se zřizovatelem ZŠ Solidarita, kterým je městská část Praha 10, byl vydán nový provozní řád hřiště. Jeho vybavení a zařízení bude sloužit ke sportovní výuce žáků školy a v době letních školních prázdnin ke sportování veřejnosti. Starší žáci, kteří chtějí odpoledne na hřišti sportovat, budou mít možnost se přihlásit do školního klubu. V případě uzamčení hřiště bude vstup veřejnosti na hřiště zakázán. V době prázdnin je vstup na hřiště a jeho použití na vlastní nebezpečí návštěvníka. Veřejnosti zůstává nadále otevřen průchod mezi ubytovnou a alejí. V nejbližším okolí jsou otevřena další sportoviště, která může využívat veřejnost:



- hřiště v Dětské ulici (vzdálené 120 m)
- hřiště ZŠ V Rybníčkách (500 m)
- hřiště mezi Nosickou ulicí a V Rybníčkách (600 m)
- hřiště Vrátkovská (700 m)
- sportovní areál Gutovka (950 m)

VŠICHNI JSME SOUSEDI



Sousedský klub pro vás ve spolupráci s městskou částí Praha 10 připravil výstavu, která se věnuje sousedům a příběhům v našem okolí. S tím, jak rychle se dnešní společnost rozvíjí a mění, také mnohé ztratíme. Moderní technologie nemohou nahradit osobní kontakt a objetí. Z pokroku si chceme brát vše užitečné, ale nezapomínáme ani na staré dobré setkávání.



Z rozhovorů, které s pacienty před smrtí vedla známá psychiatrička Elisabeth Kübler-Rossová, jasně vyplývá, že důležitým ukazatelem spokojenosti s prožitým životem jsou kvalitní vztahy. Mimo jiné i ty sousedské, které ovlivňují váš život každý den. Sousedí vám pomáhají pečovat o místo, kde bydlíte, můžete mezi nimi najít dobrého přítele i důležitou oporu. Nebo vám prostě jen půjčí trochu mouky, když se bez ní zrovna neobejdete.

Spokojené sousedství je vzácností, zejména ve velkých městech. Znáte svoje sousedy? Díky fotografiím Jana Kolmana, které vám chceme na výstavě představit, se vám otevřou příběhy řady našich klientů, podporovatelů, dobrovolníků, sousedů a kamarádů. Přijďte se podívat.

— Zuzana Vránová, Sousedský klub,
www.sousedskskyklub.cz

SPORTUJEME S DESÍTKOU 2023



JÓGA

úterky 18.00–19.00
květen–září
říjen–prosinec v tělocvičně
PARK MALINOVÁ – CHRPOVA
Sraz na rohu u pošty Malinová 1

čtvrty 18.00–19.00
květen–září
říjen–prosinec v tělocvičně
MALEŠICKÝ PARK
Sraz na rohu Kárancké a Cerhenické

BĚŽECKÁ ŠKOLA

úterky 18.00–19.00
duben–prosinec
MALEŠICKÝ PARK
Sraz na rohu Kárancké a Cerhenické

NORDIC WALKING

středy 9.30–11.00
duben–červen
září–listopad
MALEŠICKÝ PARK
Sraz na rohu Kárancké a Cerhenické



Všechny kurzy jsou zdarma. praha10.cz/sportujemesdesitkou



LEZECKÝ DEN

PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

22. 4.

12–18 h.

Gutovka

Lezení pod vedením zkušených instruktorů
Lezení na laně
Bouldering
Slackline
Exhibice zkušených lezců
Lanové centrum za zvýhodněné vstupné
Zvýhodněné vstupné na lezeckou stěnu

Připravujeme
LEZECKÁ ODPOLEDNE pro dospělé i děti
6. 5. | 13. 5. | 10. 6. | 16. 9.

 Městská část Praha 10

Více na praha10.cz/sportujemesdesitkou



Městská část Praha 10
vás zve na

REHABILITAČNÍ PLAVÁNÍ

S INSTRUKTOREM

 Městská část Praha 10

Plavecký stadion
SK Slavia Praha
Vladivostocká 1460/10
Praha 10

PRO SENIORY PRAHY 10
ve věku 60+ s trvalým bydlištěm na území MČ Praha 10



PLAVÁNÍ S REHABILITAČNÍMI POMŮCKAMI
POD VEDENÍM INSTRUKTORA

KVĚTEN AŽ ČERVEN
15. 5., 22. 5., 29. 5., 5. 6., 12. 6., 19. 6. 2023

vždy v pondělí
13.00–14.00

REGISTRACE
NA KVĚTEN A ČERVEN
na tel. 267 093 699
26. dubna, od 9.00 h.

Registrace osobně nebo e-mailem není možná.

Permanenka k vyzvednutí po zaplacení poplatku 50 Kč na pokladně plaveckého stadionu SK Slavia Praha od 2. 5. 2023.
Není možné vystavit permanenku pro jinou osobu. Permanenka je nepřenosná.
Kapacita kurzu omezena – maximálně 40 osob.

Kurzy hradí MČ Praha 10.
Případné dotazy zodpovíme na sport@praha10.cz.

Změna programu vyhrazena. praha10.cz

REHABILITAČNÍ CVIČENÍ

PRO SENIORY

ve věku 60+ s trvalým bydlištěm na území MČ Praha 10

 Městská část Praha 10

+ PŘIDÁVÁME LEKCI!



všestranné cvičení s prvky pilates a jógy

protahujeme, uvolňujeme a zapojujeme střed těla

zaměřeno na správné držení těla

NÁŠ CÍL
zmírnit či odstranit zdravotní potíže spojené se seniorským věkem

Kde?
TJ Astra Zahradní Město
V Korytech 157/27, Praha 10

Kdy?
čtvrty
první lekce **10.30–11.15**
druhá lekce **11.30–12.15**

Cvičení bude probíhat
do 15. 6. 2023

Sraz
hlavní budova, vратnice

S sebou
sportovní oblečení a obuv + karimatku!

CVIČENÍ BEZ REGISTRACE A ZDARMA
Těšíme se na vás!

Pro případné dotazy: sport@praha10.cz
Kapacita omezena.
Změna programu vyhrazena.

praha10.cz

JSEM TU PRO DESÍTKOVÉ CIZINCE

Narodila jsem se před 46 lety v krásném městě Lvov na západě Ukrajiny. Studovala jsem na hudební škole a poté jsem získala vysokoškolské vzdělání v oboru „Předškolní výchova“. V roce 1999 byla uzavřena mateřská škola, kde jsem pracovala. Při hledání nového zaměstnání mě osud zavál za hranice mé vlasti, do Prahy. V té době to pro mě bylo ještě úplně neznámé město.

Mojí největší snahou bylo naučit se český jazyk, abych mohla volně komunikovat s lidmi. Hned druhý den jsem si sehnala práci, za níž vděčím seznámení s Italem Claudiem Poccim a jeho českou manželkou Milenou. V jejich firmě jsem působila přes dvacet let. Vyzkoušela jsem si tady různé pozice, což mi pomohlo rozšířit si znalosti. Především jsem se naučila účetnictví a také italsčinu.

Při hledání seberealizace v jiném oboru jsem dostala možnost stát se jedním ze zaměstnanců městské části Praha 10. Teď tu tedy jsem koordinátorkou integrace cizinců a národnostních menšin. Budu pomáhat cizincům na Desítce, aby se zdárně začlenili do zdejšího života. Zahrnuje to jejich podporu v komunikaci s úřady a sítování se službami, které

potřebují využívat. Domluví se s nimi česky, ukrajinsky, rusky, italsky a anglicky.

Mám spoustu různých nápadů a upřímně věřím, že budu mít příležitost je realizovat. Hodně mě inspiruje ukrajinské sdružení Berehyňa, jehož jsem členkou. Od roku 2006 sbor propaguje ukrajinskou kulturu v Česku, účastní se různých svátků a festivalů a spolupracuje s dalšími organizacemi.

Co bych vám o sobě ještě řekla. Jsem vdaná, s manželem Petrem vychováváme syna Daniela, který je žákem 9. třídy ve vršovické ZŠ Eden. Miluje hokej, představte si, že je dokonce kapitánem slavné Slavie! Líbí se mi jeho houževnatý přístup ke sportu a zároveň jsem ráda, že se ve škole dobře učí. Moc mu přeji, aby se i nadále rozvíjel směrem, který ho baví, a dosahoval svých cílů.

Tady takovou možnost má, zatímco v zemi, kde jsem se narodila, probíhá válka. Mám o svoji vlast velkou starost a modlím se za co nejrychlejší konec té hrozné války. Věřím, že Ukrajina svou zemi ubrání a uchová si svobodu. Ukrajino, vydrž!

— Marija Skyba,
e-mail: marija.skyba@praha10.cz



HLEDÁME SOCIÁLNÍ PRACOVNICE/PRACOVNÍKY na oddělení sociálně-právní ochrany dětí a práce s rodinou i sociální pracovnice/pracovníky do oddělení sociální práce!

Co Vám můžeme nabídnout?

Možnost pronájmu obecního bytu,
a to po celou dobu trvání pracovního poměru

Finanční ohodnocení v II. platové třídě
a další příplatky

Stravování přímo v budově úřadu
s příspěvkem ve výši 65 %

Zaměstnanecké benefity ve výši 15 000,- Kč ročně
a množství dalších benefitů (např. příspěvek
při svatbě, narození dítěte, věrnostní příspěvky,
příspěvek na životní pojištění)

Zkušený profesionální tým, odbornou podporu,
podporu vzdělávání, podporu dalšího zvyšování
kvalifikace

5 týdnů dovolené a další dny volna,
zakotvené v kolektivní smlouvě

Co potřebujeme?

Splnění podmínek pro výkon práce
sociálního pracovníka v souladu
se zákonem č. 108/2006 Sb.,
o sociálních službách, ve znění
pozdějších předpisů (zejména
vysokoškolské vzdělání
v magisterském studijním
programu nebo vysokoškolské
vzdělání v bakalářském studijním
programu, event. vyšší odborné
vzdělání sociálně-právní či sociální)



Městská
část
Praha 10

**Odbor sociální Prahy 10 doplňuje a rozšiřuje svůj tým.
BUDEME RÁDI, KDYŽ SE K NÁM PŘIDÁTE!**

**POJĎTE S NÁMI PODPOŘIT
TY NEJPOTŘEBNĚJŠÍ!**

**Rodiny s dětmi, seniory a osoby se
zdravotním či jiným znevýhodněním.**

PŘIDEJTE SE K NÁM!

Dotazy Vám zodpoví naše personální oddělení:

Aneta Trmalová, personalistka

aneta.trmalova@praha10.cz | tel. 267 093 722

nebo vedoucí jednotlivých oddělení:

Anna Chochulová, odd. sociálně-právní ochrany dětí a práce s rodinou

anna.chochulova@praha10.cz | tel. 267 093 219

Linda Zákorová, odd. sociální práce

linda.zakorova@praha10.cz | tel. 267 093 226

Pokud jsme Vás zaujali, podejte **příhlášku do výběrového řízení.**
Pokud váháte, rádi s Vámi vše probereme a podáme doplňující informace.

praha10.cz/kariera

Městská část Praha 10, Vršovická 68, Praha 10



JARO NA DESÍTCE

KUBÁNSKÉ NÁMĚSTÍ

8. 4.
VELIKONOČNÍ SOBOTA
NA FARMÁŘSKÝCH TRZÍCH

9.30–13.00

✿ kapela Motovidlo ✿
✿ dílničky na zdobení perníčků ✿
✿ pletení pomlázek ✿

Městská část Praha 10
Městská část Praha 10
Změna programu vyhrazena v závislosti na počasí. Sledujte FB a Instagram.
praha10.cz



19. ročník

DEN ZEMĚ

EKOFEŠT V MALEŠICÍCH

22. dubna 2023
11.00–17.00
Malešický park ☘ Praha 10

FESTIVAL EKOLOGICKÝCH ORGANIZACÍ
pražské a republikové organizace ☘ místní spolky ☘ školy
bohatý program pro všechny generace
aktivity ☘ poznání ☘ tombola
životní prostředí ☘ udržitelný rozvoj ☘ kvalita života

natura-praha.org
malesice.eu

PC KURZY PRO SENIORY PRAHY 10

pondělí + středa **15. 5. – 5. 6. 2023**

I. začátečníci od 8:00 do 10:00
II. mírně pokročilí od 10:30 do 12:30
III. mírně pokročilí od 13:00 do 15:00

Místo konání
ÚMČ Praha 10, Vršovická 68, Praha 10
5. patro budovy B, počítačová učebna č. 505

Přihlášky ke stažení na webu praha10.cz
a v informačních kancelářích ÚMČ Praha 10.

Registrace na PC kurzy bude probíhat **10. května 2023**
od 9:00 hodin do naplnění kapacity osobně v informační
kanceláři na adrese Vršovická 68, přízemí budovy B.
Přijďte s vyplněnou přihláškou! Budete zapisováni dle pořadí,
v jakém k registraci přijдете. Po naplnění kapacity budou
přihlášky u registrace přijímány.

**V daném roce se senior může zúčastnit
PC kurzu dané úrovně pouze jednou!**
PC kurzy jsou určeny pro občany 60+ s trvalým
bydlištěm v MČ Praha 10 a jsou **BEZPLATNÉ.**

Městská část Praha 10

KVĚTINOVÝ BÁL

PRO SENIORY PRAHY 10
ve věku 60+ s trvalým bydlištěm na území MČ P10

12. května 2023 od 17 hod.
v KD Barikádníků

Taneční orchestr Stanislava Douši
Taneční skupina Dvorana
Tombola

VSTUP ZDARMA
Vyzvednout si můžete
2 vstupenky na osobu
v pokladně KD Barikádníků
od 2. 5. v úterý a čtvrtky
v časech 10.00–16.00.

