

DESÍTKA

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 10

praha10.cz

KVĚTEN
2024

Lékař má umět svoje

řemeslo a dělat ho poctivě

rozhovor s MUDr. Martinem Havrdou

Rozhovor

s Antonínem Kábelem

str. 22

Tísňová péče

pomáhá seniorům

str. 23

X
PRAHA 10

DEN DĚTÍ NA DESÍTCE



1/6

Park Malinová-Chrpová

14.00–17.00 tvůrčí dílny (nejen) pro malé čtenáře
a zahradníky
pohybové workshopy a žonglérská dílna
občerstvení a zmrzka
divadlo Studna – BAJKY

15.00

zdarma | praha10.cz/dendeti



BĚHEM PRO DOBROU VĚC

X RUN

18/5 | 9.00–16.00

Park Na Solidaritě

běžecský závod pro malé i velké sportovce |
celodenní doprovodný program pro rodiny
s dětmi gastro zážitky

PŘIHLAŠTE SE NA ZÁVOD A PODPOŘTE DOBROU VĚC!
Startovné ve výši 200 Kč dospělý, 50 Kč děti a senioři
darujeme neziskovému projektu na boj proti rakovině
Fuck Cancer.

praha10.cz/xrun



JÓGA V PARKU



18.00–19.00 | květen–září

úterky
park Malinová-Chrpová
sraz na rohu pošty Malinová 1

čtvrty
Malešický park
sraz na rohu Káránské
a Cerhenické

zdarma | praha10.cz/sportujemesdesitkou



LETNÍ TÁBOR PRO DĚTI 5–14 LET Z PRAHY 10

TAJNÁ MISE

celotáborová hra | výlety | diskotéka |
základy první pomoci | kreativní tvoření

29/6 – 10/7 2024

Horský hotel na Černé hoře | Janské Lázně

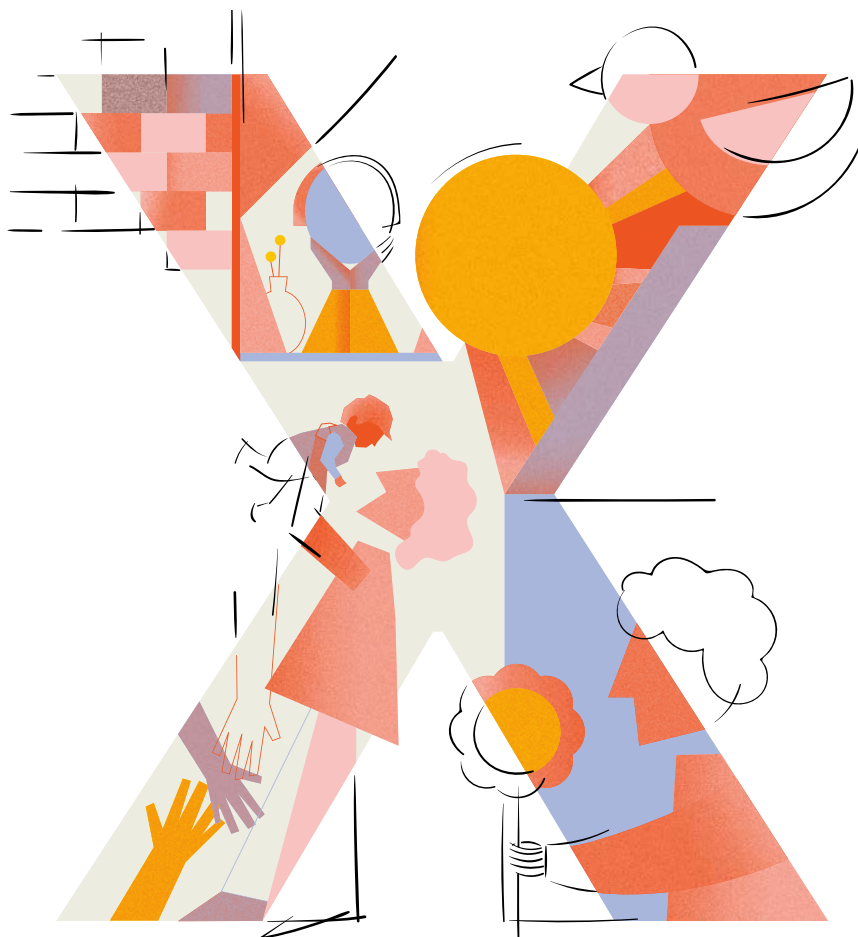
Příspěvek rodičů je 6000 Kč, ostatní náklady ve výši 6275 Kč hradí MČ Praha 10.



Podrobnosti a přihláška na webu
praha10.cz/letnitabor



Vážení sousedé,



slunečný a teplotně nadprůměrný duben nám poskytl ideální podmínky pro zahájení sezony kulturních, společenských a sportovních akcí, pořádaných nebo zaštiťovaných naší městskou částí. V květnu se už desítkový kolotoč roztočí na plno. A rozhodně je na co se těšit!

Na své si přijdou obdivovatelé celosvětově proslulého spisovatele Karla Čapka, sportovní nadšenci i milovníci sousedských setkávání a festivalů. Poslední květnovou sobotu se totiž uskuteční legendární Korso Krymská. I letos tuto událost, plnou dobrého jídla, pití a skvělé hudby, která dávno přesahuje hranice Desítky, podporujeme a za sebe říkáme, že si Korso nenechám ujít.

Opakem této bujaré kulturní akce je komorní inscenovaná prohlídka Čapkovy vily. Představení Čaj o páté u Čapků, pořádané ve spolupráci s divadlem MANA, se v květnu vrátí do tohoto unikátního prostoru, který se už brzy dočká citlivé rekonstrukce. Před několika týdny jsme na úřadě dokončili projekt ke stavebnímu povolení a nyní pracujeme na přípravě prováděcí dokumentace. Pokud vše půjde podle plánu, vyhlásíme na podzim soutěž na zhotovitele. Ikonická stavba získá podobu co nejbližší té, ve které žil jeden z nejznámějších českých spisovatelů a intelektuálů.

U historie a poznávání ještě zůstanu, protože pro letošní rok jsme na Desítce připravili nový koncept poznávacích vycházek. Tradiční pěší formát doplnily trasy pro cyklisty, lovce naučných stezek i běžce. Poslední jmenovaní se mohou těšit ještě na jednu novinku. Protože běžec-ká komunita je na Desítce silná, uspořádáme pro ni závod. Pojmenovali jsme ho X RUN. Uskuteční se 18. května, jeho trasa povede strašnickou Solidaritou a přihlásit se mohou malí i velcí běžci, začátečníci i protřelí závodníci. Pro děti jsou připraveny trasy od 200 metrů do jednoho kilometru a hlavní závod se poběží na pět kilometrů. Vítěžek ze startovního navíc půjde na dobrou věc. Za výše uvedenými akcemi stojí kolega místostarosta Pavel Šutka se svým týmem. Proto mu na tomto místě chci vyseknout poklonu. V hlavním městě není mnoho jiných městských částí, které by se mohly pyšnit bohatším programem.

A úplně na závěr vás chci pozvat na událost spadající do kategorie zdraví, protože jak se říká: Prevence, půl zdraví! Navíc statistiky uvádějí, že v tuzemsku máme tendenci prevenci podceňovat a k doktorovi jdeme, až když jde do tuhého. Tak to pojďme změnit. 16.–17. května se uskuteční Dny zdraví. Tato preventivní akce je konkrétním výstupem dohody o spolupráci, kterou jsme loni na podzim s místostarostou Davidem Kašparem podepsali s vedením Fakultní nemocnice Královské Vinohrady.

Vážení a milí sousedé, věřím, že vám tato bohatá nabídka udělala stejnou radost jako mně. Na viděnou na některé z desítkových akcí.

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



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

5 KRÁTKÉ ZPRÁVY



ROZHOVOR:
MUDr. MARTIN HAVRDA
Lékař má umět svoje řemeslo
a dělat ho poctivě

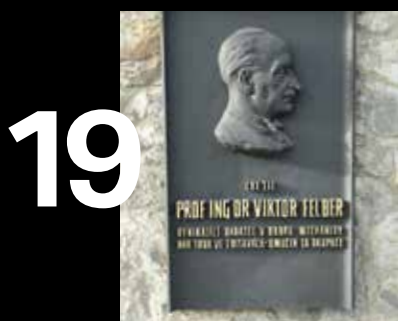


**10 KULTURNÍ
SERVIS / AKCE**

14 ZPRÁVY Z DESÍTKY

17 DOTAZY OBČANŮ

18 NOVÁ ZŠ V OLŠINÁCH UVÍTÁ ŽÁKY UŽ PŘÍŠTÍ ROK



**19 DESÍTKOVÝ
ULIČNÍK**

20 JAK SE PODNIKÁ NA DESÍTCE

22 ROZHOVOR: ANTONÍN KÁBELE
Rekordy jsou od toho, aby se překonávaly!

23 DESÍTKA SENIORŮM

25 PODPORA PŘI ŘEŠENÍ BYDLENÍ

26 ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ / SVOZ ODPADŮ

29 DESÍTKOVÁ KŘÍŽOVKA

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 10
Periodický tisk územního samosprávného celku

Vydavatel

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

Registrace

MK ČR E 11142

Redakce

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

Redakční rada

předseda: Adam Šilar,
členové: Viktor Lojik, Veronika Žolčáková,
Jiří Komrsk, Petr Kopecký,
David Krůta, Vladimír Novák,
Adam Štěpánek, Pavel Šutka

Náklad

75 000 výtisků

Sazba

Pavel Finger

Tisk

Triangl, a.s.

Distribuce

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

Inzerce

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

Ceník a objednávka

www.praha10.cz/mesicnikpraha10

Vyšlo

v Praze 1. května 2024

Uzávěrka příštího čísla

10. května 2024

Vychází

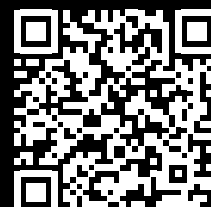
11x ročně

Foto na obálce

Jakub Macháček

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

měsíčník Desítka
online zde



Web Prahy 10 získal prestižní ocenění



Webové stránky Prahy 10 se staly vítězem krajského kola 26. ročníku soutěže Zlatý erb 2024 o nejlepší webové portály. V kategorii nejlepší webový portál městské části Praha 1 – Praha 22 se na druhém místě umístila městská část Praha 14. Třetí skončila Praha 12. V kategorii nejlepší webový portál městských částí Praha-Benice až Praha-Zličín zvítězila Praha – Dolní Počernice. Na druhém místě se umístila městská část Praha-Lipence, na třetím místě skončila Praha-Lysolaje. Cenu veřejnosti získaly městské části Praha 14 a Praha – Dolní Počernice. Porota se rozhodla udělit i cenu pro skokana roku, kterou získala městská část Praha 7.

