

Průvodce výhodami s Kartou seniora Prahy 10



Milí senioři Prahy 10,

nesmírně mě těší, že jste se připojili do projektu Karta seniora Prahy 10. Naším dlouhodobým cílem je zlepšovat podmínky aktivního stáří na Desítce. Projekt Karta seniora Prahy 10 představuje skvělou příležitost, jak obohatit životy našich seniorů tím, že jim nabízí výhody, zábavu i vzdělávací akce v jednom. Věřím, že si toho budete užívat s radostí a naplno. Zároveň velké díky patří zapojeným institucím a partnerům, bez kterých bychom vám nemohli tento prostor poskytnout. Všichni partneři, kteří se doteď zapojili, projevili obrovské nadšení a snahu vyjít našim seniorům co nejvíce vstříc. A za to děkuji.

Přál bych, abyste si užili pro vás připravované akce i výhody, abyste díky tomu poznávali nové přátele, získávali nové vědomosti či objevovali nová místa na naší Desítce i mimo ni.

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



Karta seniora Prahy 10 – Užijte si svůj volný čas naplno!

V této brožuře najdete na jednom místě program Trmalovy vily na období od dubna do června 2025. Na tyto akce je potřeba se osobně v Trmalově vile registrovat, protože počet míst i vstupů je omezený.

V druhé části brožury najdete výpis a představení partnerů projektu a jimi nabízené výhody a slevy. Seznam partnerů budeme rozšiřovat a aktualizovat opět v druhé polovině roku 2025.

Benefity s Kartou seniora Prahy 10

- Slevy a výhody u smluvených partnerů
- Akce v Trmalově vile zdarma
- Sleva na vstupenky na akce pořádané městskou částí Praha 10

Jak Kartu seniora Prahy 10 využít

- Kartou seniora se stačí prokázat při nákupu zboží/služeb u smluvených partnerů.
- Karta seniora je nepřenositelná a slouží pouze pro jejího držitele.
- Na akce v Trmalově vile je třeba si rezervovat místo. Počet vstupů na akce je omezený na každého držitele Karty seniora.
- Ostatní akce pořádané pro seniory zdarma (například Plavání pro seniory) nejsou podmíněny držením Karty seniora.

Trmalova vila

program duben–červen 2025



Trmalova vila

Pro držitele Karty seniora je připraven v Trmalově vile speciální program

Na program je nutné si dopředu rezervovat místo. Počet míst je omezen kapacitou vily. Zároveň má každý držitel Karty na celý rok omezený počet vstupů do každé kategorie aktivit. Tímto se snažíme zajistit, abychom mohli obsloužit co nejvíce seniorů.

Na vstup na ostatní veřejné akce organizované MČ Praha 10 budou moci držitelé Karty získat slevu. Ostatní akce pro seniory nejsou podmíněny držením Karty seniora Prahy 10.

Registrace v Trmalově vile

Na program v Trmalově vile v období duben až červen je možné se registrovat osobně po předložení Karty seniora Prahy 10 **od 4. března 2025 na adrese: Trmalova vila, Vilová 11, 100 00 Praha 10.**

Otevírací doba Trmalovy vily pro registraci na program – Karta seniora Prahy 10:

ÚT, ST, ČT v čase 12:00 až 16:00 hod. kromě svátků

Kontaktní osoba: Bc. Olga Másilková

E-mail: produkce@trmalovavila.eu

Telefon: 274 777 305 ,

775 234 343

Více informací na
webových stránkách:
www.praha10.cz/kartaseniora



Omezení registrace na aktivity v Trmalově vile (platná od dubna 2025):

Deskové hry: Registrace bez omezení

Kurzy: Registrace umožněna pouze 1x na danou úroveň v roce (senior se může zúčastnit kurzu dané úrovně pouze jednou za rok)

Přednášky: Registrace možná maximálně 2x za čtvrtletí

V rámci registrace na přednášky je stanoven limit, že senior se může zaregistrovat maximálně na dvě přednášky v období tří měsíců.

Workshopy: Registrace možná maximálně 1x za čtvrtletí

V rámci registrace na workshopy je stanoven limit, že senior se může zaregistrovat maximálně na jeden workshop v období tří měsíců.