Městská část Praha 10
KULTURNÍ PRAHA 10

Hodláte provozovat komerční dětskou skupinu a nemáte prostor? Pošlete vedení radnice dispozice prostoru. Rada MČ uloží Odboru školství, aby s Odborem nebytových prostor pro vás vhodný prostor vyhledal. Tušíte správně, je v tom háček. Musíte mít v radě MČ radní, kteří „pro vás pracují“. Ptáte se, zda nejde o zneužití role radnice, která má měřit všem stejně? Dle vyjádření radnice nikoliv. Jde o, cituji, „elementární slušnost“ pomoci dlouhodobě spolupracujícímu subjektu.

Přihlédneme-li k faktům, že chybí řádně zvolený předseda kontrolního výboru, radní se úporně snaží eliminovat opozici (mj. ignorace jejich dotazů, zneužití interpelací na zastupitelstvu, kdy se radních tážou zastupitelé koaliční, aby ubrali čas opozičním, nechut mít bod „Diskuse“ na programu komise vzdělávací), byly zrušeny veřejné hodiny radních, bylo uhrazeno cca 300 tis. korun společností manžela členky komise kulturní za vánoční akce v rámci milionových oslav na Čecháči a sliby voličům o pomoci v těžkých časech krize se ukázaly jako plané (v rozpočtu na ni není pamatováno), pak se zdá, že současné vedení Prahy 10 má rysy éry, kdy ji řídil „kmotr“ Tomáš Hrdlička (ODS). www.pirati10.cz.

— **Mgr. Michal Kočí**
zastupitel, Piráti

Rád bych vyzdvihl zásadní prvek podoby naší Prahy 10 – vršovický Ďolíček. Jsem jeho pravidelným návštěvníkem, a to i mimo zápasy mé srdcové Bohemky. Sleduji jeho budoucnost na pražském magistrátu. Společně se zástupci Družstva fanoušků Bohemians konzultuji parametry architektonické soutěže. Je třeba řešit neutěšený stav stadionu v přechodném období, kdy hrozí havárie a další znehodnocování tohoto klenotu ve vlastnictví hlavního města.

Ďolíček není konkurencí Edenu. Cestou je promyšlená, šetrná a neokázalá rekonstrukce s případnou dostavbou komerční části směrem do Vršovické ulice. Obávám se, že čím vyšší rozpočet stavby vzešlý z architektonické soutěže, tím pádnější argumenty stavební práce nezahájí. Městská kasa není bezdná.

Vidím zde paralelu s hrobkou Zdeňka Dannera, dlouholetého předsedy Bohemky, na Vršovickém hřbitově. Tak dlouho se její oprava odkládala, až ji před zhrocením zachraňuje sbírka mezi zelenobílými fanoušky. Je skvělé, že se do ní zapojuje řada občanů Prahy 10, kteří vidí v Ďolíčku a příběhu lidí kolem něj podstatný a cenný kus historie a identity naší městské části.

— **Marek Dvořák, BBA**
zastupitel, Společně pro Prahu 10

Rád bych jako radní pro životní prostředí poděkoval všem jednotlivcům a organizacím i letos zapojeným do dobrovolnických úklidů „Společně uklidíme Prahu 10“. Svůj sloupek pak věnuji tématu ekologické osvěty, která je jedním z nezastupitelných pilířů v oblastech životního prostředí a udržitelnosti.

I nadále platí, že naše městská část je na úplné špičce v rámci dotační podpory (nejen) v oblasti životního prostředí a udržitelného rozvoje. Pokračuje úspěšná kampaň „Desítka bez odpadů“: zbývá roz distribuovat poslední bezplatné kompostéry pro veřejnost, v oblasti předcházení vzniku odpadů podpoříme farmářské tržičky a více se zaměříme na navýšení separačních nádob na odpad v bytových domech.

A jaké jsou další plány? Pokusíme se zřídit tzv. reuse centrum – tedy místo pro odběr a levný prodej zánovných věcí, které mohou dobře sloužit dalším lidem. Sbíráme nyní dobrou praxi odjinud a hledáme partnery pro jeho fungování. Zaktualizujeme také oblíbenou mapu životního prostředí Prahy 10 nebo podpoříme lokální bleší trhy ve vnitroblocích. Budeme vás dál podrobně informovat. Přeji svěží jarní dny!

— **Ing. Milan Maršálek**
člen rady, VLASTA a STAN s podporou KDU-ČSL

Koaliční zastupitelé utekli z kontrolního výboru. Pokud sledujete politiku na Praze 10, tak Vám určitě neunikly trapnosti s volbou předsedy kontrolního výboru. Koaliční zastupitelé si nevyzvedávají hlasovací lístky, a tím sabotují volbu. Přesto se na sociálních sítích místostarosta D. Kašpar chlubil, jak to pěkně v koalici vymysleli, když svoláním a řízením KoV pověřili Mgr. Šílara.

Mgr. Šilar byl zjevně tak nadšený z nové „funkce“, že si nepřečetl ani usnesení, kterým byl zvolen, ani jednací řád výboru, a už vůbec ne zákon. Přestože tedy bere 75 tis. Kč měsíčně, zneužil ke svolání tajemníka výboru a napodepisoval dokumenty, k jejichž podpisu nebyl zmocněn, čímž porušil zákon.

Když byli s těmito fakty on a další zástupci koalice na jednání KoV konfrontováni, po několika minutách zbáběle utekli z jednání výboru, který tak musel jednat bez nich. Což byla škoda, protože by se mohli vyjádřit v rámci zahájené „Kontroly nezákonnosti přisvojení si pravomoci předsedy KoV Mgr. Šilarem“.

Zbývá tak jen doufat, že na příštím zastupitelstvu bude už předseda KoV zvolen a všichni budeme ušetřeni tohoto nezákonného kutilství ze strany ODS, TOP 09 a VLASTY.

— **Mgr. David Satke**
zastupitel, Piráti

Na Praze 10 si připadám jako ve varieté. Existuje kabaretní vystoupení 2 pánů zakrytých pouze 2 ručníky a 2 kapesníky, při kterém to vždy už vypadá, že uvidíme vše, ale ne. Při sledování dění na Praze 10 mám pocit, že sleduji přesně takovou show (jen zatím není jasně, co za poklady před námi zejména p. Pek (TOP 09), schovaný za starostou z ODS VLASTANě, chce ukrýt).

Posudte sami:

Gesce v radě zcela mimo odbornost.

Komise a výbory obsazované bez ohledu na odbornost i výsledky voleb.

Kontrolní výbor stále bez předsedy.

Náhlé odchody vyšších úředníků z vedoucích míst.

Rozpočet je dle slov p. Peka něco, co s realitou vlastně nesouvisí.

Ve stejném duchu koalice vytvořila programové prohlášení jako pel mel předvolebních slibů, na které už ale dávno rezignovala.

Největší téma současné rady je „Jak dostat Piráty z kanceláří na radnici“ (běžná praxe na magistrátě i jinde).

Existuje talk show nazvaná „Ptejte se mě, na co chcete, já, na co chci, odpovím“. Tuto show si zjevně vzala za svou radní pro finance O. Koumarová (ODS). Dosud neodpověděla ani na jediný z dotazů k rozpočtu, které padly na zastupitelstvu a na které sama slíbila odpovědět!

Prostě taková prima partička!

— **Ing. Bohdana Holá**
zastupitelka, Piráti

Poslední únorový týden jsem v prostředí Vršovického zámečku přivítala nové občanky Prahy 10. Většinou vítáme několi-kaměšiční miminka, ale po covidové pauze slavnostní atmosféru zpestřily i dvouleté děti. Po předání dárek, certifikátu a podpisu do knihy zbyl čas i na pár slov s rodiči.

Navzdory slavnostní chvíli a asi i po prvních zkušenostech s prořezáváním zoubků se objevilo opět téma zrušení zubní pohotovosti.

V době, kdy jsem byla starostkou, byla dostupnost lékařské péče naší prioritou. Aby dětská stomatologové mohli pohotovost provozovat, přispívali jsme 2–3 miliony ročně. Za starostky Chmelové z důvodu „úspor“ byla pohotovost zrušena.

Nyní přestala zubní pohotovost provozovat i FN Motol, rozumím obavám rodičů. Vědět, že mé dítě v sobotu bolí zoubky a trpí, také bych byla jako matka zoufalá. Jako politička mohu říct, že jsem sestavovala vyrovnaný rozpočet, a věrte mi, zrušení pohotovosti je spíš politický alibismus než skutečný úspora.

Apeluji proto na kolegy z koalice VLASTA, ODS a TOP 09: obnovme dětskou zubní pohotovost – i přes rozdílné politické názory. Dejme rodičům místo obav jistotu, že jejich děti budou v případě potřeby kvalitně ošetřeny. Slavnostní vítání dětí do života pak bude ještě o kousek veselejší.

— **JUDr. Radmila Kleslová**
zastupitelka, ANO 2011

První jednání Komise protidrogové dne 1. března 2023 se neslo ve zcela apolitické a věcné atmosféře. Přítomnými zastupiteli byl schválen program, byli profesně představeni členové komise a hosté a byla schválena náplň činnosti komise.

Hlavní činností bude koncepce protidrogové politiky v Praze 10 a její terénní program, spočívající primárně v sekundární a terciální prevenci u dětí v předškolním a školním věku. Komise se bude opírat o spolupráci s nízkoprahovými centry pro osoby v oblasti závislostního chování v Praze a o „Koncepti hl. města Prahy pro oblast závislostního chování“.

Na návrh zastupitelů SPD a NK komise schválila doporučení Radě MČ Praha 10, aby zřídila pozici tzv. „protidrogového koordinátora“, resp. koordinátora pro oblast závislostního chování pro Prahu 10. Jeho úkolem by mělo být především tzv. „zmapování“ počtu osob a snižování škod spojených se závislostním chováním. Neváhejte mne kdykoliv kontaktovat, jsme tu pro Vás.

— **Mgr. Stanislav Šimek**
zastupitel, SPD, Trikolora a NK pro Prahu 10

Novinka v oblasti sportu pro seniory? Rehabilitační cvičení! Na každý čtvrtek od 9. března do 15. června jsme připravili pro seniory z Desítky kapacitně neomezené cvičení v TJ Astra Zahradní Město. Začátek je vždy od 11:00 a lekce trvá přesně hodinu.

Cvičení mají zdarma všichni občané Prahy 10, kteří dosáhli věku alespoň 60 let. Jak již bylo naznačeno, pro účast není třeba jakékoliv registrace, zkrátka stačí zabalit sportovní oděv a přijít. Jedná se přitom o cvičení zaměřené na všestrannost s prvky pilates a jógy, jehož cílem je podpora správného držení těla, jeho protahování a uvolňování.

Jedná se tedy o další dílek do naší snahy aktivně podporovat zdravý pohyb a cvičení seniorů. Dalšími jsou například lekce rehabilitačního plavání, kurzy nordic walkingu, kurzy jógy, běhání apod. Věřím, že tato činnost má smysl a v jejím rozvoji budeme i nadále pokračovat.

— **JUDr. Pavel Šutka**
místostarosta, Společně pro Prahu 10

Praha 10 je druhou nejlidnatější městskou částí v metropoli, žije zde přes 110 000 obyvatel. Na Odboru sociálním pracuje více než 40 pracovníků. Naše příspěvková organizace Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci (CSOP) poskytuje klientům špičkovou péči. Provozuje domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, odlehčovací služby, pečovatelskou službu, domácí zdravotní péči. Zajišťuje provoz klubů pro seniory, dětských skupin nebo půjčovny kompenzačních pomůcek. Ve své správě má i domy s byty zvláštního určení.

Dále jako městská část poskytujeme dostupné a sociální bydlení rodinám s dětmi, seniorům, mladým lidem, policistům, hasičům nebo učitelům. Podporujeme integraci dětí s těžkým zdravotním postižením do běžného života a finančně pomáháme jejich rodinám. V dotacích pro rok 2023 rozdělíme v oblasti sociální a zdravotní přes 12 milionů korun na celkem více než 100 smysluplných projektů. Spolupráce s neziskovým sektorem je pro nás zásadní. A také oceňujeme a podporujeme pěstouny a dobrovolníky. To není málo, ne?

— **MgA. David Kašpar**
místostarosta, VLASTA a STAN
s podporou KDU-ČSL

PLACENÁ INZERCE – P10/4/23/OKP/0165

PLACENÁ INZERCE – P10/4/23/OKP/XXXX


salon d'udek
WE ARE FAMILY

kadeřnictví - barba - kosmetika



salondudek@gmail.com
+420 602 253 094
www.salondudek.cz
fb/salondudek

Na Kovárně 472/8, 101 00 Praha 10 - Vršovice



RESTAURACE & HOTEL **BAROKO** Malešice

Restaurace nabízí **jídlo české i mezinárodní**, jenž pro Vás připravuje náš zkušený tým. Součástí je krásná **zahrada s altánem** vhodná pro **svatební události, salonek** a **zimní zahrada** s výhledem. Dominantou hotelu je jeho nádvoří s fontánou a rozlehlá zahrada.

Tomsova 11/13 Praha 10, 108 00, Česká republika
Telefonické rezervace 274 024 454

www.hotelbaroko.cz





FOTO: JAKUB MACHÁČEK

HOSPODAŘENÍ V NEMOCNICI SE MOC NELÍŠÍ OD DOMÁCNOSTI

Před časem mi kolega z práce líčil, jak byl v místní nemocnici na operaci s artrózou kolene a jak se o něj výborně postarali. Myslel jsem tehdy, že mluví o té fakultní na Vnohradech. Moje chyba, že jsem do té doby neslyšel o jiné nemocnici, která se nachází také na Desítkě, ale ve Vršovících. V rámci našeho zdravotnictví má totiž skvělé jméno zejména jako specializované ortopedické pracoviště. Novou ředitelkou Nemocnice Vršovice se nedávno stala Marta Vondráčková. Dříve zde pracovala jako hlavní sestra, a když vás provází po oddělení, kde panuje skvělá atmosféra, snadno jí uvěříte i tvrzení, že se pacienti do její nemocnice rádi vracejí.