Děti z mateřinky Mládežnická u seniorů

Spolupráce s klienty Domova seniorů Sněženková začala před mnoha lety vystoupením dětí u příležitosti oslav jarních a vánočních svátků. Následovalo karnevalové vystoupení, sportovní olympiáda v areálu Domova nebo návštěva seniorů v mateřské škole. Děti rozdají přáníčko, dostanou sladkost nebo malý dárek. Předškoláci každý týden pracují se seniori v jejich dílně s hlínou, pomáhají si, vyprávějí. Do budoucna uvažujeme ještě o společném výletu. Naše návštěvy jsou často u některých jediným pojitkem s okolním světem. Úsměv, vlídné slovo nebo jen naše přítomnost je to, co starší občany potěší a uzdravuje jim, když ne tělo, tak duši zcela určitě.

— Bc. Jiřina Provazníková, ředitelka

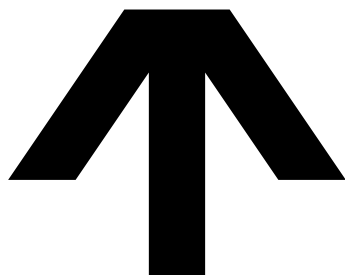
7. pokračování akce Dobročinněj Blešák

Přijďte si nakoupit stylové kousky a oživte udržitelně svůj šatník. Letos můžete podpořit organizaci Nedoklubko. Tato nezisková organizace pomáhá rodičům předčasně narozených dětí a neonatologickým oddělením v České republice již od roku 2002. Kdy? V neděli 2. 6. od 10.00 do 16.00. Kde? V Kafe Vzlet, Holandská 669/1, 101 00 Praha 10 – Vršovice.

Dobročinněj Blešák neznamená jen nákup oblečení, skvělou kávu, ale hlavně úžasnou vršovickou atmosféru. Co může být lepšího než udělat si radost? Přece udělat radost nejen sobě, ale i někomu dalšímu. Tak se zastavte ve Vzletu a pomozte podpořit dobrou věc.

Tábory pro zvědavé děti na Desítce

Na Praze 10 letos obohatí nabídku příměstských táborů s atraktivním programem Veselá věda. Příměstské tábory budou badatelské, plně zábavných „vědeckých“ pokusů. Děti čekají kromě pohybu a her kulinářské experimenty, objeví také taje vzduchu a létání, hrátky s vodou, stavění vodních mlýnků, budou zkoumat i blízkou přírodu a drobné živočichy obývající potoky a půdu. V ceně tábora je pro děti kromě stravy a pití zahrnuta také spousta pomůcek, spotřebního materiálu na pokusy a výlet. Tábor je určen pro malé badatele předškolního věku a 1. stupně ZŠ. Aktivity a pokusy jsou dobře přizpůsobené věku dětí a každé z nich si vyzkouší zábavnou práci s laboratorními pomůckami a vědecké postupy. Na Praze 10 se příměstské tábory uskuteční v RC Jablíčkov (12. 8. – 16. 8. 2024) a v Neobyčejné klubovně Norská 16 (15. 7. – 19. 7., 29. 7. – 2. 8., 19. 8. – 23. 8. 2024). Svého zvědavého potomka můžete přihlásit na: www.veselaveda.cz. Tábor pořádá Veselá věda kroužky a tábory, z.ú.





Martin Havrda:

Lékař má umět svoje

řemeslo a dělat ho poctivě

Primář interní kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady Martin Havrda stál u zrodu Podpůrného a paliativního týmu v této špičkové nemocnici. Tento typ péče se zaměřuje na co nejlepší kvalitu života nemocného, potřeby jeho i blízkých. Spolu s dalšími odborníky pomáhá městské části s agendou sociálně-zdravotního pomezí. V rozhovoru jsme se ho ptali i na to, jak relaxuje, co mu dělá radost a jak nejčastěji pacienti „hřeší“.

Pane primáři, na úvod mi dovoluete začít trochu jinak. I když jste rodilý Malostráňák, pro život jste si vybral venkov. Vaše každodenní rutina je spojena s dojížděním do Prahy. V jednom z rozhovorů jste uvedl, že si cestu krátíte poslechem knih. Kterou jste slyšel naposledy, případně kterou nyní posloucháte?

Teď poslouchám knihu Jakuba Szántó, reportéra České televize, která se jmenuje „Z Izraele s láskou“. Vypráví o Izraelcích a Palestincích, jejich vztazích a historii dlouholetého konfliktu na Blízkém východě. Kniha se opírá o osobní přátelství, o setkávání s lidmi. Je to subjektivní a chápavá výpověď, nikoho neodsuzuje. Moc se mi líbí.

Jaký je život lékaře na vesnici? Je to spjato s filmovými stereotypy, že za vámi neustále někdo chodí s prosbou o radu nebo konzultaci?

Kutnohorsko je moc krásný kraj, kopečky kolem řeky Sázavy jsou malebné. Kolem nás jsou lesy, na loukách se pasou koně nebo krávy. Mám to tam rád. Pokud někdo přijde s prosbou o radu, snažím se vyhovět. To je přece normální, ať žijete ve městě, nebo na vesnici, a netýká se to jen lékařů. Já když potřebuji poradit, také se zeptám odborníka.

Skutečně byste se do města nevrátil, třeba na Desítku? Výrazně by se vám zkrátilo dojíždění.

Vyhovuje mi bydlet v domě se zahradou a to bych si na Desítce nemohl dovolit. Stěhovali jsme se na venkov, když nám přibývalo dětí a hledali jsme pěkné bydlení pro velkou rodinu. V Praze jsem vyrůstal, studoval a pracuji. Cítím se tu také doma, ale v duši se mi rozlévá klid, když se po práci blížím k našemu venkovskému domovu.

Jak odpočíváte?

Hlavní je se vyspat, což je kámen úrazu, když sloužíte noční služby. Snažím se v tom zlepšovat. Jinak jsem vztahový člověk a na vztazích s lidmi nejvíce závisí můj pocit svěžesti nebo vyčerpání. Největší oporou je mi žena Markéta, se kterou žiji už 35 let, naše děti, vnouče a široká rodina. Důležité jsou pro mě i dobré mezilidské vztahy na klinice a v nemocnici.

Dalším zdrojem odpočinku jsou pro mě aktivity v přírodě, miluji les, jezdíme do hor, v létě na túry a v zimě lyžovat. Také mám rád třeba saunu a to je skvělá příležitost setkat se s přáteli, popovídat si. Z nemocnice to mám do sauny kousek.

Teď bude následovat nejtýpčtější otázka, kterou lékaři dostávají: Co vás vedlo k tomu stát se lékařem?

Plán, že se stanu lékařem, vznikl, když mi byly tak čtyři. Možná to vyrůstalo z tradice naší rodiny, kde byli významní farmaceuti, ale já chtěl vždycky pracovat přímo s lidmi. Moje dětská hlava si to zřejmě nějak zpracovala, že mi bude bližší medicína než farmacie, a už to v ní zůstalo.

Proč jste si vybral právě specializaci internisty?

To je dost intimní otázka, protože to může znít trochu směšně. Dobře se na to pamatuji. Asi v 15 letech jsem četl knihu Povětroň od Karla Čapka a zalíbila se mi postava internisty. Archetyp lékaře, který musí hodně znát, přemýšlet, přistupovat k věcem komplexně. Interna taková je. Byla to dobrá volba.

Může se lékař dostat do stavu, kdy je pro něj práce pouhou rutinou?

Rutina je důležitá. Lékař má umět svoje řemeslo a dělat ho poctivě. Je fajn, když svou práci dělá rád, když má rád lidi, když přemýšlí o tom, jak



práci zlepšovat. V týmu, jakým je třeba naše klinika, je také důležité, aby se lékař zapojil do práce celého týmu. Být členem a oporou týmu, přispívat ke společné práci a k dobrým vztahům v týmu.

Když jste použil spojení „pouhou rutinou“, měl jste možná na mysli, že někteří lidé pracují jen pro peníze a je jim jedno, jestli odvádí dobrou práci, nebo fušeřinu. To by u lékařů bylo smutné a jsem rád, že na klinice takové nemáme.

Máte pocit, že se lidé začali lépe starat o své zdraví?

Je prokázáno, že zdravotní stav souvisí se vzděláním a se životní úrovní. Podíl vzdělaných lidí u nás stoupá a totéž platí o životní úrovni. Máme tedy dobré předpoklady pro to, aby se lidé o své zdraví starali a byli celkově zdravější. Evidentně stoupá zájem o preventivní programy, více lidí si léčí vysoký krevní tlak nebo cholesterol, dbají o zdraví svých zubů, snaží se dobře stravovat. Některé z těchto trendů jsou potvrzeny i výzkumně.

Co je největší neřest, se kterou pacienti bojují?

Trápí mě lehkost, s jakou někteří lidé, často mladí, užívají různé návykové látky nebo jejich kombinace. Udělají to třeba jednorázově v rámci nějakého večírku, nebo opakovaně. Neuvědomují si přitom, že mohou ohrozit své zdraví nebo život.

Užívání alkoholu, u nás už tak velké, u některých lidí zesílilo v době pandemie a my internisté teď vidíme často závažné důsledky, jako zánět slinivky břišní, cirhózu jater a jiné komplikace.

Zmíním též jednu „neřest“ jiného druhu. Hodně lidí nemyslí dostatečně na budoucnost a nemají žádný plán, co budou dělat, až onemocní nebo zestárnou a ztratí soběstačnost. Já vím, že je to těžká otázka, ale skoro všichni nás tohle jednou postihne a měli bychom se snažit se na to připravit.

Vedle práce v nemocnici ještě přednášíte na univerzitě. Co je podle vás klíčová vlastnost, kterou by měl dobrý budoucí lékař mít?

Musí být dostatečně chytrý, aby zvládl studium a odbornou stránku medicíny. Musí být dostatečně pracovitý a mít výdrž, protože je to náročné povolání. Měl by mít současně sebevědomí i pokoru. Sebevědomí, aby se nebal přijímat odpovědnost a dělat rozhodnutí, pokoru, aby měl respekt vůči vědeckým poznatkům, vůči pacientům i vůči kolegům. Měl by si stále opakovat, že ne jeho osobní zájmy, ale respekt k hodnotám a přáním pacienta je určující pro správné vedení zdravotní péče.

Co vám v poslední době udělalo profesně největší radost?

Jsem primář kliniky a největší radost mi dělá, když naše klinika dobře funguje. Poskytujeme pacientům špičkovou péči a na klinice panují dobré mezilidské vztahy. Dokážeme se postarat i o složité případy, naši lékaři i sestry jsou šikovní a pracovití. Daří se spojovat odbornost a lidský přístup. V poslední době jsme zavedli několik organizačních změn a podařilo se nám zvýšit dostupnost akutních lůžek. To vede k omezení stresu spojeného s příjmem pacientů.