Promítání filmu: Registrace možná maximálně 1x za čtvrtletí

V rámci registrace na promítání je stanoven limit, že senior se může zaregistrovat maximálně na jedno promítání filmu v období tří měsíců.

Komentované vycházky: Registrace možná maximálně 1x za čtvrtletí

V rámci registrace na komentované vycházky je stanoven limit, že senior se může zaregistrovat maximálně na jednu komentovanou vycházku v období tří měsíců.

Koncerty: Registrace bez omezení

Poetická dopoledne: Registrace bez omezení

Tato omezení byla zavedena s cílem umožnit co největšímu počtu seniorů účast na našich aktivitách a zajistit rovnoměrné rozdělení kapacity během roku.

Trmalova vila – program pro seniory 2025

duben

1. 4.	Deskové a jiné hry (9:00–11:00)	posezení u společenských her
2. 4.	Chytré telefony – začátečníci 1 (8:00–10:00)	vzdělávací kurz
2. 4.	Chytré telefony – začátečníci 2 (10:30–12:30)	vzdělávací kurz
2. 4.	Chytré telefony – pokročilí 1 (13:00–15:00)	vzdělávací kurz
2. 4.	Chytré telefony – pokročilí 2 (15:30–17:30)	vzdělávací kurz
3. 4.	Přednáška o redaktorech Milošovi Čtrnáctém a Emilu Oplatkovi (14:00–16:00) – přednášející: Anna Oplatková	přednáška k výročí 100 let kolonie novinářů a spisovatelů na Floře
8. 4.	Deskové a jiné hry (9:00–11:00)	posezení u společenských her
9. 4.	Chytré telefony – začátečníci 1 (8:00–10:00)	vzdělávací kurz
9. 4.	Chytré telefony – začátečníci 2 (10:30–12:30)	vzdělávací kurz
9. 4.	Chytré telefony – pokročilí 1 (13:00–15:00)	vzdělávací kurz
9. 4.	Chytré telefony – pokročilí 2 (15:30–17:30)	vzdělávací kurz
10. 4.	Velikonoční tvoření (14:00–16:00) – povede: Klára Vaňáková	workshop, na kterém si vyrobíte látkového zajíčka a umícháte kořenici směs do nádivky
15. 4.	Deskové a jiné hry (9:00–11:00)	posezení u společenských her
16. 4.	Chytré telefony – začátečníci 1 (8:00–10:00)	vzdělávací kurz

16. 4.	Chytré telefony – začátečníci 2 (10:30–12:30)	vzdělávací kurz
16. 4.	Chytré telefony – pokročilí 1 (13:00–15:00)	vzdělávací kurz
16. 4.	Chytré telefony – pokročilí 2 (15:30–17:30)	vzdělávací kurz
17. 4.	Karel Poláček (14:00–16:00) – přednášející: PhDr. Jaroslav Someš	přednáška věnovaná Karlu Poláčkovi k výročí 80 let od jeho úmrtí
22. 4.	Deskové a jiné hry (9:00–11:00)	posezení u společenských her
23. 4.	Chytré telefony – začátečníci 1 (8:00–10:00)	vzdělávací kurz
23. 4.	Chytré telefony – začátečníci 2 (10:30–12:30)	vzdělávací kurz
23. 4.	Chytré telefony – pokročilí 1 (13:00–15:00)	vzdělávací kurz
23. 4.	Chytré telefony – pokročilí 2 (15:30–17:30)	vzdělávací kurz
24. 4.	Muži v ofsidu (14:00–16:00)	promítání komedie ze sportovního prostředí
28. 4.	Strašnice čtvrtě dopravní (13:00–14:30) – provází: Martin Karlík	komentovaná vycházka s redaktorem motoristického magazínu a moderátorem ČRo
29. 4.	Deskové a jiné hry (9:00–11:00)	posezení u společenských her
30. 4.	Chytré telefony – začátečníci 1 (8:00–10:00)	vzdělávací kurz
30. 4.	Chytré telefony – začátečníci 2 (10:30–12:30)	vzdělávací kurz
30. 4.	Chytré telefony – pokročilí 1 (13:00–15:00)	vzdělávací kurz
30. 4.	Chytré telefony – pokročilí 2 (15:30–17:30)	vzdělávací kurz