Co Vás přivedlo k profesi zdravotní sestry?

Moje babička byla zdravotní sestra, ale netrpěla jsem utkvělou touhou být jako ona. Svou roli možná sehrály spíš pečující sklony, které v sobě mám. Proto jsem se rozhodla studovat střední zdravotnickou školu v Nymburce a pak jsem v Hradci Králové absolvovala roční specializaci na ARO. Pracovala jsem v nemocnici v Kolíně, nejprve na jednotce intenzivní péče, následně jsem několik let strávila na ortopedickém operačním sále jako instrumentářka. V roce 2013, po ukončení vysoké školy, jsem nastoupila na rehabilitační kliniku na Mal-

vazinkách jako vrchní sestra ortopedického oddělení. O rok později se naskytla příležitost dělat tady v nemocnici, tehdy Vršovické zdravotní a.s, hlavní sestru.

Jak jste se loni na podzim ocitla v pozici ředitelky nemocnice?

Po odchodu předchozího pana ředitele jsem dostala nabídku převzít vedení zdejšího zařízení. Byla to výzva, kterou samozřejmě doprovázely obavy. Na druhou stranu to tady velice dobře znám, například dvě z našich stávajících oddělení vznikla v době, když už jsem tady působila. Loňský rok nám přinesl velkou změnu v podobě nového majitele, nyní patříme do skupiny Penta Hospitals. A proto bylo dobře, že vnitřní provoz nemocnice si zachoval kontinuitu v osobě ředitelky, která nepřišla odněkud zvenku. Zaměstnancům tu zůstal někdo, na koho jsou zvyklí, s kým umějí komunikovat, a tím se trochu stabilizoval mírný chaos, který podobné události logicky provází.

Jakou změnu přinesla nová funkce Vám?

Už moje předchozí pozice hlavní sestry byla do značné míry manažerská. Teď poznávám detailněji ještě další oblasti, jako je provoz a ekonomika celé nemocnice. Učím se lépe zvládat čtení v číslech, i když hospodaření

v nemocnici se moc neliší od domácnosti – k dispozici máte určitý objem finančních prostředků a musíte se snažit, abyste je vynaložili účelně. Proto jsem v neustálém kontaktu s účetním oddělením a s oddělením kontroly. To je pro mě něco nového, v tom by měl určitě výhodu někdo s čistě ekonomickým vzděláním. Vedení firmy mi ale vychází vstříc a poskytuje mi dostatečné zázemí v podobě odborných konzultací a další pomoci, takže to lze bez problémů zvládnout.

Kde v hospodaření nemocnice pociťujete největší tlak, co se týče zmíněných čísel?

Pověstná bota nás asi nikde netlačí. Pacientů máme dost, neboť zájem o ortopedické výkony je velký, a již předchozí akcionáři nastavili provoz adekvátně velikosti a poslání nemocnice. Naší velkou výhodou je, že neprovozujeme akutní péči, tedy nepřijímáme pacienty přímo „z ulice“, ale na objednané výkony. Můžeme tak mnohem lépe plánovat, což platí i pro oddělení následné intenzivní a rehabilitační péče.

Zdá se, že tady máte v kolektivu skvělé vztahy, které asi Vaším povýšením neutrpěly.

V tomto ohledu se opravdu nezměnilo vůbec nic. U nás pracuje 90 % středního zdravotnického personálu a sanitářů a ty jsem vedla už jako hlavní sestra. Také s lékaři jsem vždy vycházela skvěle, ani oni určitě nemají špatný pocit z toho, že jim vládne žena. Jsme tady všichni společně na jedné lodi natolik dlouho, že víme přesně, co od sebe očekávat, a nemůžeme na tom nic měnit.

Daří se vám shánět kvalitní zdravotnický personál?

V současnosti máme kolem 200 zaměstnanců a získat přesně ty, které bychom si přáli, je obtížné. Platí to především o zdravotních sestřích, jelikož se jedná o náročné zaměstnání, které navíc přestalo být atraktivní. Na jeho vykonávání musíte mít povahu. Z mého pohledu je to krásná práce, která vás ale někdy vyčerpává. Sloužíte noční směny, o víkendech, pacienti vám berou hodně energie a přitom by na vás nikdy neměla být poznat únava nebo špatná nálada. Celorepublikově pak nedostatku sester nahrává systém vzdělávání, který není úplně dobře nastavený a možné zájemce spíše odrazuje. Po dokončení čtyřleté střední zdravotnické školy s maturitou totiž nemají prakticky žádné kompetence. Na to, aby se staly plnohodnotnými zdravotními sestrami, musejí několik dalších let studovat vysokou školu. Některé se tomu věnují dálkově při zaměstnání. To je pro nás lepší varianta, a proto je podporujeme – vytváříme jim příhodné podmínky, hradíme jim studium. Druhou možností je denní studium, které ale dívky vzdaluje od zaměstnanecké praxe, a potom už je třeba s magisterským diplomem běžná práce sestry neláká. Buď zamíří úplně pryč z oboru, nebo chtějí na pozice vrchních a staničních sester či jiné manažerské posty. Na jednu stranu tomu rozumím, že po devíti letech studia se nikomu moc nechce sloužit noční směny „na zvonky“, ale je škoda, že k takové změně ve vzdělávání došlo.

Nahrazujete české sestry také ze zahraničních zdrojů?

Stejně jako v jiných nemocnicích jsou i u nás zdravotní sestry z Ukrajiny, ale ne že by převažovaly. Máme na ně štěstí, jsou to děvčata, která mají velkou osobní motivaci posunout se v životě o kus dál. Nemají to vůbec jednoduché, ale úspěšně jsme je dovedli k apribačním zkouškám.

O dobré doktory nouzi nemáte?

S tím problémem nemáme. Když některý z lékařů odejde, tak i u nich pochopitelně nějakou dobu trvá, než seženete srovnatelnou náhradu, ale u zdravotních sester je to mnohem obtížnější.

Možná ne úplně všichni obyvatelé Prahy 10 vršovickou nemocnici znají. Jak byste ji představila?

Ve Vršovcích sídlíme ve dvou objektech, které patří městské části Praha 10. V ulici U Vršovického nádraží provozujeme oddělení následné intenzivní péče a v roce 2015 tu bylo otevřeno oddělení ortopedie. Ve dvou sálech tu provádíme celé spektrum operací, například záchovnou operaci kyčelního kloubu a velkou endoprotetiku, tedy náhrady kyčlí a kolen. Jako jedno z mála zdravotnických zařízení provádíme endoprotézy kyčle předním přístupem a díky této technice pacient rychleji zvládá pooperační rehabilitaci. Specializujeme se i na operace přednoží, tedy od kotníku dolů, což zahrnuje

třeba ploché nohy. Nabízíme také operace ruky, k nimž patří karpální tunely, endoprotéza palce nebo operace šlach, a klasické artroskopie a další běžné věci. Máme zde rovněž jednotku intenzivní péče, ve 2. patře standardní lůžkové oddělení a ve 3. patře oddělení následné intenzivní péče, kam jsou překládáni pacienti z JIP a ARO z jiných nemocnic z Prahy či Středočeského kraje. Ti jsou většinou dlouhodobě připojeni k umělé plicní ventilaci, od které je postupně odpojeme a snažíme se je vrátit do normálního života. Naše celková zdejší kapacita je 39 lůžek. Druhé pracoviště naší nemocnice se nachází v Obloukové ulici, kde je k dispozici 33 lůžek v oddělení následné rehabilitační péče. Sem je překládána část pacientů z našeho ortopedického oddělení, ale také pacienti z jiných nemocnic. V přízemí se nacházejí ambulance chirurgie, ortopedie, rehabilitace, interna, kardiologie a rentgen, v suterénu funguje fyzioterapie s cvičebnami, vodoléčbou, elektroléčbou a magnetoterapií. K dispozici je tu třeba i fyzioterapeut, který se věnuje „amputářům“.

Jak dlouho se u vás na zákrok čeká?

Loni jsme odoperovali 1 800 pacientů, čímž jsme dosáhli na strop, protože nás limituje počet lůžek, která máme v potřebném komfortu k dispozici. Zájem o výkony je obrovský, což bohužel ovlivňuje i délku čekací doby, třeba u totální endoprotézy musíte počítat s jedním rokem. »



Vlastně jsem ještě nikdy neslyšel o náhradě kolene. Jak takový zákrok vypadá?

Děláme dva druhy. Jedním je úplná endoprotéza kolene, kdy nahradíme celý kloub. Druhou možností je tzv. UNI koleno, což znamená výměnu pouze poškozené pánky, a to se týká hlavně mladších pacientů. Podmínkou je, že určitá část stehenní kosti je u nich v pořádku a zachovány jsou také zkřížené vazy. Při zákroku se pomocí šablon upravují konce stehenní a lýtkové kosti tak, aby na ně bylo možné nasažit části endoprotézy. Ty se vyrábějí ze slitiny kovů a mezi ně se vkládá polyetylenová vložka, po které obě části přichycené kostním cementem kloužou. Naopak kyčle děláme výhradně necementované, používáme krátké dřívky, což je vhodné právě pro zmíněný přední přístup. Endoprotéza kyčle se skládá celkem ze čtyř komponentů – dřívku, hlavičky a jamky, do níž se dává vložka. Používáme keramické hlavičky a vložky, otěrem mezi nimi nedochází k takovému zkrácení životnosti kloubu, jako tomu bylo dřív při použití kovové hlavice. Je to důležité i kvůli tomu, že dnes se umělé kyčle implantují i mladším lidem, takže jim musejí vydržet delší dobu, aby mohli dál fungovat a sportovat.

Čím to je, že protézy dostávají stále mladší lidé?

Má to dva důvody. Především to umožňují současné implantáty. Dřív měly endoprotézy delší dřívky, které se postupně podařilo zkrátit. To je důležité proto, abyste mohli protézu vyměnit, neboť po určitém čase se uvolňuje. Když se implantuje druhá protéza, je vždy potřeba o něco delší dřívky, aby ji bylo možné opět pořádně ukotvit. Dnes tedy můžeme dát endoprotézu i mladšímu člověku a nemusíme čekat jako dřív, než zestárne, protože mu ji lze ještě jednou nebo dvakrát vyměnit. Druhým důvodem je samozřejmě rozmach extrémně náročných sportovních odvětví, kdy lidé dávají tělu mnohem více zabrat.

Jak dlouho u vás pacienti po totální endoprotéze zůstávají?

Pacienty přijímáme den předem, abychom dokončili všechna vyšetření a pacient nebyl ve stresu. Další den je odoperujeme a po týdnu je posíláme na rehabilitaci. Přední přístup při zákroku je natolik šetrný, že 80 % pacientů včetně těch starších po sedmi dnech dojde do sanitky po svých.

Stále spolupracujete se slavným profesorem Pavlem Kolářem?

Pan profesor Kolář byl dříve místopředsedou představenstva Vršovické zdravotní, což byla předchůdkyně naší nemocnice. U nás není aktivně činný, ale nadále nám pomáhá v tom smyslu, že naši fyzioterapeuti u něj absolvují stáže. Podílí se tedy na jejich výchově a vzdělávání a předává jim neocenitelné zkušenosti.

Nechci se už moc zabývat covidem, ale přece jen jste nemocnice. Jak jste tuto eskapádu zvládli?

My jsme toto období ustáli poměrně dobře. Nejcitlivější téma jsou určitě návštěvy u pacientů, ale ty se vlastně zbrzdí nebo zastavují vždy v zimních či jarních měsících, kdy se objevují chřipkové epidemie. U nás si ale v zákazech moc nelibujeme, takže se snažíme k nim přistupovat až v nejzazším možném čase. Na druhou stranu si myslím, že pokud by na ortopedii nebyly návštěvy vůbec, tak se nic nestane. Pacienti jsou již tak oslabeni narkózou a výkonem, s nímž se musí tělo vyrovnat, a tak je každá hrozba infekce zbytečná. Navíc u nás pobývají opravdu krátce.

Jak vnímáte sepětí vaší nemocnice s Vršovickými?

Máme tady moc pěkné zázemí. Na obou pracovištích sdílíme objekt společně se sociálními zařízeními Prahy 10 a funguje to skvěle. V modernější budově v ulici U Vršovického nádraží

máme výborné soužití s domovem pro seniory, v Obloukové ještě těsněji spolupracujeme s léčebnou dlouhodobě nemocných, s kterou si v případech potřeby vyhovíme i v zájmu pacientů. Našemu personálu na obou místech chybí snad jen kantýna nebo bufet. I kdybychom jim chtěli vyjít vstříc, tak už nám chybějí prostory, bojujeme o každý centimetr. Čili nemáme tady úplně všechny služby, ale pacienti se k nám našťástí i tak rádi vracejí. ✖

MARTA VONDRÁČKOVÁ



Pochází z Poděbrad. Absolvovala střední zdravotnickou školu v Nymburce a obor Ošetrovatelství na Vysoké škole svaté Alžběty v Příbrami. Pracovala v nemocnici v Kolíně, v roce 2013 přešla do Prahy a posledních osm let byla hlavní sestrou v Nemocnici Vršovice, která patří do skupiny zdravotnických zařízení Penta Hospitals. V listopadu loňského roku se stala ředitelkou nemocnice. Energii pro náročnou práci si dobíjí doma s rodinou, při procházkách se psem a při práci na zahradě. Bavi jí turistika a věnuje se také bylinkám a aromaterapii.

CENTRUM PRO LIDI S AUTISMEM

Na neděli 2. dubna připadá Světový den porozumění autismu. Ve Vršovických symbolicky předchází otevření pobočky Integračního centra Sasov, které díky spolupráci s radnicí Prahy 10 našlo sídlo v polyfunkčním domě U Vršovického nádraží 30/30.