Praha 10 uzavřela memorandum o spolupráci s vaší fakultní nemocnicí. Memorandum se týká i paliativní péče. Mohl byste přiblížit, co to je a proč ji potřebujeme?

Mnoho lidí dnes žije s nějakým nevyléčitelným onemocněním, které více či méně omezuje kvalitu jejich života, limituje jejich možnosti. Pokud má onemocnění progresivní charakter, má takový člověk před očima vidinu konečnosti svého života.

Paliativní péče těmto lidem nabízí pomoc a podporu s tím, co je trápí a co potřebují. Může to být pomoc s odstraněním nepříjemných příznaků nemoci, jako je dušnost, bolest nebo pocity na zvracení. Může to však být i pomoc při komunikaci s rodinou a blízkými osobami, protože mluvit o takovém onemocnění bývá pro lidi obtížné. Člověka mohou

trápit otázky vlastní budoucnosti, obává se úbytku sil a závislosti. Součástí paliativní péče je proto i vytvoření realistického plánu péče.

Městská část Praha 10 nám pomáhala, když jsme vytvářeli Podpůrný a paliativní tým v naší nemocnici. Rádi bychom i nadále spolupracovali při zajištění kvalitní paliativní péče pro občany Prahy 10.

Memorandum hovoří též o spolupráci na pomezí zdravotní a sociální péče. Co se tím myslí?

Akutní onemocnění přináší často nejen specifické příznaky, jako je třeba kašel nebo horečka u zápalu plic, ale také zhoršení celkové kondice, slabost, únava, někdy i pád a neschopnost udržet se na nohou. Důsledky jsou tedy nejen přímé zdravotní, ale také sociální. Může být snížena schopnost postarat se o sebe ve svém vlastním sociálním prostředí. Člověk třeba žije v bytě, dojde si nakoupit, uvaří si jídlo. Pak dostane zápal plic a je přijat do nemocnice. Jeho celková kondice se zhorší natolik, že se nepostaví na nohy, není schopen se o sebe postarat. Člověk, který se do takové nepříjemné situace dostane, potřebuje pomoc svého okolí, aby se dokázal obrázně i skutečně zase postavit na nohy. Často pomáhá rodina, partner, přátelé nebo sousedi, ale důležitým aktérem je také obec. Spolu s představiteli městské části přemýšlíme o tom, jak lze tuto podporu ještě lépe začít a koordinovat, aby se co nejvíce občanů dokázalo vrátit domů, a pokud to není možné, aby rychle našli odpovídající řešení.

Dalším bodem memoranda je podpora preventivních akcí. Těmi jsou i chystané Dny zdraví. Mohl byste veřejnosti představit, co od takové preventivní akce mohou očekávat a proč je dobré ji navštívit?

Za naši nemocnici bychom rádi představili pracoviště Urgentního příjmu a Lékařské pohotovostní služby a pomohli občanům zorientovat se v tom, jaké služby poskytujeme lidem s akutním onemocněním.



Už vám nic neuteče

Důležité informace z Prahy 10 přímo do vašeho telefonu



Rychlé zprávy do mobilu



Upozornění na bloková čišťení a odstávky



Aktuální informace z městské části



Hlášení podnětů a závad



Pozvánky na události



Stáhněte si aplikaci

 MUNIPOLIS

Download on the App Store

GET IT ON Google Play



Přihlaste se k odběru na praha10.munipolis.cz

Kulturní servis

VRŠOVICKÉ DIVADLO MANA

Moskevská 967/34
www.vrsovickedivadlo.cz

22/5 19.30

Kohoutovy aktovky

6/5 19.30

Zahraj to znovu, Same

12/5 19.30

Mléčné sklo

13/5 20.00

Kohoutovy aktovky

14/5 19.30

Kabaret Smutná neděle

15/5 19.30

5 za 1

16/5 19.30

Návod na přežití

19/5 15.00

Divadelní abeceda

Děti, poznejte, jak se dělá divadlo! V květnu se hraje venku!

19/5 19.30

Matka

20/5 10.00

To nemyslíš vážně, Pavlíčku

20/5 19.30

Vršovice jsou zlatý, řek' tatínek

22/5 19.30

M*A*S*H

23/5 19.30

Máma říkala, že bych neměla

24/5 10.00

Slyšel jsem sovu zavolat své jméno

27/5 19.30

Čapek

VZLET

Holandská 669/1, www.vzlet.cz

12/5 15.00

Fras: Všechno nejlepší

12–13/5 19.30

5:59 na scéně II: Kde domov můj?

14/5 19.30

Vosto5: PROTON!!!

15/5 14.00

Collegium 1704 uvádí: Zkouška na vlastní uši

15/5 19.30

Vosto5: 27. Kupé ve Vzletu

16/5 19.30

Collegium 1704 uvádí: Jan Ostrý

17–18/5 16.00 a 18.00

Území nikoho: Nitro 669

26–27/5 19.30

Kytice, my homeland

(premiéra)

29–30/5 19.30

Petr Lébl / Daniela Špinar: Objal mě bůh a nic

STRAŠNICKÉ DIVADLO

Solidarity 53, www.strasnicke-divadlo.cz

12/5 19.00

Sladké plody reality

17/5 19.00

Nejznámější písně od Hapky a Horáčka

Recitál k nedožitým 80. narozeninám Petra Hapky v podání Martina Pošty a Petry Hapkové.

18/5 19.00

Růžové svatby

19/5 14.00

Boeing-Boeing aneb Tři letušky v Paříži

19/5 19.00

Presidenti

23/5 18.00

Vladimír Kiseljov

Módní přehlídka a malířská performance.

24/5 19.00

Na scéně s Bárou Štěpánovou

25/5 19.00

Stará láska nerezaví

KULTURNÍ DŮM BARIKÁDNÍKŮ

Saratovská 3420/2a, www.kdbarikadniku.cz

4/5 8.00

Sběratelská burza – pohlednice a papírové předměty

5/5 14.00

Taneční orchestr St. Douši

9/5 20.00

Michal Pavlíček

11/5 10.00

Vinylová a CD burza

12/5 14.00

Hvězdný prach

14/5 18.00

Pražští heligonkáři

15/5 15.00

Filatelistické výměnné středisko

15/5 19.00

Country taneční

16/5 19.00

Pocta Zuzaně Navarové

18/5 8.00

Radioamatérská burza

18/5 19.00

Řecký večer s Marthou a Tenou Elefteriadi

19/5 14.00

Taurus

22/5 15.00

Filatelistické výměnné středisko

22/5 19.00

Country taneční

26/5 14.00

Hvězdný prach

27/5 19.00

Setkání osad na Barče: hrají KTO a Wytratějs

28/5 18.00

Pražští heligonkáři

29/5 15.00

Filatelistické výměnné středisko

29/5 19.00

Country taneční

BR DIVALDO

Úvalská 28, www.brdivadlo.cz

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

2/5 17.30

Dramaťák s Jirkou

Máte doma komedianta? Pak neváhejte a přiveďte ho do dramaťáku, kde svůj talent zúročí na 100%.

5/5 15.15

Pohádka o líných strašidlech

9/5 17.30

Dramaták s Jirkou

11/5 14.00

Workshop Loutkokoutek

Tříhodinový workshop s výrobou loutek v rámci našeho Loutkokoutku s lektorem a malým občerstvením.

16/5 17.30

Dramaták s Jirkou

18/5 10.10

Budulínek

19/5 15.15

Budulínek**DIVADLO MÁJ**

www.divadlomaj.cz

15/5 19.00

Leon

Prostřednictvím motivů Exupéryho Malého prince vyprávíme příběh, který je věčný jako lidstvo samo: o vztahu dítěte k rodiči.



22/5 29.00

Skořápka

Romantická komedie o setkání zakřiknuté knihovnice a sebejisté zlatokopky.

28/5 19.00

Mařka

Dramatizace povídky Poslední zvonění Johannese Urzidila z roku 1968, vytvořená pro Divadlo Máj Praha režisérem Jaroslavem Kodešem.

Představení se hraje v Divadle Miriam, Ke Strašnické 10 (areál kostela Neposkvrněného početí Panny Marie).

TRMALOVA VILA

Vilová 91/11, www.trmalovavila.eu

Rezervace místa na akcích: tel. 775 234 343 nebo e-mail produkce@foibos.cz

prohlídky:

úť-pá prohlídky vily i výstav dopoledne pro školy, odpoledne pro veřejnost

so-ne každý první víkend v měsíci na objednávku, při večerních akcích možnost prohlídky Trmalovy vily, další informace o akcích na Facebooku

výstavy:

Jan Kotěra – učitel bydlení

17/4-12/5

Stavíme nový svět

Architektonické projekty studentů ZUŠ Olešská

15/5-2/6

Největší poklady světa

Ve středu 15/5 od 16.00 proběhne vernisáž výstavy s kreslením na zahradě Trmalovy vily.

16/5 17.00

Přednáška: Svět jako živá báseň

Poeticko-puristický princip radosti a štěstí, po něm funkcionalismus. Přednášející: Mgr. Jakub Potůček

19/5 10.00-18.00

OPEN HOUSE

V rámci festivalu Open House Praha 2024 bude otevřena Trmalova vila pro veřejnost.

KINO PILOTŮ

Donská 168/19, www.kinopilotu.cz

květnové premiéry:

od 2/5

**Kaskadér
Sloní muž**

od 9/5

**Povaha lásky
Stovky bobrů**

od 16/5

**Back to black
Chiméra
Garfield ve filmu
Všichni lidé budou bratři**

od 23/5

Furiosa: Sága šíleného Maxe

od 30/5

Amerikánka

kino seniorů:

6/5 15.00

Zóna zájmu

6/5 15.30

Jeden život

13/5 15.00

Tancuj Matyldo

13/5 15.30

Zásah štěstím

20/5 15.00

Tady Havel, slyšíte mě?

20/5 15.30

Duna: část druhá

27/5 15.00

Dokonalé dny

27/5 15.30

Jeden život

Seniorské projekce jsou za zvýhodněné vstupné 75 Kč.

VLC WALDES

Moskevská 262/57, www.vlcwaldes.cz

2-10/5

Výstava fotografií Ivany Frolíkové

Fotografie z Toskánska a jižní Moravy.

13/5 18.00

Karel Fink: Zátíší a zákoutí

Vernisáž. Černobílé fotografie neobvyklých zátíší a zapomenutých koutů + Představuje se Maya – několik poutavých obrazů staropražské rodačky tvořící pod pseudonymem.