květen

6. 5.	Deskové a jiné hry (9:00–11:00)	posezení u společenských her
6. 5.	Poznávání zpěvu ptáků (14:00–16:00) – povede: RnDr. Petr Voříšek	workshop o poznávání druhů ptáků podle jejich vzhledu a zpěvu
13. 5.	Deskové a jiné hry (9:00–11:00)	posezení u společenských her
13. 5.	Bohemians Praha 1905 – 120 let zelenobílé Legendy z Vršovic (14:00–16:00) – přednášející: Václav Hrnčířík	přednáška o historii a zajímavostech legendárního fotbalového klubu
20. 5.	Deskové a jiné hry (9:00–11:00)	posezení u společenských her
22. 5.	Řeka čaruje (14:00–16:00)	projekce druhého českého filmu uvedeného po osvobození v roce 1945
26. 5.	Vršovice čtvrt rozhlasová (13:00–14:30) – provází: Martin Karlík	komentovaná vycházka s redaktorem motoristického magazínu a moderátorem ČRo
27. 5.	Deskové a jiné hry (9:00–11:00)	posezení u společenských her
28. 5.	Česká hudba klasická i lidová (16:30–18:00) – vystoupí: žáci ZUŠ Olešská	koncert zaměřený na české klasické i lidové písně, součástí bude i výstava žáků
29. 5.	Chráním si své finance (14:00–16:00) – přednášející: Milan Jursík a Petr Vosála z bankovního sektoru	přednáška na téma finanční gramotnost a kyberbezpečnost

červen

3. 6.	Deskové a jiné hry (9:00–11:00)	posezení u společenských her
5. 6.	Ranní vstávací rituál (13:00–14:30 a 14:30–16:00) – povede: Gabriela Křečková	workshop, kde se naučíte sestavu protahovacích cviků po probuzení (karimatku nebo deku s sebou)
8. 6.	Na vlnách jazzu (14:00–15:30) – vystoupí: Vít Fiala ml. (zpěv), Vít Fiala st. (bass), Jiří Růžička (klavír)	koncert, na kterém zazní známé americké i české písně s texty Josefa Kainara
10. 6.	Deskové a jiné hry (9:00–11:00)	posezení u společenských her
12. 6.	Vršovický učitel a zastupitel Bedřich Šplíchal (14:00–16:00) – přednášející: Mgr. Pavla Státníková	přednáška o životě Bedřicha Šplíchala včetně příběhu muzea, které založil
17. 6.	Deskové a jiné hry (9:00–11:00)	posezení u společenských her
18. 6.	Odpoledne s Voskovcem a Werichem (16:30–18:00) – vystoupí: žáci ZUŠ Olešská	poetické odpoledne s humoristickými texty dvojice V + W s písněmi Jaroslava Ježka
19. 6.	Hej–rup! (14:00–16:00)	projekce legendárního filmu z roku 1934
23. 6.	Hagibor hrdina a Chevra Kadiša (13:00–14:30)	komentovaná vycházka zaměřená na historii Hagiboru a na tradice a rituály spojené s židovskou organizací Chevra Kadiša
24. 6.	Deskové a jiné hry (9:00–11:00)	posezení u společenských her
26. 6.	Chráním si svůj život (14:00–16:00) – přednášející: Bc. Kateřina Vašková (Život 90)	přednáška o prevenci, bezpečnosti seniorů a zajištění pomoci v nouzi

Partneři projektu Karta seniora Prahy 10

březen–srpen 2025



Kategorie



Kultura



Obchody



**Ostatní
služby**



Pohostinství



**Relax,
krása,
zdraví**



Sport

Obsah

BR divadlo	15
Butchis	16
Café Sladkovský	17
Fitnessmasáže	18
Hodinář – Zlatník Karel Zahradník	19
itcan.cz	20
Jóga studio Krymská	21
Kafe U Ševce	22
Knihkupectví XAO	23
Kryorestart	24
Kulturní dům Barikádníků	25
Malešická kronika: z metropole do metropole	26
Mobilní masáže Oblouková	27
Pivovar Trilobit	28
Prostor Olga	29
Strašnické divadlo	30
Taneční soubor Pop Balet	31
Taneční škola InDance	32
Vršovické divadlo MANA	33
Vršovické knihkupectví	34