Integrační centrum Sasov, které pomáhá lidem s autismem, založili manželé Dagmar a Milan Zápotoční v roce 2004 na Vysočině. Dosud mělo pobočky v Jihlavě a v Českých Budějovicích, nyní přibýlo další právě na Desítkách. Centrum poskytuje registrované sociální služby odborného sociálního poradenství, sociální rehabilitace i dětskou skupinu Sasováček.



Zaměstnává odborníky z oborů speciální pedagogiky, psychoterapie a sociální práce a za dobu své existence pomohlo více než tisícovce klientů s autismem.

V Praze 10 žije téměř 110 tisíc obyvatel a výskyt autismu v populaci činí průměrně 1,5 až 2%. To znamená, že také v naší městské části žije pravděpodobně 1650 až 2200 lidí s autismem. Právě pro ně, jejich rodiny, ale i pro laic-

kou a odbornou veřejnost zde centrum v roce 2020 začalo nabízet terénní služby. Po dohodě s městskou částí a získání zrekonstruovaných prostor ve Vršovících nedaleko parku Grébovka mohlo centrum začít poskytovat i ambulantní služby.

Autismus je označován za nejzávažnější poruchu duševního vývoje, postižení se projevuje v oblasti komunikace, chování a sociálních vztahů. Lidé s poruchami autistického spektra mají potíže s chápáním symbolů a jejich dešifrováním, což hluboce ovlivňuje celou jejich osobnost. Naše centrum pomáhá dětem, mladistvým i dospělým zařadit se do běžného života nácvikem sociálních dovedností, strukturovaným učením, nácvikem komunikace a dalšími metodami tak, aby lidé s autismem mohli studovat, pracovat, mít přátelské a osobní společenské vazby a byli z nich platní členové naší společnosti stejně jako komunity.

KULTURNÍ DŮM BARIKÁDNÍKŮ



☎ Saratovská 3420/2a, www.kdbarikadniku.cz

pá 14/4 17.00

POCTA TRAMPSKÉ PÍSNÍ

Paběrky Marko Čermáka, Karabina, Vojta Nedvěd, Nové struny, Štěpán Rak, Gladly S. W., Jan Matěj Rak a Franta Vlček, moderuje Jakub Jiroušek.

so 15/4 18.00

ROCK'N'ROLL NA BARČE

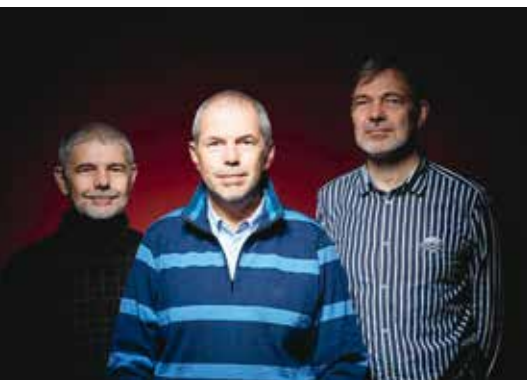
út 18/4 17.00

MLADÍ LADÍ DĚTEM

Interaktivní koncert Orana Etkina s kapelou

čt 20/4 20.00

BRATŘI EBENOVÉ



so 22/4 18.00

FIESTA MEXICANA

Přijďte si užít mexickou fiestu!

po 24/4 19.00

SETKÁNÍ OSAD NA BARČE

Hrají: Zdravý Játro a Nawostro

út 25/4 18.00

REJ ČARODĚJNIC

Lidová zábava, hrají: Pražští heligonkáři

TANEČNÍ ZÁBAVY

po 10/4 14.00

Hvězdný prach

út 11/4 18.00

Pražští heligonkáři

ne 14.00

Taneční orchestr Stanislava Douši (2/4 a 30/4), Hvězdný prach (23/4), Taurus (16/4)

VZLET



☎ Holandská 669/1, www.vzlet.cz

po 3/4 10.00

POHÁDKA MOMENT!

Inscenace pro batolata a jejich rodiče, hraje Damúza.

po 3/4 20.30

TEEPEE

Dream-popový koncert. Zaposlouchejte se do podmanivé melodie a zasněného spojení vokálů zachycujících kouzlo mezi Terezou Lavičkou Sladkou a Miroslavem Patočkou a prozkoumejte prostor mezi elektronikou a folkem.



st-čt 12-13/4 19.30 (premiéra)

OBJAL MĚ BŮH A NIC

Pohybově-obrazová inscenace vychází z dosud nezveřejněných deníků výjimečného režiséra Petra Lébla. V hlavních rolích: T. Ondrová, A. Kameníková, J. Sůra

pá 14/4 19.30

YOU WIN OR YOU LEARN

Talent drama studio, autorské čtení

st-čt 19-20/4 19.30

SENTIMETAL

Noc, kdy na Kavčím plácku umřel Michael Jackson a Orestés se na to jenom díval. Hradecký divadelní festival, Kavčí plácek, vojenský stan a uplynulé roky. Divadlo Vosto5

út 25/4 14.00

TIBURTINA ENSEMBLE

Veřejná zkouška koncertu

út 25/4 19.30

VOSTO5: KUPÉ VE VZLETU #17

Přisedněte do mezinárodního expresu dotazů Pavla Pláteníka (Ondřej Cihlář) a Karla Krautgartnera (Petr Prokop) a užijte si jízdu plnou bonmotů.

st 26/4 19.30

TIBURTINA ENSEMBLE – HARMONIA CAELESTIS

Koncert souboru Tiburtina Ensemble

Umělkyně se zaměřují na interpretaci gregoriánského chorálu, středověké polyfonie a současné hudby.

pá-so 28-29/4 19.30

ÚZEMÍ NIKOHO – PŘÍCHOZÍ

Metaforický vhled do existence lidí, o jejichž každodenním praktickém, natož vnitřním životě máme jen omezenou představu.

ne 30/4 15.00

STUDÁNKA A KOUZLA LESA

Loutková pohádka pro děti od 3 let a jejich rodiče, hraje H. Řezáčová.

VRŠOVICKÉ DIVADLO MANA



☎ Moskevská 967/34, www.vrsovickedivadlo.cz

po 3/4 19.30

MÁMA ŘÍKALA, ŽE BYCH NEMĚLA

Čtyři generace žen a žádná se nechce podobat své matce! Hrají: M. Málková, D. Černá, R. Fiedlerová, S. Černodrinská

út 4/4 17.00

PRAHOU 10 PO STOPÁCH KARLA ČAPKA

Komentovaná procházka Prahou 10 po stopách významného spisovatele. Sraz před Čapkovou vilou (Bratří Čapků 1854/30, 101 00 Vinohrady), provázejí: H. Zahirovič a V. Mašková

út 4/4 19.30

VE DVĚ NA KODAŇSKÉ

Příběh lásky Karla Čapka a Olgy Scheinpflugové. Hrají: P. Tenorová, L. Jurek, S. Jachnická

st 5/4 19.30

GIN GAME

Život jako karetní partie v nesentimentální a velmi reálné komedii. Hrají: Z. Kronerová, D. Sitek

út 11/4 19.30

NÁVOD NA PŘEŽITÍ

Lehce o vážných věcech. Hrají: D. Kolářová, L. Termerová

st 12/4 19.30

VRŠOVICE JSOU ZLATÝ, ŘEK' TATÍNEK

Okouzující vzpomínky na zmizelý svět starých Vršovic očima malého chlapce. Hrají: J. Lábus, L. Nešleha, M. O. Štědron

st 19/4 19.30

MLÉČNÉ SKLO

Sebevražda, nebo vražda? Kriminální drama Marka Epstein, které vám nedá vydechnout! Hrají: M. Dejar, V. Udatný, Z. Kalina / L. Jurek, M. Málková, O. Černý

KULTURNÍ SERVIS

čt 20/4 19.30

MATKA

Mimořádně aktuální drama Karla Čapka.

Hrají: J. Smutná, D. Šitek, A. Bílík / V. Zavadil,

I. Koreček, J. Blažek / O. Černý, M. Vejdělek /

Z. Bařinka, L. Stířský Hädler



so 22/4 19.00

5 ZA 1

Komedie o síle přátelství a ženské solidarity,

která i hory přenáší. Hrají: S. Jachnická,

D. Pfauserová / H. Hornáčková, D. Sedláková,

D. Černá, T. Vítů

ne 23/4 17.00 (pro děti)

JAK JENÍČKA A MAŘENKU NAVŠTĚVUJÍ POHÁDKY

Jendovi a Marii se do života stále pletou po-

hádky. Hrají: M. Táborský, K. Táborská

ne 23/4 19.30

SLYŠEL JSEM SOVU ZAVOLAT SVÉ JMÉNO

Dobrodružství městského intelektuála v drsné

divočině. Hrají: J. Smutná, P. Klimeš, A. Petráš,

O. Černý, V. Pejčková, V. Hanzl

po 24/4 19.30

M*A*S*H

„Majore Houlihanová, jsem moc rád, že jste

tady.“ Kultovní seriál na divadle! Hrají: T. No-

votný / Z. Velen, Z. Kalina, L. Jurek, P. Klimeš,

M. Vejdělek, M. Vykus / Š. Tuček, O. Černý,

H. Hornáčková, V. Svojtková, T. Nekudová,

V. Hanzl, J. Lábus (ze záznamu)

čt 27/4 19.30

SMUTNÁ NEDĚLE

Kabaret života v nesmrtelných písních slav-

ného hitmakera. Hrají: Z. Kalina, K. Bohatová,

P. Klimeš, P. Ožana

so 29/4 19.30

PODZIMNÍ SONÁTA

Matka s dcerou, nenaplněné životní osudy

v komorním dramatu Ingmara Bergmana.

Hrají: D. Batulková, L. Štěpánková, M. Kačmar-

čík, D. Pfauserová / T. Vítů

ne 30/4 15.00 (pro děti)

DIVADELNÍ ABECEDA

Divadelní dílna, kde se děti učí poznávat a hrát

divadlo. Lektorka: H. Hornáčková

DIVADLO PROJEKT 2



hraje ve Vršovickém divadle MANA,
Moskevská 967/34, www.divadloprojekt2.cz

pá 28/4 19.30

NA SPRÁVNÉ ADRESE

Někdy nestačí jen podat inzerát a přijít

na správnou adresu. Hrají: R. Stupková,

T. Krejčíř, K. Jandová, L. Ondřej, D. Piskor,

B. Marysková, F. Zahradka, M. Mádlová

STRAŠNICKÉ DIVADLO



Solidarity 1986/53,
www.strasnickedivadlo.eu

ne 16/4 14.00

PRESIDENTI

Neúprosný pohled do zákulisí politiky, do způ-

sobu myšlení jejich vykonavatelů, protagonistů

i vykořisťovatelů. A volby se blíží! Hrají: Z. Žák,

P. Vondráček, M. Dolinová, Š. Vaňková, R. Švec



út 18/4 10.30

MŮJ LÉKAŘ MENDELSSOHN

Autorské představení studentů AMU

so 22/4 15.00

STARÁ LÁSKA NEREZAVÍ

Advokát a zubařka netrpělivě čekají na ukon-

čení rozvodového řízení, aby mohli konečně

každý začít žít s novým, mladším partnerem.

Naneštěstí pořád zůstávají ve společném bytě.

Hrají: F. Slováček jr., M. Šimůnek, M. Sochor,

B. Mottlová, L. Vojtová

BR DIVADLO



Úvalská 1357/28, Praha 10,
www.brdivadlo.cz

ne 2/4 15.15 a st 5/4 17.17

VELIKONOCE S VILÍKEM

Oslavíme s dalšími kamarády a zvířátky příchod

jara a seznámíme je se symboly Velikonoc.

Po pohádce ve výtvarné dílničce naučíme děti

koledovat, kluky plést pomlázku a holky malo-

vat vajíčka. Hrají: K. Blažek, M. Kociánová

st 12/4 17.17 a ne 30/4 15.15

DOSTALI JSME DÁREK – ZVÍŘÁTKO!

Domácí mazlíček není hračka, ať je to pesek,

kočička, rybička, želva, myš, ptáček, či koníček.

Zábavnou formou se děti seznámí, jak o maz-

líčka pečovat, čím ho krmit, jaký mu připravit

pelíšek a jak se o něj správně postarat.

Hrají: K. Blažek, M. Kociánová

so 15/4 10.10

VE ŠKOLE ČI NA ULICI NEJSME ŽÁDNÍ ULIČNÍCI!

Zábavná etiketa pro malé i větší s mluvčím

kocourem. Hrají: K. Blažek, M. Kociánová

ne 16/4 15.15

POPLETLI JSME POHÁDKU POPŘEDU I POZPÁTKU!

Pomozte Vilíkovi napravit popletené pohádky!

Hrají: K. Blažek, M. Kociánová

st 26/4 17.17

BLOUÍME, HLEDÁME, POKLAD TEN NAJDEME!

Pražské památky pomohou dětem a Vilíkovi

najít poklad! Hrají: K. Blažek, M. Kociánová



so 29/4 10.10

KDO SI S NÁMI HRAJE, POZNÁ CIZÍ KRAJE

Děti se dozvědí, jak mluví sousedi za hranice-

mi, co si zpívají a třeba i co rádi jedí. Písníčky

zazní v originálním jazyce a pak také v českém

překladu, aby malí diváci věděli,

o čem vlastně jsou, a mohli se přidat.

Hrají: K. Blažek, B. Kepková / M. Kociánová

KINO PILOTŮ



KINO PILOTŮ

K Donská 168/19, www.kinopilotu.cz

SPECIÁLNÍ PROJEKCE

út-čt 4-6/4

SHIFTING PICTURES

Putovní filmový festival přináší aktuální společenská témata, jako je třeba vzestup pravice, populismus nebo problémy identity a stigmatizace.