14/5 18.30

Od kriminalistiky k ženám za mřížemi

Fotograf, malíř, grafik, filmový producent, scenárista a spisovatel Petr Šámal nás provede svojí tvorbou.

18/5 10.00

Workshop s Andreou Popprovou a její knihou Medový domeček

Registrace nutná.

21/5 18.30

Mágové, démoni a strašidla staré Prahy

Večer, kdy se budete bát! Otomar Dvořák beseduje s Filipem Janem Zvolským.

PROSTOR OLGA

Nad Primaskou 821/1, bubahof.com

9/5 18.00

Dědictví kolektivů: Adaptace a proměna

Vernisáž a výstava – skupina Ládví. Druhá výstava cyklu, který prozkoumává vznik a zánik sociálních vazeb a forem, přičemž spolupráci nahlíží coby nezbytný aspekt udržitelnosti a přežití. Výstava potrvá do 15/6.

22/5 16.00-18.00

Swap rostlin

GALERIE PRE

Na Hroudě 1492/4, www.gejzir.eu/galerie-pre

13/5 18.00

Frankfurt – Praha – Bratislava

Zahájení mezinárodní putovní výstavy obrazů. Vystavující umělci: Farah Zimmermann (Frankfurt), Sibylle Möller (Frankfurt), Jana Jiřová (Praha), Milan Jiša (Praha), Simona Bohunská (Bratislava). Výstava potrvá do 28/6. Otevřeno je ve všední dny od 12.00 do 18.00 hod.

MĚSTSKÁ KNIHOVNA V PRAZE

www.mlp.cz

POBOČKA DŮM ČTENÍ

Ruská 192/1455, Praha 10

15/5 18.00

Inspirativní dílo Homérova Ilias

Poselství k Achilleovi – o přátelství. Seminář povedou Alexandra Brocková a Felix Geisler.

29/5 14.30

Kolážování V

Děti a dospělí tvoří originální dárek nebo přáníčko.

POBOČKA KORUNNÍ

Korunní 2160/68, Praha 10

11/5 10.00

Divadlo Lokvar: Sněhurka

Loutková pohádka pro děti od 3 let.

13–18/5

Swap rostlin

31/5 17.00

Láska na Vinohradech

Komentovaná vycházka. Dobrodružná cesta, lechtivé historiky, košilaté vtipy a milostná poezie. Provede nás PhDr. Petra Martínková.

POBOČKA ZAHRADNÍ MĚSTO

Topolová 2961/12a, Praha 10

13/5 16.00

Společné zpívání – Máj, lásky čas

Zpívání v doprovodu houslí a kytary. Texty písní o lásce promítáme na obrazovce.

MILÍČOVA KAPLE

Rektorská 715/54

www.facebook.com/milicovakaple

16/5 10.00

Divadlo: Krab, žabák Žak a rak Jak

25/5 19.00

Romantické melodie pro flétnu a kytaru

Koncert: Markéta Stivínová Sládková a Pavel Kloub.

Každé úterý od 17.00

Posezení s farářkou Evou Šormovou v Malešickém mikropivovaru.

ZÁKLADNÍ ŠKOLY

ZŠ EDEN

Vladivostocká 6, www.zseden.cz

15/4 17.00

Den rodiny

16/5

Den vyšyvanky

22/5 16.00

Pasování prvňáčků na čtenáře

30–31/5

Sportovní dny / Run and Help

ZŠ GUTOVA

Gutova 1987/39, www.zsgutova.cz

29/5

Dětský den

Tanečník Jan Onder s partnerkou na školní zahradě.

30/5

Dětský den

Žáci 9. ročníku připraví dětský den na zahradě MŠ Nučická (soutěže a hry pro školkové děti).

ZUŠ BAJKALSKÁ

Bajkalská 11, www.zus-bajkalska.cz

7/5 18.00

Absolventský koncert pěveckého oddělení

9/5 18.00

Koncert pěveckého oddělení

13/5 18.00

Koncert pěveckého oddělení

20/5 17.00

Libeňské jaro mladých

(Libeňský zámek)

20/5 18.00

Koncert pěveckého oddělení

21/5 18.00

Koncert akordeonového a klávesového oddělení

22/5 18.00

Absolventský koncert klavírního oddělení

23/5 18.00

Koncert dechového oddělení

27/5 18.00

1. absolventský koncert ZUŠ

28/5 18.00

Koncert klavírního oddělení

29/5 18.00

Koncert klavírního oddělení

30/5 18.00

Absolventský koncert dechového oddělení

31/5 18.00

Koncert klavírního oddělení

*Pokud není uvedeno jinak, odehrávají se akce v koncertním sále ZUŠ.

ZŠ BŘEČŤANOVÁ

Břečťanová 2919/6, www.zsbrectanova.cz

31/5 15.00–18.00

Zahradní slavnost

Vystoupení žáků ZŠ, kapela Nanovo.

ZŠ KARLA ČAPKA

Kodaňská 658/16, www.zskarlacapka.cz

24/5 18.00–22.00

Školní ples

(TJ Sokol Vršovice)

31/5 19.00

Lakomec

Premiéra divadelního představení na motivy Molièrova díla, Vršovické divadlo Mana.

ZŠ SOLIDARITA

Brigádníků 510/14, zssolidarita.edupage.org

17/5 18.00–22.00

Ples ZŠ Solidarita

(KD Barikádníků)

ZŠ ŠVEHLOVA

Švehlova 2900/12, www.zssvehlova.cz

15/5 a 29/5 14.00–15.00

Přípravná odpoledne pro budoucí prvňáčky. Děti budou mít možnost seznámit se blíže s prostředím školy a vyzkoušet si zajímavé aktivity.

SPORTOVNÍ AKCE

— cyklistika

TJ KOVO PRAHA

Velodrom Třebešín, Nad Kapličkou 3324/15,
kovopraha.cz

4–5/5

GP Junek Velodromes

10–11/5

GP Framar

12/5

GP Praha 10

Souběžně se jedou i MTB závody pro děti.
Více na ttcrace.cz a kovopraha.cz

— goalball

GOALBALL CLUB PERUN

TJ Astra Zahradní Město, V Korytech 157

3. kolo goalballové ligy

11/5

9.30 GC Perun Praha – GC Perun Plzeň
10.30 TJ Zora – GC Perun Liberec
12.00 TJ Zora – GC Perun Plzeň
13.00 GC Perun Liberec – GC Perun Praha
14.30 GC Perun Liberec – GC Perun Plzeň
15.30 GC Perun Praha – TJ Zora

Více informací na goalball@post.cz nebo
Facebook: GC PERUN

— volejbal

VOLEJBAL VRŠOVICE

www.volejbal-vrsovice.cz

Nábor do přípravky – holky a kluci ročník 2014–2017

Nábor mladších žáků – kluci ročník 2011–2013

Nábor starších žáků – kluci ročník 2009–2011

Více info na webu nebo
u nabor@volejbal-vrsovice.cz

SPORTOVNÍ TÁBORY

FLORBALOVÁ ŠKOLA BOHEMIANS

www.fbsbohemians.cz

**Příměstské sportovní tábory pro děti
od 3 do 15 let. Florbal, multisport,
aerobik**

1–5/7 Florbalový příměstský kemp #1
1–5/7 Multisportovní příměstský kemp #1
12–16/8 Florbalový příměstský kemp #2
12–16/8 Multisportovní příměstský kemp #2
19–23/8 Florbalový příměstský kemp #3
19–23/8 Multisportovní příměstský kemp #3
19–23/8 Aerobikový příměstský kemp #1
19–23/8 Adventure camp #1
26–30/8 Florbalový příměstský kemp #4
26–30/8 Multisportovní příměstský kemp #4
26–30/8 Aerobikový příměstský kemp #2
26–30/8 Adventure camp #2, Praha

Více info na elementcampy.cz

BADMINTON ARÉNA SKALKA

Budova OC Tesco, Přetlucká 3295/50
www.baskalka.cz

- turnus 8–12/7
- turnus 15–19/7
- turnus 22–26/7
- turnus 29/7 – 2/8
- turnus 5–9/8
- turnus 12–16/8
- turnus 19–23/8
- turnus 26–30/8

Při registraci a úhradě do 30/4 zvýhodněná
cena 4 100 Kč.

RUGBY CLUB SLAVIA PRAHA

Vladivostocká 1460/2, www.slaviarugby.cz

Ragbyový příměstský tábor ve Vršovcích:

- turnus 29/7 – 2/8
- turnus 5/8 – 9/8
- turnus 12/8 – 16/8
- turnus 19/8 – 23/8

TANEČNÍ ŠKOLA DANCEWAY

Dance Way klub, z.s., U Tvrze 26/20
www.danceway.cz

Taneční příměstský tábor:
21/6 – 26/7

Letní taneční camp

26/8 – 30/8

Příměstský taneční camp

AKCE PRO SENIORY

KOMUNITNÍ CENTRUM PETRKLÍČ, Z.S.

Kolovratská 111/2, www.petrklice.cz

23/5 9.45

Komentovaná prohlídka Fantovy

budovy na hlavním nádraží

Sraz je v 9.45 na recepci, která se nachází
na začátku severního podchodu směr Žižkov,
po pravé straně.

6/5 13.00–15.00

Život s chytrým telefonem

Místo: Magenta experience centrum v OC Ar-
kády Pankrác v přízemí. Seminář pro seniory
s chytrými telefony a tablety (Android).

Na akce je nutná rezervace na tel.: 731 274 242
nebo na adrese dobrovolnici@petrklice.cz.

KLUB REMEDIUM

Táboritká 22, www.remedium.cz

7/5

Zápis do letních kurzů

14/5

Zápis do podzimních kurzů a výletů

16/5 14.30

Pétanque

Sraz na Žižkově náměstí, nahlášení účasti
předem nutné.

22/514.00

Seznamovací setkání

Setkání pro všechny, kteří hledají přátele pro
aktivitu, adresa: Seifertova 51 (budova ÚMČ
Praha 3).

23/5 14.30

Turnaj v pétanque

Sraz na Žižkově náměstí.

29/5 12.00

Výlet na Karlštejn

Sraz u pokladen na smíchovském nádraží,
jízdné a případný vstup si hraří každý sám.

POINT 50+, O. P. S.

Ostružinová 3, www.point-500.webnode.cz

2/5 15.00

Až na severní pól s Miroslavem Jake- šem

Známý cestovatel po polárních oblastech
bude povídat nejen o svých výpravách.

9/5

Dagmar Zieglerová: Netopýři v Praze

Předsedkyně ZO Českého svazu ochránců
přírody pohovoří o životě těchto jediných
létajících savců.