BR divadlo

BR divadlo přináší kouzlo pohádek pro děti i celé rodiny. Hrajeme klasické pohádky i autorské příběhy, ve kterých se můžete setkat s mluvícím kocourem Vilíkem a dalšími nezapomenutelnými postavami. Přijďte s námi zažít dobrodružství plné smíchu, radosti a fantazie! Pro seniory máme jednotné vstupné na všechna naše představení za zvýhodněnou cenu 100 Kč. Těšíme se na vás!

název partnera projektu	BR divadlo
adresa provozovny	Úvalská 1357/28, Praha 10, 100 00
kontakt	br@brdivadlo.cz
www stránky	www.brdivadlo.cz
otevírací doba	Hodinu před představením/workshopem
výhoda, sleva apod.	Jednotné vstupné 100 Kč jako doprovod dětí na všechny akce, které pořádáme.

Butchis

Jsme florbalový oddíl působící od roku 2006 ve všech věkových kategoriích od mini přípravky až po muže. Úspěchů dosahujeme jak v mládežnických kategoriích, tak také v mužské, kde se nám v loňské sezóně podařilo vybojovat postup do nejvyšší mužské soutěže do Superligy.

název partnera projektu	Butchis, z. s.
adresa provozovny	U Tvrze 26/20, 108 00 Praha 10 – Malešice
kontakt	office@butchis.com
www stránky	www.butchis.com
výhoda, sleva apod.	vstupné zdarma na domácí utkání mužů
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	září–duben každý rok

Café Sladkovský

Útulný podnik s příjemným interiérem a přátelskou atmosférou v srdci starých Vršovíc hostí širokou místní komunitu už 15 let. Restaurace nabízí středozeenskou kuchyni a burgery, s masem i pro vegetariány, jako dezert lívance s javorovým sirupem nebo borůvkami. Nabízíme moravská, italská a španělská vína, pivo Plzeň, Únětice a různé speciály. A samozřejmě dobrou kávu arabika na mnoho způsobů.

název partnera projektu	Café Sladkovský
adresa provozovny	Sevastopolská 17, Praha 10
kontakt	cafesladkovsky@gmail.com
www stránky	www.cafesladkovsky.cz
otevírací doba	16:00–0:00
výhoda, sleva apod.	sleva 20 % na celou nabídku kromě tvrdého alkoholu, na libovolnou kávu 50 %
konkrétní čas využití výhody, slevy v rámci provozní doby	kdykoli v rámci provozní doby

Fitnessmasáže

Ulevte svému tělu i duši a přijďte k nám dopoledne na klasickou zdravotní masáž nebo manuální lymfodrenáž s příjemnou slevou! Máme nejen patnáct let zkušeností a šikovné ruce, ale umíme i naslouchat. Těší se na vás nevidomí maséři Jana a Petr.

název partnera projektu	Fitnessmasáže
adresa provozovny	Jabloňová 2136/11, Praha 10, 106 00
kontakt	info@fitnessmasaze.cz
www stránky	www.fitnessmasaze.cz
otevírací doba	po–pá po objednání 9.00–20.00
výhoda, sleva apod.	klasická zdravotní masáž 30 min 299 Kč klasická zdravotní masáž 45 min 399 Kč manuální lymfodrenáž 60 min 599 Kč
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	po objednání po–pá od 9.00 do 13.00

Hodinář – Zlatník Karel Zahradník

Firma Hodinářský odborný závod Karel Zahradník byla založena roku 1927 v Praze 1 v Jungmannově ulici, dědou současného majitele Karla Zahradníka. Z druhé příbuzenské větve jde o třetí generaci hodinářů. Nabízí prodej hodinek, hodin, budíků, zlatých a stříbrných šperků. Dále prodej remínků, výměnu baterií, hodinářský servis či zlatnické opravy.