4/4 17.00 TO UNVEIL A STAR

4/4 18.45 CLOSE ENOUGH

4/4 20.30 WITH A KNIFE

5/4 18.30 LOST KIDS ON THE BEACH

5/4 20.00 LANDSCAPES OF RESISTANCE

6/4 17.30 ALL AGAINST ALL

6/4 20.00 KDYBY RADŠI HOŘELO (+ debata s režisérem)



so 22/4 20.00

HOPPER: AMERICKÁ LOVE STORY

KINO SENIORŮ

každé pondělí od 16.00 a nově také v pátek od 15.00 hod., zvýhodněné vstupné 75 Kč

po 3/4 16.00

VELRYBA

pá 14/4 15.00

VÍLY Z INISHERINU

po 17/4 16.00

SLUŽKA

pá 21/4 15.00

TÁR

po 24/4 16.00

TROJÚHELNÍK SMUTKU

pá 28/4 15.00

MUŽ JMÉNEM OTTO

DUBNOVÉ PREMIÉRY

**TŘI MUŠKETÝŘI: D'ARTAGNAN
CHLAPEČEK Z NEBE
SUPER MARIO BROS. VE FILMU
RENFIELD**

st 19/4 (předpremiéra)

ZÁKLADNÍ INSTINKT

MĚSTSKÁ KNIHOVNA
PRAHA

Městská knihovna v Praze

Vstup na akce je zdarma. Počet míst je omezen. Čtenáři s platným čtenářským průkazem mají přednost.

K Dům čtení, Ruská 1455/192, www.mlp.cz

st 19/4 18.00

PROCHÁZKA PO STRAŠNICÍCH



Přijďte objevit zajímavá místa pražských Strašnic a poslechnout si poezii současných autorů. Ve spolupráci se spolkem Bubahof vás zveme na procházku po Strašnicích. Začínat budeme na Strašnické, prohlédneme si novou komunitní zahradu na Solidaritě, park Na Solidaritě a procházku zakončíme u komunitního prostoru Prádelna. Čekají vás opět i literární zastavení. Místo si rezervujte na e-mailu Josefina.kubinovala@mlp.cz.

K Pobočka Korunní 2160/68

po 3/4 18.00

SOUČASNÁ ITALSKÁ LITERATURA

Chtěli byste se podělit o své myšlenky, které vás napadly během četby, či se dozvědět něco nového? Přijďte na setkání našeho čtenářského klubu, kde si budeme povídat o zajímavých knihách současných italských autorů, jako jsou Paolo Giordano nebo Niccolò Ammaniti.

VLC WALDES



K Moskevská 262/57, www.vlcwaldes.cz

út 4/4 18.30

ŽIVOT MEZI ESKYMÁKY

Setkání s jedinými českými obyvateli Grónska, manžely Klempřivými, v pořadu Na kávě s Otomarem Dvořákem.

pá 21/4 20.00

MARTIN MAXA

Recitál zpěváka, herce a malíře

do pondělí 17/4

FOTOGRAF SLAVNÝCH

Výstava nabízí soubor fotografií Emila Vejvody, člena fotoklubu Nekázanka.

TRMALOVA VILA



K Vilová 91/11,

www.trmalovavila.eu

ne 2/4 15.00

SLAVNOST VÍTÁNÍ JARA

Loučení se zimou, pochování Masopusta v Trmalově vile. Dílničky pro děti – malování vajec a kraslic, výsadba osení, výroba velikonočních dekorací.

po 17/4 15.00

VÝROČÍ ÚMRTÍ JANA KOTĚRY

Položení květin k hrobu architekta Jana Kotěry u příležitosti 100. výročí jeho úmrtí. Následuje komentovaná vycházka s Annou Oplatkovou po náhrobkách dalších významných osobností na Vinohradském hřbitově.

VÝSTAVY

út 18/4 – st 31/5

OSOBNOSTI ARCHITEKTURY A PRAHY 10

Výstava představí osobnosti pražské architektury (Jan Blažej Santini, Adolf Loos, Ladislav Žák a další) a osobnosti Prahy 10 (Jan Kotěra, Ota Pavel nebo Jaroslav Hašek).

MILÍČOVA KAPLE



K Rektorská 715/54,

www.facebook.com/milicovakaple

čt 20/4 10.00

SVĚTLUŠKY A SVĚTLUŠKOVÉ

Loutkové představení pro děti

čt 20/4 19.00

APRIL WEATHER

Aranžmá písniček z šedesátých a devadesátých let



GALERIE PRE

galerie pre

K Na Hroudě 1492/4,

www.facebook.com/agenturagejzir

do pátku 28/4

ČESKÁ HERALDIKA

Výstava Jiřího Jimáka Vály, nadšence do historie a velmi zručného pasíře. V expozici bude k vidění bezmála stovka erbů a znaků českých historických zemí. Galerie je otevřena po–pá 12.00–18.00 hod.

OBJEVTE VELKOU PRAHU!

V roce 1922 se metropole podstatně rozšířila o další do té doby samostatná městečka a obce, které se rozkládaly za jejími hranicemi. Území nové, tzv. Velké Prahy zahrnuje také Vršovice, Strašnice, Záběhlice, Malešice, ale i všechny ostatní součásti dnešní Prahy 10. Spojení v jeden celek se společnou správou přineslo malým čtvrtím spoustu výhod, ale jejich přínos hlavnímu městu také nebyl zanedbatelný. Například Vršovice tehdy procházely bouřlivým rozvojem, dařilo se zde průmyslu, přibývalo obyvatel, ve Strašnicích si majetní Pražané stavěli vilové rezidence. Vznik Velké Prahy byl zkrátka pokrokové řešení, dneska bychom řekli win-win pro všechny.



Nechte se okouzlit tehdejší přelomovou atmosférou na výstavě, kterou uspořádala radnice Prahy 10 na náměstí Svatopluka Čecha. Na velkoplošných panelech se dozvíte spoustu zajímavých informací od autora libreta Michala Ezechela, k vidění je nespočet cenných fotografií v grafickém uspořádání od Lenky Vaculové. Čas máte zhruba do 20. dubna, a pokud chytíte slunečné počasí, budete přímo okouzleni. Další příležitost budete mít potom u OC Cíl v Zahradním Městě, kam se výstava přesune.

KOMENTOVANÉ VYCHÁZKY

Michal Ezechel si pro vás v souvislosti s výstavou připravil také dvě komentované vycházky. Přiblíží vám historii míst, kde před sto lety stával zábavní park Eden a dnes se tu nachází fotbalový stadion Slavie. Poté zamíří do nedalekých Slatin, a vy se tak rázem přenesete z městské zástavby Vršovic do někdejší prvorepublikové nouzové kolonie.
Kdy: 18. a 19. dubna od 17.00 hod.

Kde: Začátek trasy: před vstupem do Muzea fotbalového klubu SK Slavia, U Slavie 1540/2a, Vršovice

Konec trasy: autobusová zastávka Záběhlice

Jak se přihlásit:

Kapacita je omezená, rezervujte si místo na www.praha10.cz/velkapraha.

Předpokládaná délka vycházky je 90 minut.



ŽIVOT V ČAPKOVÝCH OBRAZECH

Expozici o Velké Praze, kterou připomínáme na protější straně, nahradí v druhé polovině dubna jedna část nové výstavy s názvem „Josef Čapek – námořník na galérii umění“. Připravila ji kurátorka a přední odbornice na čapkovskou tematiku Kristina Vaňková. Ta byla rovněž autorkou velkolepé a úspěšné výstavy, která před třemi lety připomněla občanům Prahy 10 výročí spisovatele a dramatika Karla Čapka.



umělců, byl členem S.V.U. Mánes. Pod tíhou válečných existenciálních nejistot začal ve své výtvarné tvorbě zpracovávat sociální motivy, zachycoval lidi pohybující se na okraji společnosti. Od počátku dvacátých let byl vyhledávaným knižním grafikem, vytvořil stovky originálních linořezových obálek, ilustroval knihy pro dospělé i děti. Vytvořil téměř 50 výprav pro Národní, Vinohradské a Stavovské divadlo v Praze a Národní divadlo v Brně. Později pro své dílo objevil dětský svět, od třicátých let je námětem jeho obrazů venkovská krajina s figurami dospělých a dětí. Po nástupu nacismu v Německu začaly Lidové noviny otiskovat Čapkovy protiválečné satirické kresby.

Výstavní soubor věnovaný Karlovu bratru Josefovi (1887–1945) bude instalován na velkoplošných panelech a umístěn ve dvou vršovických lokalitách. Zatímco na náměstí Svatopluka Čecha budete moci proniknout hlouběji do podmanivého světa Čapkových obrazů, v parku Jiřího Koláře se dozvíte nespočet zajímavostí z jeho života, spojeného s mnoha obory činnosti, kterým se věnoval. Kristina Vaňková v unikátním souhrnu představuje osudy proslulého výtvarníka, spisovatele, novináře a básníka a také příběhy jeho stěžejních děl. Svou uměleckou i lidskou poctivostí a opravdovostí, neústupností i za cenu ohrožení své existence se Josef Čapek stal národní morální autoritou. Jeho umělecký i myšlenkový odkaz je stále aktuální, o čemž se můžete přesvědčit právě při prohlídce nové „desítkové“ výstavy. Její vernisáž se uskuteční v úterý 25. dubna v 17.00 hod. v parku Jiřího Koláře. Zároveň je připravena její komentovaná prohlídka s kurátorkou.

Josef Čapek studoval do roku 1910 na Uměleckoprůmyslové škole v Praze. Patřil k zakladatelům kubistické Skupiny výtvarných



ZUŠKA HLEDÁ TALENTY

Máte doma umělecky založené dítě? V květnu se vám otevrou vrátka pro jeho další rozvoj! Základní umělecká škola v Bajkalské ulici ve Vršovcích totiž uspořádá přijímací talentové zkoušky do **hudebního, výtvarného, tanečního a dramatického** oboru.



Zkoušky pro jednotlivé předměty a obory se uskuteční v různé dny v týdnu **od 9. do 12. května** v rozmezí **13.00–17.00 hod.** Přihlášky ke studiu i rezervace času pro složení talentové zkoušky se přijímají **pouze elektronicky**. Vyplnit je lze od 21. dubna na webových stránkách školy www.zus-bajkalska.cz. Uzávěrka pro podávání přihlášek bude 4. května ve 24.00 hod.

ZUŠ Bajkalská funguje od roku 1960 a za tu dobu ji absolvovaly tisíce žáků, z nichž mnozí se umění věnují profesionálně. V současnosti se kapacita žáků pohybuje kolem 850.

LETNÍ SCÉNA PRAHY 10

Vršovické divadlo MANA
Vzlet & Vosto5
Strašnické divadlo
BR divadlo
OLDstars
A MNOHEM VÍCE...



Městská část
Praha 10

Heroldovy sady
ČERVEN 2023

Program a předprodej
vstupenek
od 15. dubna!



praha10.cz/letniscena

KDYŽ ULICE PROMLUVÍ

MINSKÁ A TOLSTÉHO

V minulém čísle jsme procházeli také Orelskou ulicí, která ústí kolmo do Minské. Tato ulička o délce pouhých dvou bloků spojuje dvě mnohem významnější vršovické tepny – Moskevskou a Vršovickou. Ale již před více než sto lety se zapsala do dějin pražské tramvajové dopravy. V roce 1913 tudy byla prodloužena trať z tehdejší Palackého ulice (Moskevská) přes náměstí Svatopluka Čecha až na třídu Krále Jiřího (Vršovická), kde končila hned na nároží s Krokovou ulicí (Minská). Dalšího prodloužení do Strašnic se trať potom dočkala o dalších dvacet let později. V současnosti je v Minské ulici zastávka Čechovo náměstí, odkud vyráží linka číslo 13 směrem do vozovny Žižkov.

Původní název Krokova nesla ulice od svého vzniku na počátku 20. století, kdy došlo k bouřlivému rozvoji Vršovic. Šlo o připomínku mytické postavy našich dějin, knížete či soudce kmene Čechů, který byl otcem kněžny Libuše a jejích sester Kazi a Tety. V roce 1947 při již několikrát zmíněné nové systemizaci dostala ulice Minská jméno podle hlavního města Běloruska, což tehdy byla jedna ze socialistických republik Sovětského svazu.

Ale vraťme se ještě do časů první republiky, kdy v Krokové ulici č. 16 sídlila kancelář železářských závodů Františka Chvály. Ten firmu založil po roce 1900 jako zámečnický závod v nedaleké Brožíkově ulici (dnes Petrohradská), potom jej přesunul na Palackého třídu, kde byl až do konce první světové války. Rozmach Chválova podniku zapříčinil přesun továrny do Průběžné ulice ve Strašni-



FRANTIŠEK CHVÁLA...



... A JEHO TOVÁRNA VE STRAŠNICÍCH



TRAMVAJE V KROKOVÉ ULICI (DNEŠNÍ MINSKÉ), 1933

cích, kde byl dostatek prostoru pro moderní provozovnu. Značku dál rozvíjel Chváluv zeť Ing. Karel Hlavica, který se stal technickým a komerčním šéfem. Podnik nabízel speciální výrobky, které se používaly zejména pro konstrukce průmyslových staveb. Firma například vyrobila osvětlovací majáky leteckých linek z Prahy do Bratislavy a do Paříže a konstrukce pro hangáry v Praze, Brně, Bratislavě, Karlových Varech či Mariánských Lázních. Jejím dílem jsou také ocelové konstrukce pro místní chrám sv. Václava ve Vršovcích, palác ARA či Obchodní banku nebo remisy elektrických drah ve Střešovicích, Strašnicích a na Pankráci. Závod přijímal také objednávky na stožáry pro elektrické vedení, ocelová okna, vrata, schody nebo kotle pro ústřední topení.