23/5 15.00 hod

V křesle pro hosta Jitka Molavcová

DESÍTKA PODPOŘÍ KULTURU, ŽÁKOVSKÝ SPORT I EKOLOGICKÉ AKTIVITY

Podpora místních organizací a spolků má v Praze 10 dlouhou tradici. Proto při přípravě rozpočtu radní zajistili na příspěvky stejnou částku jako v předchozím roce. Pro rok 2024 bylo podáno celkem 368 nových žádostí a 11 pokračujících víceletých projektů. K podpoře bylo navrženo 259 projektů z nově podaných žádostí a 11 pokračujících víceletých projektů.

Z celkové částky, která činí 33,25 milionu korun, si spolky věnující se volnému času a mládežnickému sportu rozdělí 11,88 milionu korun. Sociální a zdravotní oblast získá 12,48 milionu korun, organizátoři kulturních a společenských akcí získají 7,64 milionu korun a na projekty zaměřené na ochranu životního prostředí a udržitelný rozvoj půjde 1,25 milionu korun. „Stejně jako jsou pestré jednotlivé čtvrti naší městské části, je bohatý i desítkový spolkový život. A tento stav chceme nadále udržet, a to mimo jiné i tím, že průběžně zjednodušíme administrativu spojenou s podáváním žádostí,“ říká místostarosta Radek Lojda. Právě komplikovaná administrativa a strach z procesu je důvodem, proč se v minulosti někteří zdráhali o dotace žádat. „Vedle eliminace zbytných administrativních záležitostí navíc pořádně pro místní různé semináře k podání nebo třeba k vyúčtování dotací,“ pokračuje místostarosta Radek Lojda.

Žádosti vyhodnocovaly specializované pracovní skupiny. Největší porcí žádostí se museli propracovat hodnotitelé v oblasti Sport, kde z postoupených 137 žádostí bylo 74 žádostí podpořeno. V Sociální a zdravotní oblasti bylo z postoupených 119 jednoletých a 7 víceletých projektů podpořeno 120 nových jednoletých projektů. 117 jich



bylo jednoletých a tři byly přeřazeny z víceleté kategorie. Dále bylo podpořeno 11 pokračujících víceletých projektů. V oblasti Kultura získalo podporu 42 ze 70 postoupených žádostí a v oblasti Ochrana životního prostředí a udržitelný rozvoj získalo podporu 19 projektů z 22 podaných. „Ti, kteří věnují své úsilí a energii do veřejně prospěšných projektů, si zaslouží kontinuální podporu. Právě podpora těch aktivních lidí je posláním Zásobníku projektů. Už teď se těším na akce, projekty a skvělé nápady, které z letošního ročníku vzejdou a povedou k obohacení života v naší městské části,“ dodává závěrem starosta Martin Valovič.

DALI JSTE SI S NÁMI KAFE NA ÚŘADĚ

Pokud jste ve středu 27. 3. procházeli kolem budovy úřadu, mohli jste zahlédnout otevřené dveře a pozvání na akci Kafe na úřadě – setkání k aktualizaci Strategického plánu Desítky. V průběhu dvou hodin jsme v přátelské atmosféře sbírali podněty od občanů, kterých dorazilo ke sto padesáti. Místní kavárna U Ševce připravovala pro návštěvníky výběrovou kávu a rodinné centrum Jablíčkov zajišťovalo po celou dobu akce hlídání dětí.



U osmi stanovišť mohli občané debatovat s politiky a úředníky nad jednotlivými oblastmi života na Praze 10. Připraveny byly také ankety, ve kterých se mohli vyjádřit – například k využívání sociálních služeb, informovanosti a dostupnosti kulturních akcí, využívání různých způsobů



běh dopravy, svým oblíbeným památkám či místům vhodným k trávení volného času a sportování. K dispozici byla také mapa našich projektů a připravené projektové karty s detailnějšími informacemi.

Za všechny podněty děkujeme a již nyní je zpracováváme. Na webu www.strategieprodesitku.cz najdete informace, jak se zapojit do rozvoje naší městské části. Do konce roku 2024 zde také naleznete výslednou podobu aktualizace Strategického plánu a více informací k udržitelnému rozvoji Desítky.

Máte-li jakékoliv podněty či dotazy, neváhejte kontaktovat oddělení strategického rozvoje a participace na e-mailu strategie@praha10.cz.

DNY ZDRAVÍ NA DESÍTCE

čt **16/5** | Vršovický zámeček

PŘEDNÁŠKY (NEJEN) PRO SENIORY

- 13.45–14.10 Prof. Rychlík, FNKV:
Chronické onemocnění ledvin
- 14.20–14.40 Národní centrum elektronického
zdravotnictví
- 14.50–15.20 Zeptej se vědce
- 15.30–15.50 Institut pro postgraduální
vzdělávání v medicíně
- 16.00–16.45 Pacientská organizace
pro léčbu bolesti
- 17.00–17.20 Kluby seniorů
- 17.30–17.50 Fuck Cancer
- 18.00–18.20 Český konopný klastr
- 18.30–18.50 LDN Vršovice

FN Královské Vinohrady

ZDRAVOTNÍ PREVENCE PRO CELOU RODINU + SPECIÁLNĚ PRO DĚTI

14.00–17.00

- | Určení krevní skupiny,
info k dárcovství krve, kontrola
znamének, měření tlaku,
měření glykemie, zdravá záda
- | Soutěže a hry pro děti
- | ZZS SČ kraje se sanitním vozem
HZS s hasičským vozem
PČR s policejním vozem

pá **17/5** | Prostranství před OC Eden

ZDRAVOTNÍ PREVENCE PRO CELOU RODINU

11.00–16.00

- | Astra Zeneca: poradenství ohledně chronického onemocnění ledvin, odběr z kapky krve
- | Nemocnice Vršovice, Penta Hospitals: poradenství z oblasti pohybového aparátu
- | EUC Clinic: první pomoc, kontrola hladiny cukru v těle, defibrilátor, smokerlyzer
- | CSOP: měření tlaku a saturace
- | III. lékařská fakulta: nemocnice pro medvídky, jóga pro seniory
- | Fuck Cancer: prevence, samovyšetření a komunikace s onkologickými pacienty
- | MZ ČR: Národní centrum elektronického zdravotnictví

MČ Praha 10 | LDN Vršovice | CSOP Praha 10 | Pacientská organizace pro léčbu bolesti |
Zeptej se vědce | Fuck Cancer | Český konopný klastr | OC Eden | AstraZeneca |
Penta Hospitals (Nemocnice Vršovice) | FN Královské Vinohrady | EUC Clinic |
Střední zdravotnická škola Vinohrady | IKEM (Registr dárců kostní dřeně) |
MZ ČR | III. lékařská fakulta UK | Institut pro postgraduální vzdělávání v medicíně

Akce se koná pod záštitou místostarosty MČ Praha 10 MgA. Davida Kašpara.
zdarma | praha10.cz

X
PRAHA 10

PRAHA ODKLÁDÁ PROJEKT DRÁŽNÍ PROMENÁDY. ODKLÁDÁ TÍM I VYŠŠÍ BEZPEČNOST KOLEM NÍ

Bezpečnost Prahy 10 je naprosto zásadní pro ochranu obyvatel, prevenci kriminality, zlepšení kvality života a udržení sociální stability. Drážní promenáda mezi Vršovciemi a Strašnicemi měla ke zlepšení kvality života na Desítce výraznou měrou přispět. Cílem projektu bylo využít opuštěnou železniční trať a předělat ji ve veřejný prostor, kde lidé budou rádi trávit svůj volný čas aktivně nebo k relaxaci. Zároveň s tím by vznikla cyklotrasa navazující na pražskou síť. Nápad se zrodil před lety na Desítce a radnice začala s přípravnou fází. V průběhu doby převzala projekt Drážní promenády Praha s cílem stavbu realizovat. V dubnu se ovšem objevila informace, že Praha stavbu odkládá. Tím je celý projekt v ohrožení. „Ukázalo se, že Desítka je pro část vedení hlavního města Prahy zřejmě druhořadá. Zatímco v centru se s levobřežní cyklotrasou A1 počítá, Praha 10 zůstala na okraji zájmu a projekt hlavní město prozatím odložilo. Navzdory tomu, že náměstek pro dopravu Zdeněk Hříb ještě nedávno sliboval, že hlavní město investice do cyklopropravy udrží, eventuálně navýší,“ říká radní Prahy 10 pro oblast bezpečnosti Radek Lojda (TOP 09).

Kultivace a zatraktivnění Desítky

Ambicí Drážní promenády bylo zkulturnovat prostředí na Desítce. Rozhodnutí hlavního města směřuje v pravý opak a staví Prahu 10 do složitější situace, která může vést ke zhoršování bezpečnosti v lokalitě. „Nekultivované prostředí v okolí trati přitahuje a láká bohužel jiné návštěvníky, než byl původní záměr. Takových zákoutí kolem tratí je po Desítce dost. Drážní promenáda měla za cíl začít místo kultivovat a zároveň zatraktivnit,“ dodává Radek Lojda.

Lokalita Nučická–Průběžná

Právě kontinuální monitoring bezpečnostní situace je jednou z priorit městské části. „Městská část se dlouhodobě zabývá podněty přímo od lidí z Prahy 10. Ostatně na poslední zastupitelstvo Prahy 10 byl zařazen bod, který se zabýval stavem veřejného pořádku kolem lokality Nučická–Průběžná. Ta se mj. nachází nedaleko plánované Drážní promenády. Jsem přesvědčen o tom, že by její zřízení vedlo ke zlepšení stávající situace,“ upřesňuje Radek Lojda. Nicméně vedení městské části se na posledním zastupitelstvu dohodlo na svolání schůzky zúčastněných bytových domů a společenství vlastníků jednotek i za účasti bezpečnostních složek právě v lokalitě Nučická–Průběžná.

Řeší se bezpečnost i graffiti

Právě bezpečnost obyvatel je pevnou součástí dlouhodobé strategie Prahy 10. V loňském roce mimo jiné žádala tato městská část magistrát hlavního města o umístění nových kamer napojených na metropolitní monitorovací systém, přičemž jednu z kamer chce Praha 10 umístit u Gutovky. Také místostarosta Radek Lojda řešil nedávno s vedením OC EDEN situaci kolem nákupního centra, kterou chtějí zlepšit všichni. Problém s bezdomovectvím je celopražský, stejně tak jako vandalství a konkrétně nelegální sprejství s graffiti na domech. Praha 10 tento boj s nelegálními graffiti zahájila před mnoha lety a pokračuje v něm dodnes. Za tu dobu se do programu Praha 10 bez graffiti přihlásilo mnoho vlastníků domů, kteří byli poškozeni. Čisticí firmě vypršela smlouva a radnice vysoutěžila nového dodavatele, který bude graffiti včas odstraňovat.