název partnera projektu	Hodinář – Zlatník Karel Zahradník
adresa provozovny	Vršovická 40, Praha 10, 10100
kontakt	kzahradnik@volny.cz
www stránky	www.hodiny-zlato.cz
otevírací doba	po–čt 10.00–18.00, pá 10.00–16.00
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % na nákup zboží

itcan.cz

IT Computers and Networks, s. r. o., poskytuje na ulici Ruská 1343/200 poradenské a konzultační služby zejména při výběru, opravách a nastaveních notebooků, stolních počítačů, tabletů či chytrých mobilních telefonů. Zastupujeme klienty v komunikaci s telefonními operátory. Zákazníky též individuálně vzděláváme. Doporučujeme se předem objednat na tel. 731 732 737.

název partnera projektu	itcan.cz
adresa provozovny	Ruská 1343/200, Vršovice, 10000 Praha 10
kontakt	tym@itcan.cz
www stránky	www.itcan.cz
otevírací doba	po-pá pouze po telefonické domluvě na tel. 731 732 737
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % na služby v sídle společnosti Příklady využití: - Výběr, aktivace, aktualizace či optimalizace nového/stávajícího počítače nebo notebooku - Přenos dat ze stávajícího PC/NTB do nového - Diagnostika závady stávajícího PC nebo notebooku - Individuální výuka PC, NTB nebo chytrého mobilního telefonu - Výměna vadné baterie
konkrétní čas využití výhody, slevy v rámci provozní doby	po-pá pouze po telefonické domluvě na tel. 731 732 737

Jóga studio Krymská

Jógové studio s duší. Každá lekce, jógové setkání je originál, stejně jako každý člověk a každá vědomá chvíle života. Studio již 11. rokem sídlí na adrese Krymská 18, ve spodní části této ulice. Ctí východní tradiční hodnoty, ale zůstává současné, jak vybavením, tak přístupem lektorů. Výhled do ulice, ulice – přímý kontakt s vnějším světem – neodvádí, naopak dává pocit ukotvení a smyslu, proč je člověk právě na tomto místě. Jóga pro seniory je každé pondělí od 11:30. Přijďte a připojte se k nám!

název partnera projektu	Jóga studio Krymská
adresa provozovny	Krymská 238/18, Praha 10, 10100
kontakt	info@jogakrymska.cz
www stránky	www.jogakrymska.cz
otevírací doba	dle rozvrhu lekcí
výhoda, sleva apod.	140 Kč / lekce
konkrétní čas využití výhody, slevy v rámci provozní doby	pondělí, středa – dopoledne (min. počet 3 osoby). Nutno rezervovat dopředu.

Kafe U Ševce

V bistru Kafe U Ševce u zastávky Průběžná najdete čerstvé řemeslné pečivo, farmářské výrobky a výběrovou kávu na místě i sebou. Držitelé Karty seniora u nás mají 10% slevu na všechny druhy připravované kávy.

název partnera projektu	Black Books, s. r. o.
adresa provozovny	V Olšinách 1122/50, Praha 10 – Strašnice, 100 00
www stránky	www.facebook.cz/kafeusevce
otevírací doba	po–čt 7.30–18.00, pá 7.30–17.00
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % na všechny druhy připravované kávy

Knihkupectví XAO

Xao je galerie a knihkupectví na Krymské ulici v Praze, o které se stará kolektiv absolventů ateliéru ilustrace na UMPRUM. Pořádáme výstavy z oblasti knižní kultury, ilustrace a grafiky, workshopy, čtení, uvedení knih. Najdete u nás výběr těch nejzajímavějších knih pro děti malé nezávislé nakladatele, ojedinělé kousky zavedených i začínajících knižních tvůrců, i grafiky a plakáty.

název partnera projektu	Knihkupectví a galerie XAO, Xaoxax, z. s.
adresa provozovny	Krymská 227/29, Praha 10, 101 00
kontakt	Xaoinfo@gmail.com
www stránky	www.xaoxax.cz
otevírací doba	út–pá 14.00–19.00, so 11.00–17.00
výhoda, sleva apod.	sleva 20 % na nákup knih, grafik a ostatního sortimentu zdarma vstup na výtvarné dílny s dětmi