Nedaleká Tolstého ulice stoupá podél východního okraje náměstí Svatopluka Čecha. Až nad ním přetíná Kodaňskou a Bulharskou ulici a končí v Ruské. Právě v jejím nejvyšším úseku se nachází blok osmnácti čtyřpodlažních činžovních domů, které utvářejí blok vymezený ještě Bulharskou ulicí a Na Míčánkách. Domy pro státní zaměstnance vyrostly ve svahu v letech 1924–1925 podle návrhu slavného architekta Františka Alberta Libry. Ten měl vilu s ateliérem v blízké Hradešinské ulici a na Vinohradech či ve Strašnicích realizoval celou řadu staveb.

Jeho vršovické domy vzorně reprezentují kvalitu městského nájemního bydlení dvacátých let minulého století. Navíc jde o jeden z prvních příkladů jednotné architektonické podoby celého bloku v Praze. V něm bylo navrženo celkem 230 dvou- až třípokojových bytů s odlišným půdorysem, nicméně shodným uspořádáním místností. Severní strana byla určena pro předsíně, kuchyně a spíže. Naopak obytné místnosti byly situovány na jih. Domy mají předzahrádky, najdeme zde i souvislé řady balkonů a lodžie. Vnitřní prostranství bloku sloužilo k odpočinku a byl sem umístěn parčík s dětským hřištěm. Rozlehlý

dvůr disponoval také krytými terasami s prostory pro obchody a byl zde vjezd pro vozidla.

V Tolstého ulici si můžete prohlédnout i dvojici sousedních činžovních domů č. 11 a 13. Nesou nápisy „Washington“ a „Chicago“ a jejich stavitelem byl Vladimír Holeček. Za tvůrce plánů je označován architekt Edvard Paroubek, ale podle některých badatelů se na návrhu mohl podílet i Josef Pospíšil. Rozložení stavby odpovídalo tradičnímu řešení činžáku na přelomu 19. a 20. století. V přízemí bydlel domovník a vedle se nacházel jeden byt s pokojem a kuchyní a jeden byt dvoupokojový. Další patra měla stejnou dispozici, jen místo pokoje pro domovníka byla garsoniéra bez příslušenství. K domům patřil dvorek se zahradou.

Je známo, že během Pražského povstání na konci druhé světové války probíhaly ve Vršovcích tuhé boje. Dosvědčují to dva pomníčky spojené s domem č. 19. Jeden připomíná letce ČSR a motocyklového závodníka Josefa Lukeše a druhý Františka Mlejnků. A ještě z jednoho důvodu byla tato ulice vyhlášená. V zimě sem směřovaly děti z širokého okolí, aby využily příkrého svahu k sáňkování. Ale je tomu již dávno, kdy bývalo ve zdejších ulicích pozeňnané sněhu a sotva nějaké auto.

Zbývá dodat, že Tolstého ulici bychom v plánu Vršovic našli od roku 1910. Pojmenována byla hned po smrti slavného ruského spisovatele Lva Nikolajeviče Tolstého (nar. 1828), k jehož nejznámějším dílům patří romány „Vojna a mír“ a „Anna Karenina“. Vlastně je to tak trochu záhada a náhoda. Neznáme důvod, proč byla ulice označena právě takto, když se všude okolo rozdávala jména slavných českých osobností. Ale zase když přišla po válce éra nových názvů inspirovaných ruskými a sovětskými reáliemi, byla už tato ulice „připravena“.

— Michal Ezechel, kronikář MČ Praha 10

JAKÉ TO JE V REJŽI

V činžáku v Záběhlicích kousek od Jižní spojky byste ráj pro nejmenší děti asi nehledali, ale o to zajímavější cesta vás čeká, pokud se sem vypravíte. Od pondělí do čtvrtka bývá v Rejžárně, jak se tomuto místu říká, pěkně živo. Neslouží pouze jako kamenná prodejna plná překvapení, která rozzáří dětská očička, ale funguje také jako herna a prostor pro setkávání rodičů a jejich ratolestí. Ostatně projekt „Mámy v rejži“ založila Dominika Podhráská také z toho důvodu, aby maminky na mateřské dovolené získaly další příležitost k načerpání nových sil.

Touto myšlenkou se začala zabývat v době, kdy byl jejímu staršímu synovi zhruba rok. Tehdy se setkala se smyslohraním (Sensory Play), při kterém děti tvůrčím způsobem a všemi smysly poznávají nejrůznější materiály a rozvíjejí svou jemnou motoriku. „Před těmi třemi lety to bylo známé spíše v zahraničí, u nás se to moc nedělalo. Tak jsem se do toho pustila a začala jsem chystat různé sestavy, které zahrnovaly duhovou rýži, vařenou modelínu a další materiály,“ popisuje začátky Dominika Podhráská, která dříve pracovala jako školní psycholožka. Přibližně rok a půl své nápady rozvíjela a ladila a zároveň je sdílela na instagramu. Tak se dostala do kontaktu se spoustou maminek, které byly rády, že mají inspiraci na aktivity se svými dětmi. „Pak se narodil můj druhý syn a já jsem měla asi trochu poporodní krizi, potřebovala jsem se něčím zaměstnat, a tak jsem se naplno pustila do záměru dělat něco pro ostatní maminky. Řekla jsem si, že když jim chybí čas nebo kreativní nápady, proč by si ode mě nemohly rovnou koupit hotový smyslobox, který budou dítěti postupně dávkovat,“ dodává Dominika Podhráská.

Z instagramu do Záběhlic

Svým nadšením přesvědčila kamarádku, aby do toho šla s ní. Už po dvou měsících se jim na instagramu podařilo spustit prodej smys-



DOMINIKA PODHRÁSKÁ

loboxů, po nichž se do dvou dnů jen zaprášilo: „Měly jsme od maminek krásné odezvy, jak to děti baví a hrají si s tím hodiny, přestože dřív u ničeho nevydržely. To, že dnes sedíme v Rejžárně, je tedy přirozený vývoj, i když já nad tím pořád žasnou. Nic takového jsem neplánovala, natož abych měla nějakou podnikatelskou vizi. Chtěla jsem se prostě jen zabavit.“ Loni v září už Dominice při narůstajícím objemu zakázek přestala stačit excelovská tabulka a vytvořila si nezbytný e-shop. Podobné problémy byly s kapacitou jejího sklepa, který využívala jako sklad. A tak bylo dalším logickým krokem právě získání prostor pro výrobu a výdej produktů. Jelikož Dominika bydlí za Prahou, hledala nejprve v okolí své obce, ale nakonec objevila nevyužívané kanceláře u nás v Záběhlické ulici. Nebyla to úplně náhoda, protože v Praze 10 od dětství žila, a tak se rozhlížela i tady.

Smysly se baví i učí

„Když už jsme provozovnu získaly, řekla jsem si, že by bylo fajn, kdybychom tady naše věci mohly lidem rovnou ukazovat. A tak se z toho stala i prodejna,“ říká Dominika. Nakonec přibýlo ještě další využití – maminky sem vodí děti jen tak si pohrát. Ve středu a ve čtvrtek sem s nimi mohou v otevírací době přijít, samy si dají kávu nebo limonádu a trochu si vydechnou, zatímco jejich ratolesti si zkoušejí různé materiály. K tomuto účelu přibyl i pondělní a úterní termín speciálních kroužků, které vedou lektorky vždy na předem stanovené téma. Lekce trvají 75 minut, mají kapacitu osm dětí a jsou určené pro ty, které už umějí stát, protože řada činností se odehrává u stolečků. Nejvíce jich tu bývá dvouletých, ale nudit se tady nebude ani předškolák, kterého mohou zaujmout třeba smysloboxy zaměřené na orgány v lidském těle.

A co si pod pojmem „smyslohraní“ vlastně představit? Je založené na různých materiálech, které jsou výrazně barevné, aby podně-

covaly zrakové vjemy. Při jejich poznávání ale děti ve věku kolem jednoho a půl či dvou let využívají i další smysly – sluch, čich a hmat. „Jako základ mají třeba duhovou rýži, v které se prohrají, k tomu dostanou figurky zvířátek, kterými ťupkají stopy do modelíny. Osahají si materiály a jejich vlastnosti a přes takovou osobní zkušenost si pak v mozku vše lépe ukládají a následně vybavují. Je to relaxace, ale zároveň trochu i učení,“ vysvětluje Dominika Podhráská. Doplní, že tento druh hraní je vhodný i pro děti se zvláštními potřebami: „Pomůže jim to, pokud mají třeba autismus, vývojovou dislézii nebo problémy s jídelním – když nechtějí dobře jíst, mohou k jídlu získat lepší vztah, když si s ním hrají.“

V Rejžárně vás zaujme spousta příjemných vůní. Jsou typické pro domácí modelínu, zdejší základní produkt. Vaří se z jedlých surovin, takže není nebezpečná ani nejmenším dětem, i když chuť se tady jako jediný smysl nerozvíjí cíleně. Oblíbený zůstává samozřejmě i sliz, hodně se tu obarvují těstoviny, rýže nebo cizrna. Další materiály se dovážejí, takže v nabídce je například i kinetický písek, vodní perly, dřevěné pomůcky, prosvětlovací kartičky pro hru se stíny nebo obtiskování. Dominika Podhráská udržuje provoz Rejžárny zejména se svou kamarádkou, ale do výroby smyslových sestav zapojuje i další síly. Dává práci i maminkám na mateřské, které zkrátka někdy potřebují potkávat i dospělé lidi. Často si říkají o přidělení k výrobě modelíny, neboť se u toho prý dobře odpočívá.

MÁMY V REJŽI

Záběhlická 131/33, Praha 10 – Záběhlice
tel.: 608 609 999
e-mail: info@mamyvrejzi.eu
www.mamyvrejzi.eu

POJĎTE ŠÍT SPOLEČNĚ!

Jablíčkov
Postup pro celou rodinu

Aktivita rodinného a komunitního centra Jablíčkov vám na stránkách tohoto měsíčníku představujeme poměrně často. Má to jeden hlavní důvod – pořád se tu děje něco nového a rodiče s dětmi si odtud pokaždé odnášejí spoustu zábavných i poučných zážitků. Posláním Jablíčkova je kromě podpory zdravého fungování rodin také zlepšování sousedského soužití. A právě k tomu mají nyní posloužit také kreativní kurzy šití s integračním přesahem.

Čtveřice setkání, která je připravena na letošní rok, má pomoci cizincům – rodičům i dětem – se začleňováním do místního prostředí. V současné době se pochopitelně jedná zejména o utečence před válečným konfliktem na Ukrajině, z nichž mnozí se vzhledem k prožitému utrpení rozhodli zůstat raději natrvalo v naší zemi. Dveře mají ale otevřené i ostatní, do Jablíčkova docházejí třeba i Vietnamci nebo Britové, kteří v Malešicích žijí.

Současné kurzy navazují na dřívější projekt polské kolegyně. Setkání vede Ukrajinka Julia Dobrynina za pomoci dalších kolegyně. Zájemcům z řad rodičů a dětí se snaží předávat dovednost v šití, které lze použít při výrobě užitečných i dekorativních předmětů. Tímto způsobem například s dětmi zdobila připravené



JULIA (NAHOŘE U ŠÍČÍHO STROJE) S DĚTMI V AKCI

tašky, na které se došivaly kapsy a malovaly různé motivy dle vlastní fantazie. To je ostatně Juliina zásada – dětem chce podle svých slov dát „svobodu v tom, co dělají, ukázat jim cestu, ale tvůrčí proces už nechat na nich“.

Ideální příležitost pro koncert šicích strojů poskytly samozřejmě také Velikonoce, pro něž se šily králíci a jiné jarní dekorace. Další setkání se uskuteční **27. května**, kdy se budou vyrábět látkové hračky podle vlastních návrhů. Kurzy se odehrávají vždy v sobotu od 11.00 do 13.00 hodin, kapacita je 10 tvořících dětí, které by měly být alespoň pětileté. Pro účastníky je k dispozici materiál, na nějž se přispívá nevelká částka, dva šicí

stroje a dvě lektorky, které všem ukáží, jak postupovat, a poradí jim, pokud se objeví nějaký zádrhel. Jablíčkovská sobotní novinka navazuje na klasický páteční kurz, který kreativně rozvíjí nejen zručnost v šití, ale třeba i v háčkování nebo vyrábění z papíru.

Julia Dobrynina v současnosti v Jablíčkově vede i kurzy pro seniory. Setkávání Čechů s cizinci se věnuje i jako koordinátorka kreativní dílny Diakonie na Žižkově v Prokopově ulici. Také tam probíhají workshopy zaměřené na šití či výrobu pletených hraček. Ale zeptat se jí můžete i na cokoliv ohledně fotografování, protože i v tomto uměleckém žánru je velice dobrá!

CESTOVATELSKÝ FESTIVAL V PARAPLETI

Cestování znamená svobodu, vašeň a radost, a to vše si lze dopřát i s pohybovým handicapem. A je jedno, jestli se vypravíte přes půl světa nebo jen nakouknete „za humna“. Přijďte se o tom přesvědčit do Centra Paraple, kde se v sobotu 22. dubna uskuteční cestovatelský festival s názvem „Život je cesta“.



Cestovatelé, kteří se rozhodně nebojí překážek, vás v sérii vyprávění pozvou za dobrodružstvím, relaxem a poznáním třeba do Afriky, do USA, na Nový Zéland, ale i do evropských zemí a do tuzemska. Zavedou vás do národních parků, do měst i na vrcholky hor, bude se vzpomínat na cestování za totalitu, ale zazní také zajímavosti o sexuální turistice v Asii. Dozvíte se i to, jak se pro cestování s handicapem zajišťuje asistence nebo jak

se shání bezbariérové ubytování. Součástí pestrého programu, který poběží od 10.00 do 22.00 hod., bude promítání tematických filmů a výstava fotografií. Celý den pak zakončí vystoupení kapely Střet. Občerstvení je po celou dobu konání akce zajištěno.