VELETRH SOCIÁLNÍCH A NÁVAZNÝCH SLUŽEB

29. května 2024 | 11.00–17.00

před NC Eden | U Slavie 1527

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

desitkapomaha.cz



Dotazy občanů

V rubrice Dotazy občanů se věnujeme tématům, která nejvíce zajímají rezidenty Prahy 10. Dotazy vybíráme z podnětů, které přicházejí přes sociální sítě, telefonicky nebo elektronickou poštou. Pokud máte i vy dotaz, neváhejte nám napsat na e-mailovou adresu redakce@praha10.cz.

Chtěla jsem se zeptat na poradnu DROP IN, která má být naproti mateřské školce, co od toho máme očekávat?

Spuštění provozu adiktologické ambulance organizace DROP IN, která uspěla ve veřejné nabídce na prostor ordinace v ulici Nučická, vyvolalo u části obyvatel různé obavy. Ty jsou ale zbytečné. Jedná se o nestátní zdravotnické zařízení, které zajišťuje psychiatrickou, psychologickou a adiktologickou péči. Tato péče je určena pro osoby, které se ambulantně léčí z užívání alkoholu, nealkoholových drog, nelátkové závislosti nebo lékové závislosti. Cílovou skupinou jsou osoby, které prodělaly různé typy ať už rezidenční, nebo ambulantní péče, jsou odléčeny a docházejí k tzv. doléčování.

V lokalitě proběhla schůzka se zástupci radnice, společnosti DROP IN a místními zástupci SVJ a dalšími účastníky. Debata trvala asi dvě hodiny a její účastníci probrali téma ze všech stran. Poté vznikla dohoda, že provoz ordinace bude po 2 až 3 měsících vyhodnocen a v případě, že by docházelo k evidentnímu zhoršení situace, bude radnice reagovat.

Následně bylo také téma zařazeno jako bod na březnové jednání Zastupitelstva MČ Praha 10, kde vystoupila řada občanů a kde se diskutovalo rovněž o problémech, které občany v dané lokalitě trápí: zvýšený výskyt osob bez přístřeší, graffiti, prázdné nebytové prostory ve správě městské části, nepořádek kolem popelnice atd. Radnice už problémy v lokalitě řeší: došlo k částečné úpravě zeleně, terénní organizace věnují lokalitě zvýšenou pozornost, probíhá příprava pronájmu volných nebytových prostor, dochází k posílení úklidu.

Zastupitelstvo poté uložilo vedení městské části, aby na základě projednávání v příslušných komisích rady řešila bezpečnostní a pořádkovou situaci v ulicích Nučická, Krupská, Ke Strašnické a Dubečská a pravidelně o tom informovala místní občany a zástupce SVJ. Pro bylo všech 44 přítomných zastupitelů a zastupitelek.

Pomáhala jsem při úklidu Prahy 10 a ráda bych se zeptala, jak to celé dopadlo. Chci jen říct, že se úklidu účastním s manželem pravidelně každý rok a podle nás to má smysl.

Iniciativa Společně uklidíme Prahu 10 má za sebou hlavní úklid, který se konal o víkendu 6. a 7. dubna 2024 a byl jako každý rok úspěšný. Do čištění různých zákoutí se zapojilo doposud nejvíce organizací, sousedských komunit, zástupců škol, soukromých firem nebo místních politických subjektů. Množství vysbíraného odpadu bylo kolem 7 tun a dobrovolníci naplnili 5 kontejnerů. Tímto děkujeme všem dobrovolníkům za jejich úsilí a práci.

Jako bývalá žákyně ZŠ V Olšínách v letech 1956–1965 jsem byla překvapena, když jsem se v článku oficiálního měsíčníku městské části Praha 10 dočetla, že škola po válce fungovala jako speciální a základní škola pro žáky s poruchami chování. Ráda bych Vás upozornila, že škola ještě dlouho po roce 1965 sloužila jako normální základní škola pro normální žáky ze širokého okolí a teprve mnohem později byla její funkce změněna na Vámi uvedený účel.

Budova V Olšínách 200/69 skutečně fungovala jako speciální a základní škola pro žáky s poruchami chování až později. Ale připomeňme si začátky této strašnické školy. V Almanachu okresu Praha XIII z roku 1934 se píše: „Nezbývalo proto obci nic jiného, než aby se rozhodla postavit řádnou budovu školní. K tomu došlo r. 1908; na jaře roku následujícího odevzdána svému účelu. Ke cti obce nutno říci, že nelitovala nákladu (330.000 K), aby svým dětem opatřila budovu rozlehlou a účelnou a vybavila ji moderním zařízením. Vyučovalo se v ní hned v 10 třídách.“

Základní škola v budově fungovala dlouhá desetiletí. Do roku 1949 bychom zde dokonce našli mateřskou školu, která byla následně zrušena, aby se mohl zvýšit počet tříd obecné školy.

Zvláštní škola pak začala působit až od roku 1979. Kolem roku 2005 zde fungovala Základní škola praktická (ZŠ praktická) pro žáky s lehkým mentálním a případně kombinovaným postižením, Základní škola pro žáky se specifickými poruchami chování a Praktická škola (PrŠ) pro žáky s mentálním a případně i kombinovaným postižením. Jednalo se

o střední školu, která se ukončovala závěrečnou zkouškou. Ředitelkou školy byla tehdy PaedDr. Marie Nováková.

V roce 2007 rozhodlo vedení hlavního města o uzavření této základní a praktické školy v ulici V Olšínách. Někteří žáci přešli na jiné speciální školy v Praze 10 a asi deset z nich se přesunulo do školy Na Zlíchově v Praze 5.

V této školní budově však dokonce sídlil štáb účastníků Pražského povstání v roce 1945. Objekt si navíc oblíbili zahraniční i čeští filmaři. Oscarový režisér Ron Howard v jejich útrokách dokonce natáčel seriál o předválečném životě Alberta Einsteina.

Rád bych věděl, jak je to s distribucí měsíčníku Prahy 10 do schránek. Dostává se do všech? Někdo ho dostává a někdo ne? Co má člověk dělat, když ho nedostává?

Pokud již netrpělivě vyhlížíte nové číslo časopisu Desítka, je vydání již zpravidla první den měsíce k dispozici v elektronické podobě na webových stránkách MČ P10 <https://praha10.cz/mesicnikpraha10>.

Do cca 5. dne v měsíci je k dispozici v informačních kancelářích ve Strašnicích i Malešicích. Nejpozději do poloviny měsíce časopis doručí Česká pošta, s.p., a to do domovních schránek všech domácností Prahy 10. Toto doručování však má určitá pravidla daná smluvními podmínkami, ze kterých vyplývá, že časopis Desítka má statut informačního materiálu a jako takový jej doručovatelé jsou povinni vložit do všech domovních schránek, a to i do těch, které nesou označení např. „Nevkládat reklamu“, „Letáky ne“ atp.

Nezlobte se tedy, prosím, na doručovatele, že dělají svou práci v případě, že zrovna vy nemáte o další tiskovinu ve schránce zájem. Není totiž možné právě vaši schránku ze systému distribuce vyjmout. Pokud vám měsíčník nechodí přímo do schránky, kontaktujte nás prosím na e-mailu redakce@praha10.cz a připojte adresu, případně foto chybného doručení. Postaráme se o nápravu.



Nová ZŠ V Olšínách uvítá žáky už příští rok

My jsme se již teď zeptali dětí, jak by taková škola mohla vypadat

Obyvatelé naší městské části se mohou v příštím roce těšit na otevření nové Základní školy V Olšínách, jejíž rekonstrukce je v plném proudu a měla by být hotová na přelomu roku. Zápis do školního roku 2025/2026 proběhne v dubnu 2025 a první děti by se měly usadit do lavic v září. ZŠ V Olšínách bude škola malého typu s kapacitou 250 dětí v třídách po 25.

V daném školním roce se připravuje otevřít minimálně první až sedmý ročník. Škola bude dbát na zvýšenou výuku cizích jazyků a tělesnou výchovu. Na nové základní škole bude také poradenské centrum a vlastní jídelna. V rámci zápisu do nových tříd se musí sami rodiče rozhodnout o přesunu svého dítěte do nové školy, a ta proto pro hladký přechod z jedné školy do druhé nabídne adaptační kurzy.



„Specifikem nové Základní školy V Olšínách bude důraz na rozšíření výuku cizích jazyků s výběrem až ze čtyř jazyků. Rovněž chceme dětem nabídnout navýšený počet hodin tělesné výchovy. Součástí školy bude i poradenské pracoviště s psychologem a speciálním pedagogem,“ komentuje zaměření školy Ondřej Počarovský (TOP 09), radní pro oblast školství a vzdělávání.

Moje vysněná škola pohledem dětí

S otevřením nové ZŠ V Olšínách se Odbor školství ptal dětí ze škol na Desítce, jak si představují svoji vysněnou školu. Do této soutěže se zapojilo 12 základních škol a porota celkem obdržela více než 100 prací. Každý žák, žákyně, a dokonce skupina žáků měli možnost poslat do soutěže své nápady téměř v jakékoliv formě a podobě. Ať už šlo o kresby, modely, eseje, fotografie či videa. A ta nejlepší díla vedení Prahy 10 odměnilo 2. dubna v rámci Dne dětské knihy čtečkami knih a knihami.

„Základní školy dostávají řadu zpětných reakcí, od rodičů, od zřizovatele, od ministerstva, ale často se zapomíná na ty možná nejdůležitější, tedy na samotné žákyně a žáky. Chtěli jsme to napravit a jasně ukázat, že nás jejich názor zajímá. Chci poděkovat nejenom všem dětem za jejich

nápady, ale rád bych poděkoval všem učitelům a učitelkám za to, že nám soutěž pomohli zrealizovat. Budeme dělat vše pro to, aby podle představ dětí byla nejen nová Základní škola V Olšínách, ale všechny desítkové školy,“ dodává radní Ondřej Počarovský.