Kryorestart

Kryoterapie, tedy terapie využívající extrémního chladu, nabízí řadu zdravotních výhod, které jsou pro seniory velmi přínosné. Jde například o zmírnění bolesti a zánětů, zlepšení mobility a kvality spánku, posílení imunity či zrychlení regenerace. Do našeho studia dochází řada seniorů a chladovou terapii si velmi pochvalují. Držitelům Karty seniora nabízíme slevu 10 % na jednorázové vstupy do kryokomory.

název partnera projektu	Kryorestart, s. r. o.
adresa provozovny	Pražská 18, Praha 10, 102 00
kontakt	info@kryorestart.cz
www stránky	www.kryorestart.cz
otevírací doba	po–pá 17.00–19.00, ne 17.00–19.00
výhoda, sleva apod.	sleva na vybrané akce 10–15 % ze vstupu/permanentky

Kulturní dům Barikádníků

Kulturní dům Barikádníků, lidově též „Barča“, je příspěvková organizace, jejímž zřizovatelem je MČ Praha 10. Během kalendářního roku je KDB pořadatelem koncertů, tanečních zábav, přednášek a různých dalších kulturních, volnočasových či společenských akcí. Možné je si zde také krátkodobě pronajmout prostory, a to zejména na pořádání tematických burz, koncertů, přednášek, plesů, festivalů apod.

název partnera projektu	Kulturní dům Barikádníků, Praha 10, příspěvková organizace
adresa provozovny	Kulturní dům Barikádníků, Saratovská 3420/2a, 100 00 Praha 10
kontakt	kd-barikadniku@volny.cz
www stránky	www.kdbarikadniku.cz
otevírací doba	dle programu
výhoda, sleva apod.	sleva na vybrané akce
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	po dobu platnosti projektu – Karty seniora Prahy 10
konkrétní čas využití výhody, slevy v rámci provozní doby	sleva na vybrané akce

Malešická kronika: z metropole do metropole

Vrstevnaté vyprávění o tom, jak se tato oblast Prahy za posledních sto let proměnila: z vesnice mezi poli cukrovky na městskou čtvrť v širším centru metropole. Najdeme tu autentické vzpomínky, fakta, stovky historických fotografií, původní ilustrace a výtvarnou mapu. Vše se smyslem pro komické i vážné stránky života na periferii a pro bizarní detail. Kniha je výsledkem práce malešických obyvatel.

název partnera projektu	01/14 ZO ČSOP "NATURA QUO VADIS?"
adresa provozovny	Rektorská 39/22, Malešice, 108 00 Praha
kontakt	info@natura-praha.org
www stránky	www.natura-praha.org
otevírací doba	8.00–16.00
výhoda, sleva apod.	sleva 100 Kč na zakoupení Malešické kroniky z ceny 490 Kč na 390 Kč, platba v hotovosti
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	do vyprodání zásob
konkrétní čas využití výhody, slevy v rámci provozní doby	8.00–16.00

Mobilní masáže Oblouková

Nabízíme relaxační, rehabilitační a reflexní masáž, masáž trigger (spoušťových) bodů, manuální lifting obličeje, manuální lymfatickou masáž. Masáže jsou šetrné a přirozeně vedou k redukci bolestí svalů, šlach a kloubů. Masér přijede za vámi domů, kde vytvoří díky pohodlnému lehátku a relaxační hudbě příjemné prostředí. Rezervace: <https://mobilni.masaze-obloukova.cz/>, tel. 799 797 323.

název partnera projektu	Mobilní masáže Oblouková
adresa provozovny	Oblouková 683/15, Praha 10 101 00, Vršovice
kontakt	info@masaze-obloukova.cz
www stránky	www.mobilni.masaze-obloukova.cz
otevírací doba	pondělí až pátek od 09.00 do 21.00 sobota až neděle od 09.00 do 21.00
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % z ceny mobilní masáže u klientů doma
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	od 27. 1. 2025 do 31. 12. 2025