Festival je určen lidem se závažným pohybovým handicapem, jejich rodinám, přátelům a asistentům, ale i všem zájemcům o nevědní zážitky, kteří si chtějí rozšířit obzory. Vstupenky můžete zakoupit na stránkách www.paraple.cz/cestovatelsky-festival, kde také najdete všechny potřebné informace. Akci podporuje městská část Praha 10.



FOTO: ARCHIV JIŘÍHO ČELOUDA

LEŽÍM A LEZU V K2

Zdravý psychomotorický vývoj je důležitý už v prvním roce života dítěte. Zveme vás proto do pravidelných kurzů pro rodiče s dětmi v Rodinném centru K2. Přijďte se podívat do kurzů „Ležím“ (věk 2–6 měsíců) a „Lezu“ (7–12 měsíců), které probíhají každou středu dopoledne. Při cvičení, zpívání a říkan-



kách si posílíte společnou vazbu. Správnou stimulací lze předcházet i některým poruchám učení, řeči nebo soustředění. S ostatními rodiči zase můžete sdílet své zkušenosti z péče o potomka. Jednorázová cena za kurz je 150 Kč, více informací a odkaz na registraci najdete na webu www.klubk2.cz v sekci Rodinné centrum K2.

MULTIKOMODITNÍ SBĚR

Po Praze se nyní objevují kontejnery a popelnice, do kterých lze zároveň vhadzovat plasty, kovové obaly i nápojové kartony. Odpady potom za občany dotřídí nová multikomoditní linka v Chrásťanech u Prahy. Tento druh sběru je od dubna dostupný také v Praze 10, ale prozatím jen v rámci domovního třídění odpadu. Na veřejných stanovištích tříděného sběru by měl být zaveden v druhé polovině letošního roku.



V bytových domech, které mají pro svou potřebu k dispozici nádobu na tříděný odpad, již došlo k přelepu žluté popelnice, původně určené pro plast, na multikomoditu. Označení nepřehlédnete – jedná se o kulatou samolepku s názvem „ŠE3VEC“ (Šetřivec). Do nádoby je potom možné vhadzovat kromě PET láhví, plastových kelímků, obalů, fólií, sáčků nebo tašek i prázdné plechovky, konzervy, kovové zátky, tuby či jiné

drobné předměty, ale také kartonové krabice od mléka, vína, džusů, mléčných výrobků apod. Výčet obalů a odpadů je zobrazen na příslušné nádobě. Více informací je k dispozici na stránkách www.prahatridi.eu.

A jak na domovní třídění? Máte-li zájem třídít odpady přímo ve svém bytovém domě, pak se obraťte na vlastníka domu, aby o přístavení sběrných nádob požádal. Formulář pro zřízení domovního stanoviště tříděného sběru najdete na radničním webu www.praha10.cz ve složce „Životní prostředí – odpady“. Domovní stanoviště se zřizují pro objekty, kde jsou nejméně čtyři bytové jednotky v domě, maximálně pro 60 bytových jednotek v jednom bytovém objektu. Tato služba je poskytována v rámci standardního poplatku za komunální odpad. Vlastník nemovitosti již nic nepřiplácí, vyjma nadstandardní zanášky sběrných nádob. Pro případné dotazy můžete použít e-mailovou adresu bezodpadu@praha10.cz.

JARNÍ ÚKLID VOZOVEK

V posledním dubnovém týdnu začne na Desítkě jarní blokovaný úklid vozovek. Jejich cílem je odstranění nashromážděných drobných odpadků a snížení prašnosti. Práce zajišťuje Technická správa komunikací hl. m. Prahy. Pro bezproblémový průběh úklidových prací je potřeba, abyste respektovali dočasné dopravní značení a neparkovali v čase úklidu ve vymezených lokalitách. V průběhu jednotlivých dní budou práce probíhat vždy mezi 8.00 a 15.00 hod. Vymezení jednotlivých bloků ulic, které se budou v Praze 10 uklízet, najdete na stránkách www.tsk-praha.cz a www.praha10.cz.

PLACENÁ INZERCE – P10/4/23/OKP/0165

VINÁRIUM

ARNIKA

Vinotéka na Zahradním Městě

KVALITNÍ STÁČENÁ VÍNA
z českých i zahraničních vinařství

ITALSKÁ PERLIVÁ STÁČENÁ VÍNA
(prosecco *Glera* a *frizzante rosé*)

ČEPOVANÉ PIVO **Muflon**
PIVOVAR KUMRATICE

SPECIALITY:
italský stáčený „Aperol Spritz“, Hugo
ovocná vína: jahoda, borůvka, višně, rybíz
výběr zahraničních sýrů a farmářských uzenin

květen – říjen **ZAHRÁDKA**
VĚRNOSTNÍ PROGRAM „OPIČKA“ – až 1,5l vína zdarma!!!

A kde? Vchod do vinotéky je z parku vedle Tesca naproti Poliklinice Zahradní Město.

Jabloňová 2136/11, Praha 10
www.vinariumarnika.cz
Tel.: 774242930
FB Vinárium Arnika / IG vinariumarnika

Otevírací doba:
po – út 16.00 – 21.00
pá – so 16.00 – 22.00

ne – zavřeno

Pejskové vítání!!!

!!! Aktuální otevírací dobu sledujte na internetových stránkách a FB !!!

PLACENÁ INZERCE – P10/4/23/OKP/0328

ČARODĚJNICE NA HOSTÍKU

30. DUBNA START 14:00

HUDEBNÍ PRODUKCE • SOUTĚŽ PRO DĚTI
ZAPÁLENÍ OHNĚ • FIRESHOW
OPÉKÁNÍ BUŘTŮ

mediální sponzor

VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY

TERMÍNY PŘISTAVENÍ			
katastr	místo	datum	čas
Vršovice	Dukelská x Volyňská	3. 4.	14.00–18.00
Záběhllice	Tulipánová x Želivecká	3. 4.	15.00–19.00
Záběhllice	Jesenická x Nad Trnkovem	4. 4.	15.00–19.00
Michle	Na Pahorku x Pod Sychrovem II	5. 4.	14.00–18.00
Záběhllice	Platanová x Kapradová	6. 4.	15.00–19.00
Michle	Nad Elektrárnou (u ČD)	11. 4.	15.00–19.00
Vršovice	Krymská x Moskevská (ostrůvek)	12. 4.	14.00–18.00
Strašnice	Brigádníků x U Kombinátu	13. 4.	15.00–19.00
Strašnice	Nučická x Dubečská	14. 4.	15.00–19.00
Strašnice	Nosická (pod Billou)	15. 4.	8.00–12.00
Strašnice	Nad Vodovodem x Slunečná	15. 4.	10.00–14.00
Strašnice	Srbinská (mezi garážemi)	17. 4.	14.00–18.00
Vršovice	Vladivostocká x Gruzinská	17. 4.	15.00–19.00
Záběhllice	Sněženkova x Meruňková	18. 4.	15.00–19.00
Strašnice	Křenická x Olešská	19. 4.	14.00–18.00
Záběhllice	Bramboříková, parkoviště	20. 4.	15.00–19.00
Malešice	Rektorská x Bakalářská	21. 4.	15.00–19.00
Záběhllice	Kamelova (mezi č. 2 a 4)	22. 4.	8.00–12.00
Vršovice	U Vršovického nádraží x Ukrajinská	22. 4.	10.00–14.00
Vršovice	Vršovická x Karpatská	24. 4.	14.00–18.00
Vršovice	Pod Altánem x Na Vrších	24. 4.	15.00–19.00
Záběhllice	nám. Mezi Zahradkami (okraj parku)	25. 4.	15.00–19.00
Vršovice	Přípotoční x Oblouková	26. 4.	14.00–18.00
Malešice	Káranská x Pobořská	27. 4.	15.00–19.00
Vršovice	Madridská x Norská	28. 4.	15.00–19.00
Záběhllice	Ostružinová x Jahodová	29. 4.	8.00–12.00
Michle	Elektrárnská x Nad Vršovskou horou	29. 4.	10.00–14.00
Strašnice	Doubřavčická x Tehovská	2. 5.	15.00–19.00
Malešice	Tuchorazská (konec ulice)	3. 5.	14.00–18.00
Vršovice	nám. S. Čecha x Minská	4. 5.	15.00–19.00

KONTEJNERY NA BIOODPAD

TERMÍNY PŘISTAVENÍ			
katastr	místo	datum	čas
Strašnice	Molitorovská x Bylanská	7. 4.	15.00–18.00
Malešice	Janderova x Chládkova	8. 4.	13.00–16.00
Michle	Na Krivce x Osnická	8. 4.	13.00–16.00
Strašnice	Kounická x Malinská	9. 4.	9.00–12.00
Strašnice	Žernovská x Štíhlická	9. 4.	9.00–12.00
Strašnice	Vyzlovská (parkoviště proti č. o. 24)	9. 4.	13.00–16.00
Záběhllice	Průhonická x Vestecská	9. 4.	13.00–16.00
Strašnice	Brigádníků x U Kombinátu	14. 4.	15.00–18.00
Záběhllice	U Záběhlického zámku (záliv č. o. 1)	15. 4.	13.00–16.00
Vinohrady	Dykova x U Vodárny	15. 4.	13.00–16.00
Strašnice	Prusická x Uhrňevská	16. 4.	9.00–12.00
Záběhllice	Na Vinobraní x Nad Trnkovem	16. 4.	13.00–16.00
Michle	Na Slatinách („náměstíčko“)	21. 4.	15.00–18.00
Strašnice	Středová x K Háječku	22. 4.	9.00–12.00
Malešice	Vydrova x Strnadova	22. 4.	13.00–16.00
Strašnice	Nedvězská, za ul. Strašinská	23. 4.	9.00–12.00
Záběhllice	Slunečnicová x Ostružinová	23. 4.	13.00–16.00
Strašnice	Běchovická x Révová	28. 4.	15.00–18.00
Strašnice	V Rybníčkách x Šibřinská	29. 4.	9.00–12.00
Michle	Pod Sychrovem I (č. o. 64) x Na Krivce	29. 4.	9.00–12.00
Strašnice	Dvouletky x Škvorecká	29. 4.	13.00–16.00
Vinohrady	Vlašimská x Bratří Čapků	29. 4.	13.00–16.00
Záběhllice	Střemchová x Meruňková	30. 4.	9.00–12.00
Strašnice	Nad Primaskou x Nad Olšinami	30. 4.	13.00–16.00
Strašnice	Dobročovická x Kružberská	5. 5.	15.00–18.00
Malešice	Na Universitním statku (parkoviště)	6. 5.	9.00–12.00
Strašnice	Dětská, v ohybu ulice	6. 5.	13.00–16.00
Strašnice	Křenická (vedle č. o. 29)	7. 5.	9.00–12.00
Strašnice	Kounická x Rostoklatská	7. 5.	13.00–16.00

SOVZ NEBEZPEČNÝCH ODPADŮ

TRASA D (STRAŠNICE) – ÚTERÝ 11. 4.	
místo přistavení	čas
Mokřanská x Běžná (u separace)	15.00–15.20
Rubensova x Přetlucká	15.30–15.50
Křenická x Olešská	16.00–16.20
Štíhlická x Tehovská x Doubřavčická	16.30–16.50
Krupská x Voděradská	17.00–17.20
Pod Strání (u č. 24) x Nedvězská	17.30–17.50
Slapská x Žermanická x Štěchovická	18.00–18.20
Dětská x Brigádníků (u tříd. odpadu)	18.30–18.50
Dvouletky x U Kombinátu	19.00–19.20
Michelangelova x Raffaelova	19.30–19.50

TRASA A (ZÁBĚHLICE) – ÚTERÝ 25. 4.	
místo přistavení	čas
Záběhlická x Na Botiči	15.00–15.20
Na Vinobraní x Ve Slatinách (parkoviště)	15.30–15.50
Hyacintová x Brečťanová	16.00–16.20
Želivecká x Tulipánová	16.30–16.50
Mezi Zahradkami x Podléšková x Chrpová	17.00–17.20
Ostružinová x Jahodová (parkoviště)	17.30–17.50
Sněženkova x Mládežnická	18.00–18.20
Topolová x Jablonoňová (u OD CII)	18.30–18.50
Jasminová (pod č. 33) x Přesličková	19.00–19.20
Mattioliho x Velenovského	19.30–19.50

TRASA B (VINOHRADY, VRŠOVICE, MICHLE) – ÚTERÝ 2. 5.	
místo přistavení	čas
Chorvatská x Dykova	15.00–15.20
Ruská x Na Mičánkách x Vlašimská	15.30–15.50
Kodaňská x Žitomirská	16.00–16.20
Moskevská (č. 66) x Minská	16.30–16.50
Moskevská x Krymská	17.00–17.20
Sámova x U Vršovického nádraží	17.30–17.50
Přípotoční x Oblouková	18.00–18.20
Magnitogorská x Uzbecká	18.30–18.50
Osnická x Na Krivce	19.00–19.20
Elektrárnská x Nad Vršovskou horou	19.30–19.50

TRASA E (STRAŠNICE, MALEŠICE) – STŘEDA 3. 5.	
místo přistavení	čas
Na Trebešíně x Nad Kapličkou	15.00–15.20
Nad Vodovodem x Hostýnská	15.30–15.50
Počernická x Přistoupimská	16.00–16.20
Káranská x Bydžovského	16.30–16.50
Rektorská x Bakalářská	17.00–17.20
Janderova x Chládkova	17.30–17.50
Černická x Kounická	18.00–18.20
Vrátkovská x Tuklatská	18.30–18.50
Názovská x Na Palouku	19.00–19.20