Porota, složená z pedagogů, zástupců Katedry výtvarné výchovy PedF UK a zástupců Společnosti pro kreativitu ve vzdělávání, o.p.s., si pak vybrala 15 prací, kterými jsou:

2D: Vysněná třída – Ester Šaróková, Škola, která tě vezme na cestu časem – Natálie Sušilová, Naše představa vysněné školy – Kseniia Solina, Anna Tejkllová, Brigita Zemanová, Magdalena Šašková, Karla Balínová, Emily Rodingerová, Františka Hovorková, Natálie Suchánková, Nikol Čížková, Nikol Strnadová, Daniel Rousek

3D: Relaxační patro (3D TISK) – Aneta Brandejsová, Škola na stromě – Eliška Macková a Markéta Sádlová, Základní škola AQUA – Šárka Wildová, Magdalena Lojdová, Lucie Švejcárová

Fotografie: Vysněná škola – Anna Stružská, Zelená škola – Lucie Formánková, Škola plná sourozenců – žáci ZŠ Eden

Video: Farma – 5. A ze ZŠ Olešská, ZŠ Eden – třída 9. C, Hrad – 5. A ze ZŠ Olešská

Psaný projev: Pozor, přijde inspektor! – Nikola Čechová, Naše ideální škola – Viktorie Chaloupková a Bergen Roos, Etapa dvě – Jirka Pekárek



Když ulice promluví

HRADEŠÍNSKÁ

V minulém čísle jsme se vypravili do Hradešínské ulice. Ta získala své jméno podle obce Hradešín, ležící východně od Prahy nedaleko města Úval. Dnes se od domu číslo 70 přesuneme dál, přejdeme ulici Benešovskou a zastavíme se v Hradešínské ulici číslo 45. Zde měl bydlet novinář, politik a člen sociální demokracie PhDr. Přemysl Janýr. Narodil se 6. srpna 1926 v Bratislavě a v Praze vystudoval Vysokou školu politickou a sociální. Od roku 1945 byl členem sociální demokracie. V roce 1949 byl zatčen a odsouzen ve vykonstruovaném procesu za údajnou velezradu. Na svobodu byl podmíněně propuštěn o šest let později a posléze byl rehabilitován. Poté pracoval pro Československou televizi a snažil se obnovit činnost sociální demokracie. Po okupaci v srpnu 1968 raději emigroval do Vídně. Zde dál aktivně politicky působil a spolupracoval s rakouskou sociální demokracií. Podporoval také československé emigranty a disidenty. Po návratu do Prahy po listopadu 1989 pomáhal s obnovou ČSSD. Působil jako novinář, byl redaktorem deníku Právo. Politicky byl činný i v Praze 10. Zemřel 13. prosince 1998. O rok později mu prezident Václav Havel udělil Řád T. G. Masaryka in memoriam za vynikající zásluhy o demokracii a lidská práva.

Viktor Felber byl obětí heydrichiády

Vila číslo 9, kterou v klasicistně secesním stylu postavil vinohradský stavitel Vojtěch Sedláček v roce 1906, je spojena s profesorem Ing. Dr. Viktorem Felbrem. Byl to významný odborník v oblasti mechaniky, hydrauliky a termodynamiky. Narodil se 11. října 1880 ve Svitavách, ale po přestěhování rodiny do Prahy absolvoval reálku v Karlíně. Poté vystudoval České vysoké učení technické, obor strojní inženýrství. Studoval současně i matematiku na německé technice. V roce 1911 se stal mimořádným a později řádným profesorem termomechaniky a mechaniky na Českém vysokém učení technickém v Praze. Zastával zde funkci děkana a v letech 1930–1931 byl zvolen rektorem. V roce 1935 podal žádost o předčasnou penzionování. Napsal řadu odborných publikací, zejména z oborů technická mechanika a hydraulika. Byl členem České akademie věd.

Během druhé světové války se účastnil odboje jako člen ilegálního Národně revolučního výboru inteligence. V květnu 1942 byl zatčen a 1. června 1942 byl spolu se svým synem popraven na Kobyliské střelnici. Jeho pobyt v Praze 10 připomíná bronzová busta na zdi u jeho vily. Od roku 1964 je na jeho počest udělována Felberova medaile za významnou pedagogickou a vědeckou činnost spojenou s Českým vysokým učení technickým.

Zakladatel moderní české architektury

Dům číslo 6 obýval významný český architekt Jan Kotěra, který si vilu nechal postavit v roce 1909 na tehdejším předměstí Královských Vinohrad podle vlastního návrhu. Kotěra sem přesídlil nejen se svou



Kotěrova vila

rodinou, ale měl zde i projekční kancelář. Zároveň tady také vyučoval skupinu svých žáků z akademie. Dům proto vytvořil jako soustavu několika místností, které spojovala obytná hala. Fasáda vily je cihlová, doplňuje ji hrubě texturovaná omítka. Tato kombinace je typická pro celou řadu Kotěrových staveb z této doby. Hlavní dominantou budovy je mohutná schodišťová věž.

V Praze 10 je Kotěra spojen ještě s Trmalovou vilou, kterou bychom našli ve Strašnicích ve Vilové ulici 11. Vila, která je dnes ve vlastnictví městské části, vznikla v letech 1902–1903 pro rodinu ředitele obchodní školy Františka Trmala. Jan Kotěra ve svém návrhu propojil anglickou modernu, secesní geometrii a lidovou tradici. Projektoval také Vršovickou vodárnu, která je dnes michelskou dominantou. Tato vodárenská věž zásobovala vodou tehdejšího město Vršovice.

Slavný architekt i čestný občan Prahy 10

Jan Kotěra byl také teoretik, designér a urbanista, pedagog a projektant. Narodil se 18. prosince 1871 v Brně. Studoval na německé vyšší průmyslové škole v Plzni. V letech 1894–1897 studoval architekturu na Akademii výtvarných umění ve Vídni u profesora Otto Wagnera. Roku 1897 získal prestižní Římskou cenu spojenou se stipendijním pobytem v Palazzo Venezia v Římě. Při této příležitosti procestoval Itálii. Jeho styl ovlivňoval wagnerovský modernismus, ale také italsky orientovaný klasicismus.

Po návratu do Prahy v roce 1898 působil jako profesor na zdejší Uměleckoprůmyslové škole. V roce 1910 byl jmenován profesorem nově vytvořené školy architektury na Akademii výtvarných umění v Praze, kde se stal i rektorem. Během výuky propagoval moderní trendy v architektuře. Vychoval a ovlivnil několik generací architektů, jeho žáky byli třeba Josef Gočár nebo Bohuslav Fuchs.

V Praze je Kotěra autorem například Peterkova či Laichterova domu. Dále plánoval palác Mozarteia v Jungmannově ulici, Suchardovu nebo Krausovu vilu v Bubenči či budovu Všeobecného penzijního ústavu na Rašínově nábřeží. Další významné Kotěrovy stavby se nacházejí i v dalších městech České republiky. Pro Hradec Králové navrhl nejprve Okresní dům a poté Městské muzeum, dnes Muzeum východních Čech. V Prostějově stojí jeho Národní dům, v Černošicích Kratochvílova vila a v Ratboři zase Mandelíkův zámek. Jeho dílo bychom našli i v Dubrovniku nebo Sarajevu.

Jan Kotěra nenavrhol jen neobyčejné stavby, ale například i tramvaje či zajímavé náhrobky. Jeden navrhl i pro svou rodinu. Nachází se na Vinohradském hřbitově a pohřben je zde i sám architekt, který zemřel 17. dubna 1923 v Praze.

V roce 2021 bylo Janu Kotěrovi uděleno čestné občanství městské části Praha 10 in memoriam.

— Michal Ezechel, kronikář MČ Praha 10

Psychologická poradna Hodos



**DESÍTKA
PODNIKATELŮM**

Psychologická poradna Hodos v Praze na Vinohradech poskytuje odborné psychologické a poradenské služby již více než 17 let. Centrum se zaměřuje na individuální péči a nabízí širokou škálu služeb, zejména psychoterapii a psychologické poradenství, osobní a vztahový rozvoj a životní koučink, jejichž cílem je pomoci klientům zvládat životní výzvy a vyrovnat se s náročnými situacemi.

SNAHA POMOCI LIDEM

Na počátku založení Hodosu stála chuť nabízet lidem formu péče, za kterou si její pracovníci budou moci odborně i lidsky stát. V průběhu let se Hodos několikrát stěhoval, až v roce 2013 našli prostor v Korunní ulici, který jim majitel domu, díky své vstřícnosti a podpoře jejich služeb, upravil do vyhovujících podmínek.

S ČÍM KLIENTI DO HODOSU PŘÍCHÁZÍ?

Mezi aktuální potíže, s nimiž k nám lidé přicházejí, jsou emocionální problémy (úzkostné stavy, dlouhotrvající smutek a stres), problémy ve vztazích, jako jsou rozchody, nevěry nebo toxické vztahy, adaptace na nové životní situace, potíže se zpracováním traumatických událostí, nízké sebevědomí, rodičovské problémy, rozdíly v sexuální orientaci, životní a vývojové krize. Na pozadí projevů těchto potíží bývají v poslední době sociální témata, jako byla covidová pandemie nebo válečné konflikty ve světě, vyvolávající pocit ohrožení.

ZPŮSOBY TERAPIE

Hodos je soukromé zařízení a jeho služby jsou přímo hrazené klientem. Tým Hodosu tvoří zkušení terapeuti, kteří jsou členy České asociace pro psychoterapii a Evropské asociace pro Gestalt terapii. Tato příslušnost klientům zaručuje, že centrum dodržuje kritéria pro terapeutickou praxi a řídí se etickým kodexem profesí. Přístup terapeutů je nejen odborný, ale vytváří pro klienty bezpečný a lidsky citlivý prostor, ve kterém budou mít možnost cítit se přijímání a pochopení. Hlavním terapeutickým nástrojem je dialog založený na respektu a důvěře. Ačkoliv pracují zejména v humanistickém duchu Gestalt terapie, používají terapeuti ve své praxi i jiné terapeutické metody a přístupy šité na míru potřebám klienta a problematice, se kterou přichází (např. práci s tělem, EMDR, sand play aj.). Za covidové pandemie začal Hodos nabízet online sezení a stále tuto možnost využívá například u klientů, kteří hodně cestují, nemohou nečekaně přijít, onemocní nebo žijí v odlehlých regionech bez dostupnosti terapeutických služeb.

TERAPEUTICKÝ TÝM

Mgr. Pavel Jurníček

„Svým dospělým klientům pomáhám, aby porozuměli svým obtížím v kontextu své životní historie, která je utvářela a na kterou se nějak adaptovali. Společně s nimi hledám jejich vnitřní zdroje, aby se mohli podpořit a osvobodit od starých, nefunkčních scénářů, mnohdy zatížených vnitřními nároky, nepřijetím, sebekritikou a traumatickými zážitky.“

Mgr. Jana Sonntagová

„Ve své praxi se věnuji převážně dospělým klientům. Velmi mě těší práce s dospívajícími mladými lidmi, se kterými pracuji celý svůj profesní život. Pozornost věnuji také jejich rodičům v rámci rodičovského poradenství nebo rodinných setkání. Mám svoji práci ráda, zejména kvůli její smysluplnosti a neopakovatelným setkáním se svými klienty, které kousek jejich života prováží.“



Mgr. Magda Hazi

„Nabízím podporu a pomoc v náročných životních situacích. Nebo jen prostor k zastavení se a nadechnutí v koloběhu života, kdy můžete mít pocit, že ztrácíte směr, smysl, radost, klid, energii.“

JAKÉ FORMY SPOLUPRÁCE SI MOHOU KLIENTI ZVOLIT?