Pivovar Trilobit

V naší pivnici naleznete klidné posezení v příjemné atmosféře. V nabídce máme piva především z vlastního pivovaru, stěžejním pivem je Trilobit světlý ležák, který obdržel na mezinárodních a národních soutěžích prestižní ocenění. V nabídce dále najdete alkoholické a nealkoholické nápoje a jídla k pivu. Sleva pro držitele Karty seniora Prahy 10 je 10 % na veškeré nápoje kromě tvrdého alkoholu.

název partnera projektu	PIVOVAR TRILOBIT, s. r. o.
adresa provozovny	Francouzská 400/112
kontakt	trilobit@pivovartrilobit.com
www stránky	www.pivovartrilobit.com
otevírací doba	po–so 17.00–24.00, ne 17.00–22.00
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % na konzumaci

Prostor Olga

Olga je komunitní prostor s galerií a předzahrádkou v pražských Strašnicích. Je zde možné navštívit aktuální výstavu či využít inspirační zázemí pro setkávání a posezení. Je prostorem pro výměnu rostlin i sousedskou půjčovnu. Poskytuje možnost aktivně trávit volný čas, realizovat vlastní nápady, zapojit se do péče o okolí a podílet se na řešení společných témat. V prostoru Olga se také odehrává tvůrčí, umělecký a vzdělávací program, besedy, filmové projekce aj.

název partnera projektu	Prostor Olga – provozováno spolkem Bubahof, z. s.
adresa provozovny	Nad Primaskou 821/1, Strašnice (Praha 10), 100 00
kontakt	bubahof@bubahof.com
www stránky	www.bubahof.com
otevírací doba	od března středa a čtvrtek 15.00–19.00 a během pořádaných akcí
výhoda, sleva apod.	Komentované prohlídky aktuálního výstavního cyklu a další akce, které se uskuteční speciálně pro držitele Karty seniora. Termíny akcí budou zveřejněny v programu na stránkách bubahof.com (https://bubahof.com/udalosti-olga/) a v kulturním přehledu měsíčníku MČ Praha 10. Káva nebo čaj zdarma při návštěvě prostoru Olga. Možnost bezplatného zapůjčení vybavení v místní sousedské půjčovně (např. nářadí, vybavení do domácnosti, knihy, hry aj.).
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	dlouhodobě (+ dle harmonogramu plánovaných akcí)

Strašnické divadlo

Strašnické divadlo Praha – Adverte nabízí v příjemném prostředí na Solidaritě spolupráci s největšími osobnostmi české divadelní scény. Je zárukou atraktivních inscenací se silným hereckým obsazením a mediálním ohlasem. Divákům přináší jedinečné umělecké zážitky, které rezonují se širokou diváckou obcí a potvrzují jeho význam na kulturní mapě Prahy.

název partnera projektu	Strašnické divadlo Praha – Adverte – divadlo vymazlené komedie
adresa provozovny	Strašnické divadlo Praha, Solidarity 53, Praha 10, Strašnice
kontakt	ala.sebkova@adverte.cz
www stránky	www.strasnicke-divadlo.cz
otevírací doba	vždy hodinu před začátkem akce dle zveřejněných měsíčních rozpisů
výhoda, sleva apod.	sleva až 60 % na všechny akce z produkce domácího Strašnického divadla – Adverte
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	celosezónní/celoroční

Taneční soubor Pop Balet

Soubory Pop Balet tvoří mladí talentovaní tanečníci, kteří se dlouhodobě vzdělávají v našich výběrových souborech. Pravidelně studují s českými i zahraničními lektory u nás i na mezinárodních stážích. Soubory se zabývají současným tancem ve všech jeho podobách. Tanečníci jsou vedeni k všestrannosti a otevřenosti k novým přístupům k pohybu. Diváky zveme na dvě premiéry tohoto roku: „Aladin“ 7. 4. 2025 a „Alenka v říši divů“ 16. 6. 2025, obojí v Divadle Na Fidlovačce.