ŘÁDKOVÁ INZERCE

TRÁPÍ VÁS POČÍTAČ? POČÍTEJTE S NÁMI!
PROVÁDÍME ČIŠTĚNÍ, ZRYCHLENÍ, INSTALACE,
OPRAVY, VZDÁLENOU POMOC, OBNOVU DAT,
DOUČOVÁNÍ A KURZY. PRONAJÍMÁME ZASEDACÍ
MÍSTNOST. VOLEJTE 731 732 737, RUSKÁ
1343/200. TĚŠÍME SE NA VÁS. VÁŠ ITCAN.CZ
P10/4/23/OKP/0320

REKONSTRUKCE BYTŮ, BYTOVÝCH JADER,
KANCELÁŘÍ. WWW.REK-BACHR.CZ.
TEL.: 732 359 883 P10/4/23/OKP/0135

NABÍZÍM SLUŽBU MOKRÉ PEDIKÚRY
SKALPELEM V POHODLÍ DOMOVA NEBO
KANCELÁŘE. DOJÍDÍM PO PRAZE 10, 15, 3 NEBO
4. OBJEDNEJTE SE NA TEL. 720 313 932. VÍCE
INFORMACÍ NA MOBILNIPEDIKURAPRAHA.CZ
P10/4/23/OKP/0135

HLEDÁM ŠVADLENU, KTERÁ BY SI RÁDA
PŘIVYDĚLALA NEBO CHTĚLA ZÍSKAT NOVÉ
ZKUŠENOSTI. MOŽNOST PRÁCE V DÍLNĚ NEBO
Z DOMU. ČÁSTEČNÝ NEBO PLNÝ ÚVAZEK. PRO
VÍCE INFORMACÍ TEL.: 737 328 292,
WEB: WWW.KREJCOVAVPRAZE.CZ P10/4/23/OKP/0051

OPRAVA ŽALUZÍ – VÝMĚNA VODICÍCH LANEK –
NOVÉ ŽALUZIE – SEŘÍZENÍ PLASTOVÝCH OKEN
A DVEŘÍ – SÍTĚ PROTI HMYZU.
PAVEL.JANCI@EMAIL.CZ, TEL.: 733 720 950
P10/4/23/OKP/0138

PROFESIONÁLNÍ PŘEDSEDA SVJ,
VSEPROSVJ@GMAIL.COM, TEL.: 737 925 055,
DAGMAR PACÁKOVÁ P10/4/23/OKP/0049

KOUPÍM BYT V PRAZE 10, PŘÍMO OD MAJITELE.
TEL.: 604 617 788 P10/4/23/OKP/1838

NABÍDKY NA ZMĚNU VYTÁPĚNÍ SI VŽDY SPOČÍTEJTE DVAKRÁT

Vytápění bytových domů tepelnými čerpadly není levné, a ještě se o ně budete muset starat.

Přestože ceny některých komodit, především elektřiny a plynu, rostly do zatím nevídaných výšin, v Praze se udržely ceny za teplo na rozumné úrovni. „Teplo vyrábíme kogenerací při výrobě elektřiny, z komunálního odpadu, plynu a do budoucna chceme využívat i odpadní teplo z čistíren odpadních vod. Systém dálkového vytápění navíc umožňuje vyrábět teplo centrálně ve vzdálených ekologizovaných zdrojích, a snižovat tak emisní zátěž ve městech,“ říká Martin Brůha, ředitel Veolia Energie region Čechy a Pražské teplárenské. Klíčem k úspěchu je zejména kvalitní palivový mix a domácí zdroje tepla. Veolia a Pražská teplárenská, připojily v metropoli za uplynulý rok rekordní počet bytů. Celkem 3,5 tisíce nových bytů a soudě podle dosavadního zájmu by měl tento trend pokračovat. Mezi nejvýznamnější projekty lze jmenovat bytový dům Fragment v Karlíně a obytný soubor Vysočanský mlýn.

Na co si dát pozor?

Informační letáky, kterých bývají plné schránky, často lákají k nahrazení stávajícího dálkového vytápění plynovým kotlem nebo tepelnými čerpadly. Tyto nabídky na vytápění si spočítejte vždy raději dvakrát. Některé firmy zamlčují část nákladů a záměrně neříkají plnou pravdu. Nejčastěji to bývají zamlčené informace ohledně konečné ceny vytápění. Obsahují zpravidla jen náklady na elektrickou energii nutnou na provoz vlastního tepelného čerpadla nebo u plynových kotlen pouze na nákup plynu bez započtení všech dalších nákladů spojených s provozem.

Jak je konečná cena za vytápění tepelným čerpadlem?

Podívejme se na modelový příklad bytového domu s 24 domácnostmi (tabulka), jejichž roční spotřeba tepla na vytápění a ohřev vody je 500 GJ (139 MWh), což znamená zhruba 21 GJ (5,8 MWh) na byt, a který kalkuluje cenu tepla vyrobeného tepelným čerpadlem. Jsou zde uvedeny i důležité položky, které vstupují do konečné ceny za GJ (kWh). Konečná cena vytápění zatepleného domu tepelným čerpadlem se tak pohybuje kolem běžné hranice 1 165 Kč/GJ (4,19 Kč kWh), což představuje téměř 25 tisíc korun na jeden takový byt ročně, což je cena obvyklá i u ostatních dodavatelů tepla. Je tedy zřejmé, že prostředky investované do tepelných čerpadel mohly být místo toho investovány do oprav a nových technologií v domě, a byly by tak využity mnohem efektivněji.

O všechno se stará dodavatel dálkového tepla

V případě vlastní kotelny se obyvatelé a správci domů musí zatěžovat pravidelnými revizemi kotlen a tepelných čerpadel, komínů, platit servisní výjezdy a řešit proškolenou obsluhu. Oproti tomu zákazníci připojení na tepny dálkového vytápění pouze otočí kohoutkem termostatického ventilu na radiátoru. Vše ostatní je na dodavateli tepla. Výroba dálkového tepla má řadu výhod a pomáhá zlepšovat životní prostředí. Uplatňuje principy šetrného využívání zdrojů i ochrany klimatu. Pražská teplárenská přivádí více jak 90 procent tepla z elektrárny v Mělníce a využívá i odpadního tepla

ze ZEVO Malešice. Výroba tepla je nadále ekologizována, kontrolována, a navíc je umístěna mimo bytovou zástavbu.

Jak je to s plynem

Vytápění plynem ukázalo svoji fatální závislost na dovozu klíčové suroviny a není ideální ani z pohledu emitovaných oxidů dusíku. Úplným nahrazením sítě tepen dálkového vytápění domovními nebo blokovými plynovými kotelnami by se totiž zhoršila emisní situace téměř na polovinu rozlohy Prahy. Uvnitř hlavního města by se tak vyprodukovalo až 207 tun emisí oxidů dusíku ročně a nízké komíny domovních kotlen by je nedokázaly dostatečně rozptýlit.

Firmy se vracejí

Do sítě Pražské teplárenské se připojil Dopravní podnik hl. m. Prahy, který přehodnotil svoji energetickou situaci a po deseti letech se vrátil k dálkovému vytápění svých objektů. Depo Kačerov, Ústřední dílny Hostivař a Depo Hostivař jsou tak opět připojeny na teplárenské tepny od Pražské teplárenské, od kterých byly v roce 2012 odpojeny, a teplo si vyráběly výhradně prostřednictvím vlastních plynových kotlen. V současné době probíhají jednání i s dalšími zájemci napříč celou republikou, kteří se kdysi odpojili a nyní se chtějí znovu připojit do teplárenské sítě. Jedním z prvních, kteří se vrátili k dálkovému teplu od společnosti Veolia, je také Obchodně podnikatelská fakulta Slezské univerzity v Karviné.

www.praha-cista.cz

Náklady na vytápění tepelným čerpadlem v bytovém domě

24 bytových jednotek, spotřeba 500 GJ (139 MWh) / rok	Kč včetně DPH
Jednorázové náklady celkem	2 430 400
Dodávka a montáž zařízení	2 380 000
Posílení jističe (630 Kč/A) – správní poplatky	50 400
Provozní náklady, v přepočtu za jednu jednotku tepla v Kč na GJ (kWh)	1 165 (4,19)
Náklady na elektrickou energii	741 (2,67)
Promítnutí pořizovacích nákladů do ceny tepla	324 (1,17)
Servis, opravy, údržba, obsluha, revize (tepelné čerpadlo + topení + ohřev vody)	100 (0,36)
Shrnutí	
Odhad ročních nákladů za bytový dům celkem	582 680
Náklady za jednu jednotku tepla v Kč na GJ (kWh)	1 165 (4,19)
Náklady na 1 bytovou jednotku	24 278



Bytový dům Fragment společnosti Trigema v pražském Karlíně.

OLGA SCHEINPFLUGOVÁ

(1902–1968)



14. dubna uplyne 55 let od úmrtí výrazné divadelní herečky.

Narodila se ve Slaném a v roce

1918 začala studovat herectví u Marie Hübnerové, členky činohry Národního divadla v Praze. Brzy získala angažmá ve smíchovském Švandově divadle a od roku 1922 působila v Městském divadle na Vinohradech. Tehdy také dostala svou první roli v němém filmu. Šlo o snímek „Zlatý klíček“, který byl **(...dokončení v tajence)**. Se slavným dramatikem postupně a s mnoha obtížemi budovali blízký vztah, až se z nich stali životní partneři a v roce 1935 i manželé.

S přestávkou během války hrála téměř čtyři desetiletí až do konce svého života v Národním divadle. Nezapomenutelně zde ztvárnila mnoho dramatických postav, třeba v dílech od Shakespeara, Čechova, Gogola nebo svého muže. Svou kariéru uzavřela pohostinsky ve Vínohradském divadle právě rolí v Čapkově dramatu „Matka“. Ve filmu nebo televizi se tolik neprosadila, ale na konci

kariéry přece jen dostala velkou příležitost. V devítidílném seriálu Eliška a její rod (1966), k němuž napsali scénář Jaroslav Dietl a Jiří Hubač, ji režisér František Filip obsadil do hlavní role pražské hostinské Elišky Rabasové. Vedle herectví se věnovala psaní románů a básní, za svým vlastním životem se ohlédla v knize „Byla jsem na světě“. Napsala desítku divadelních her, z nichž některé posloužily jako předloha pro film (například „Madla z cihelny“, 1933, nebo „Dnes neordinuji“, 1947). S Karlem Čapkem žila v polovině dvojdomu na Vinohradech čp. 1853.

Správné znění tajenky nám zašlete e-mailem (redakce@praha10.cz), nebo poštou (Praha 10, měsíčník městské části, Vršovická 68/1429, 101 38 Praha 10) do 20. dubna 2023. Nezapomeňte uvést svou adresu či jiný kontakt. Tři vylosovaní výherci od nás obdrží knihu. Tajenka z minulého čísla zní „**na mistrovství světa ve Vídni**“. Knihu za správnou odpověď od nás dostanou: Radim Skála, Strašnice; Jindřich Vaněček, Vršovice a Martina Vondráčková, Žižkov.

POMŮČKA: ACHUNDOV, CARR, INARI, MORRIS, PETANA, TRIPOL	DOMÁCKY ANATOL	OPIČÍ	1. DÍL TAJENKY	PLANETKA (433)	CHARAKTERISTICKÝ ZNAK		STAROREKOVÉ	ÚDAJNĚ	NÁZEV HLÁSKY L	SLOVESNÝ PODKLAD OPERY		2. DÍL TAJENKY	VRAŇICI	CITO-SLOVCE NABÍZENÍ
PRÁŠKOVÝ PIGMENT DO TISKÁREN							VÝZVA							
KOŽNÍ CHOROBY							DRAVÍ PTÁCI VZOREC FOSFIDU THORIA							
SOUCITNÝ									BLÁBOL PERUÁNSKÉ SÍDLO					
	ZNAČKA ANGLICKÉHO AUTA	CHEM. ZN. OSMIA PRVEK			SLABIKA HIHŇÁNÍ PŘEDLOŽKA			VÝSMĚCH ČESKÉ LÁZNĚ						
LEHKÝ DOTEK MÍČE				KÓD LETADEL BRAZÍLIE NÁZEV HLÁSKY V			BARVA PLETI OPAK DOBRA						OBYVATEL IRSKA	AKKADSKÉ BOŽSTVO
NA SRDEČNÍ STRANĚ							ANATOMIE ŽIVOČICHU KANADSKÁ ŘEKA							
MUŽSKÉ JMÉNO (28.11.)					SMÝKÁNÍ STRANA ÚČETNÍ KNIHY				PODPĚRA STÁT NA JIHU USA					
	PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY NĚKDEJŠÍ SPZ HODONINA			DRUH ELEKTRONKY NAŠ DIVADELNÍ KRITIK					KÓD OSTROVA MAYOTTE BÝVALÁ ZNAČKA KOL				ČESKÁ OBCHODNÍ INSPEKCE (ZKR.)	ANGL. UMĚNÍ
ÚSMĚŠEK			PODÁNÍ PSÍ TLAPKY POHLED				HLUBOKÝ ŽENSKÝ HLAS SLOVENSKÉ MĚSTO						KANTORKA (SLANGOVĚ) SLOVENSKY JISKRA	
NĚMECKÝ STRÝC							FINSKÉ JEZERO OHRANIČENÍ POZEMKU						ANGL. NEBO MYS ANTARKTIDY	
TRUMF V BRIDŽI					LIDOVÉ HLASOVÁNÍ RODINNÉ DOMY (ZKR.)									
	ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘ (ZKR.)	3. DÍL TAJENKY NÁZEV PÍSMENE CH											MLÁDKOVY INICIÁLY	MPZ SEYCHEL
ÁZER-BÁJDŽÁNSKÝ SPISOVATEL A BÁSNÍK								AMERICKÝ JAZZOVÝ SKLADATEL						
DĚTSKÁ HRAČKA					UKAZOVACÍ ZÁJMENO			POPLACHY						