název partnera projektu	Taneční soubor Pop Balet – Pop Balet, z. s.
adresa provozovny	Divadlo Na Fidlovačce, Křesomyslova 625/4, Praha 4
kontakt	nicola@popbalet.cz
www stránky	www.popbalet.cz
otevírací doba	podle času vystoupení
výhoda, sleva apod.	zlevněná vstupenka na dopolední představení za jednotnou cenu 150 Kč • Aladin: 7. 4. 2025 od 9:00 a od 11:00 v divadle Na Fidlovačce • Alenka v říši divů: 16. 6. 2025 od 9:00 a od 11:00 v Divadle Na Fidlovačce
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	podle termínu vystoupení. Vstupenky jsou k zakoupení na pokladně před představením nebo na www.hejblata.reenio.cz

Taneční škola InDance

V lekcích pro seniory je dbáno na pohyby vhodné pro danou věkovou kategorii a cílí se na posílení správných principů pohybového aparátu. Nenáročnou formou s hudebním doprovodem se zaměřujeme na koordinaci těla, zlepšení nervových spojení i na relaxaci. Součástí lekce je nácvik choreografie. První lekci je možné si bezplatně vyzkoušet. Registrace přes webové stránky www.indance.cz/kurzy. Slevu s Kartou seniora Prahy 10 uplatníte přes lektorku kurzu.

název partnera projektu	Taneční škola InDance – Pop Balet, z. s.
adresa provozovny	InDance centrum Hostivař, Gercenova 1181/10, Praha 15
kontakt	misa@indance.cz
www stránky	www.indance.cz
otevírací doba	úterý 14:15–15:30
výhoda, sleva apod.	sleva 300 Kč na pololetní kurzovné Tanečního kurzu pro seniory
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	platná pro školní rok 2024/2025
konkrétní čas využití výhody, slevy v rámci provozní doby	sleva se vztahuje na půlroční kurzovné

Vršovické divadlo MANA

Vršovické divadlo MANA je jediné klasické činoherní divadlo ve Vršovcích, které si zachovává svou dlouhou tradici sahající až do 30. let minulého století. Každý měsíc připravujeme speciální nabídku pro držitele Karty seniora, kterým tak umožňujeme získat zvýhodněné vstupenky na vybraná divadelní představení. Aktuální seznam slev naleznete na www.vrsovickedivadlo.cz/novinky/karta-seniora/.

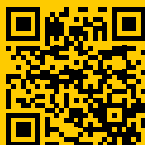
název partnera projektu	Vršovické divadlo MANA
adresa provozovny	Na Kovárně 967/1 Praha 10
kontakt	info@vrsovickedivadlo.cz
www stránky	www.vrsovickedivadlo.cz
otevírací doba	pokladna: 15.00–19.00
výhoda, sleva apod.	sleva 20 % na vybraná představení (vždy 3 v měsíci)
konkrétní čas využití výhody, slevy v rámci provozní doby	vždy na stanovené představení

Vršovické knihkupectví

Tradiční knihkupectví s knihkupci, kteří vám rádi poradí. Knihkupectví nabízí knihy všech žánrů. Přestože současný majitel provozuje tamní knihkupectví teprve od roku 2008, na místě bylo knihkupectví již za první republiky, které se jmenovalo knihkupectví a nakladatelství Toužimský a Moravec. V současné době máme na pultech víc jak 70 000 titulů, na které poskytneme majitelům Karty seniora Prahy 10 5% slevu.

název partnera projektu	Vršovické knihkupectví
adresa provozovny	Praha 10, Moskevská 57, 101 00
kontakt	fakturace@vrsovickeknihkupectvi.cz
www stránky	www.vrsovickeknihkupectvi.cz
otevírací doba	pondělí–pátek 9:00–18:00, sobota 9:00–12:00
výhoda, sleva apod.	sleva 5 % na veškerý sortiment
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	neomezená doba

PRŮVODCE VÝHODAMI S KARTOU SENIORA PRAHY 10



Garant

Pavel Šutka, místostarosta MČ Praha 10

Vydala

Městská část Praha 10, Vinohradská 169,
100 00 Praha 10

Informační kancelář: 267 093 111

e-mail: info@praha10.cz

e-podatelna: posta@praha10.cz

Datová schránka: irnb7wg

Vyšlo

březen 2025

Copyright

Odbor kultury a projektů Úřadu městské
části Praha 10

Web

www.praha10.cz/kartaseniora



PRAHA 10