- individuální terapie,
- krátkodobé poradenství,
- osobnostní rozvoj,
- rodinné poradenství a terapie.

JAK PROBÍHÁ PRVNÍ SETKÁNÍ V HODOSU?

Na první sezení musíte být vždy předem objednáni. Tím je zaručen ničím nerušený čas a prostor. Jde o seznamovací setkání, kde si v 50 minutách povídáte s terapeutem o důvodech vašeho příchodu, o očekávaných ze spolupráce a životě klienta. Terapeuti si uvědomují, že první setkání nemusí být snadné, klienti mohou přicházet s obavami, úzkostí, studem či nejistotou a chce to jistou dávku odvahy. Klient má tak možnost poznat svého terapeuta a získat odpovědi na své otázky. Nakonec je klientovi nabídnuta forma spolupráce, která bude vhodná přímo pro něj, a domluví se na následujícím setkání. Frekvence setkání se zpravidla pohybuje v intervalu jednou za týden nebo za 14 dní. Délka spolupráce může být opravdu různá, od jednoho setkání až po několikaletou terapii. Konec spolupráce si klient určuje zpravidla sám po domluvě s terapeutem, když je cíl terapie naplněn a klient už dokáže zvládat svůj život sám, získal vhled a porozumění sobě samému.

KONTAKT

HODOS – PSYCHOLOGICKÁ PORADNA
Korunní 90
Praha 10 – Vinohrady
www.hodos.cz

TRÉNINK PRO SENIORY

WALKING FOTBAL

FRANTIŠEK PLÁNIČKA
OSOBNOST PRAHY 10 | 2024

29/5 | 9.30–11.30

tréninkové hřiště SK Slavia

Registrace do 17. 5. 2024 na tel. 777 880 299

praha10.cz/frantisekplanicka

TEMATICKÉ PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY 2024

22–26/7

TVOŘIVĚ A HRAVĚ

ZŠ Eden | 7.00–18.00

tvoření ze sádry, výrobky z přírodních materiálů, lapače snů, ubrusková metoda práce s látkou a její barvení, pohybové a soutěžní aktivity



12–16/8

MALÝ ZÁCHRANÁŘ

ZŠ Olešská | 7.00–18.00

drážní hasiči, Městská policie, Správa služeb, Zdravotnická záchranná služba, Policie ČR

15–19/7

22–26/7

29/7 – 2/8

SPORTOVNÍ KEMPY

ve spolupráci s SK Slavia Praha

Areál SK Slavia Praha | 8.00–17.00

basketbal, rugby, pozemní hokej, florbal, nohejbal, plážový volejbal, padel atd., prohlídka Slavia Musea, plavecký stadion s přednáškou o první pomoci



3x DENNĚ JÍDLO

svačina, oběd, svačina + pitný režim

Tábory jsou dotovány MČ Praha 10.
Podrobnosti a přihlášky na
praha10.cz/primestsketabory2024

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

KVĚTINOVÝ BÁL

24. května 2024 | od 17.00

KD Barikádníků

taneční orchestr Stanislava Douši
taneční vystoupení souboru Beseda
moderuje a zpívá Šárka Marková
tombolaVSTUP ZDARMA | Vyzvednout si můžete
2 vstupenky na osobu v pokladně KD Barikádníků
od 14. 5. v úterý a ve čtvrtek v čase 10.00–16.00.praha10.cz/kvetinovybal

VÝSTAVA VE VEŘEJNÉM PROSTORU OD 2. 6. 2024

FRANTIŠEK PLÁNIČKA RYTÍŘ SPORTU

FRANTIŠEK PLÁNIČKA
OSOBNOST PRAHY 10 | 2024

před OC Cíl Zahradní Město

vernisáž 2. 6. ve 14.00

120. VÝROČÍ NAROZENÍ LEGENDÁRNÍHO BRANKÁŘE
komentovaná prohlídka výstavy
doprovodný program pro děti i dospělé
občerstvenípraha10.cz/frantisekplanicka

Antonín Kábele: Rekordy jsou od toho, aby se překonávaly!

Legendární běžec, rekordman a vášnivý vypravěč letos oslaví 89. narozeniny. Přesto nepolevuje. Trénuje šestkrát týdně na oválu atletického stadionu SK Slavia Praha. Říká, že z dráhy ho jednou odnesou. Jeho sportovní úspěchy zdobí vítězství na veteránské olympiádě. Vedle toho se Antonín Kábele donedávna věnoval psaní a fotografování.



(Přicházíme na ovál a Antonín Kábele nám hned nabízí tykání s tím, že s lidmi na dráze je zvyklý si tykat.)

Tondo, když jsme se domlouvali na rozhovor, říkal jsi, že tě za pár dní čekají závody, tak kde a jakou vzdálenost poběžíš?

V sobotu 21. dubna poběžím v Libni. Jsem přihlášený na padesátku a stopadesátku. No, snad i tu stopadesátku zvládnu, i když teď kvůli různým nemocem nemám naběháno, co bych potřeboval. Ale zase je to pro mě motivační. Pokud za těmi nejrychlejšími nezaostanu o moc, budu mít dobrý čas. Taky se spolehnu na svoje starty. V těch jsem byl vždycky silný.

Kolik času týdně takhle věnuješ přípravě tady na Slavii?

Trénuju šestkrát týdně po dvou hodinách. Volno mám jeden den.

Trénuješ sám, nebo máš trenéra?

Dřív jsem trénoval sám, dnes mě trénuje Petr Novotný. Jen pro zajímavost dodám, že jsem v minulosti taky trénoval některý veterány, žáky i dorostenky.

Jak ses vlastně k atletice dostal?

No, ačkoli jsem měl nějaké malířské nadání, tak jsem chtěl být pilotem. Bylo po válce a mě to hrozně lákalo, ale řekli mi, že mám nemocný srdce, jak vidíš, to mám nemocný do dneška a je mi 88 let. Táta mě na poslední chvíli přihlásil do učení na strojního zámečnicka v ČKD. Tam tehdy dělali vedoucí sportovců Mirek Horčic a Jarda Fikejz. To byli reprezentanti a ti nás, učně, jednou nahnali na Sokolský den, konaný na Spartě. Bylo nás

asi 360. Já jednak o běhání nevěděl vůbec nic, jednak nemám rád, když je něco povinný, tak jsem se proti tomu bouřil a s klukama plánoval, jak to budeme sabotovat. Jenže na trati jsem si řekl, že se přece nenechám předběhnout. Tak já jsem tu šedesátku na škváře zaběhnul za 8 vteřin a dostal se do finále. V tom jsem skončil třetí. Zkusil jsem si i kilometr, to mě taky bavilo. Takovou zajímavostí je, že v tom finále jsem měl čas 7,760. Sice se to měřilo na „ruku“, ale bylo to 7,7. A tenhle čas jsem pak třikrát zaběhnul ještě ve třiašedesáti letech.

To zní jako začátek hvězdné kariéry, jak jsi pokračoval?

Ono je to celé jinak. Po dvou letech přišlo zranění a já nějakou dobu neběhal. Když jsem se vrátil, opět se mi problémy s natrženými svaly vrátily. Pak jsem musel na vojnu. Do Žatce, kde jsem sloužil, mi psali, ať se dostavím na první ligu, ale já nemohl. Když jsem se vrátil z vojny, začal jsem znovu běhat. To bylo v nějakých třidvaceti. Další problémy se dostavily ve třiceti a já ukončil kariéru.

Sport jsi úplně neopustil, že?

Kdepak. Trénoval jsem házenkářky. Těm se pod mým vedením dařilo. Věnoval jsem se lezení a sportu obecně. Mohl bych ti vyprávět spoustu příběhů, ale to by se ti do těch novin nevešlo. Tak ti jen řeknu, že s těmi házenkářkami mi to šlo, protože jsme pak jezdili na turnaje po světě. A o tom pro mě byl a je sport, abych se vždycky někam mohl podívat.

A co tvůj návrat na dráhu?

To byla náhoda. Na Slavii jsem potkal Petra Nemšovského. Ten trénoval Tonika, mého syna, který později bohužel zemřel na leukémii. A ten mi říká: „To je bezvadný, že tě tu vidím, to bys tu mohl rovnou trénovat, moje dcera odjíždí do Švédska a já tu mám takovou skupinu asi třiceti lidí, která potřebuje trenéra.“ Tak je trénoval a běhal s nimi. No a pak se mě na vrátnici zeptal bývalý kladivář, proč nezavodím ve veteránské kategorii. A tak jsem se vrátil.

V tabulce nynějších osobních maxim máš uvedenou stovku za 11,38.

To bylo v roce 2014. Loni jsi uběhl šedesátku v čase 12,65 a stovku máš za 21,32. To jsou skvělé výsledky. Zajímalo by mě, jestli existuje nějaký přepočít, za kolik bys běhal na vrcholu kariéry?

Existují na to tabulky (vytahuje jednu takovou ze Zlaté tretry 2009). Tady můj čas 14,94 po započtení věkového koeficientu v dané kategorii odpovídá času 11,14. Co mě ale opravdu těší, je reakční čas. Podívej, ten jsem měl 0,245. Usainu Boltovi na tomto závodě naměřili reakční čas 0,206.

Co se týče mých nejlepších výsledků, několikrát jsem běžel se Šimánkem, tehdejším reprezentantem, kterej uměl stovku za 10,6. Nepředběhl mě. Takže těch 10,6 bylo i moje maximum.

Tvůj životní příběh není jen o atletice. Máš i jiné koníčky?

Dokud jsem neměl třikrát covid a sloužil mi lépe zrak, rád jsem četl, psal a fotil akty. A na ty mám vynikající reference i od profesionálních fotografů. Inu, mám umělecké oko a slečny mi důvěřovaly. To samozřejmě má důvod v tom, že jsem upřímný a pravdomluvný člověk. Nelžu, protože je to zbytečné. No, a protože se celý život rád bavím s mladými lidmi, dostal jsem se jako model na FAMU a hrál asi ve třinácti studentských filmech. Díky tomu, jak vypadám, jsem si zahrál třeba Ježíše.

Děkují za rozhovor!

Taky mockrát děkuju.

TÍŠŇOVÁ PÉČE POMÁHÁ SENIORŮM

Možná máte ve své blízkosti seniora či seniorku, kteří se již sami doma necítí úplně jistě a bezpečně. Zejména pro ně je určena služba tíšňové péče. Právě oni, a také osoby se zdravotním postižením, jsou v důsledku snížení své soběstačnosti v oblasti osobní péče vystaveni stálému, vysokému riziku ohrožení zdraví nebo života. Důležité je, že jim umíme pomoci a spolupracujeme při tom s více organizacemi na Praze 10.

Obecně služba tíšňové péče vybaví ohroženého jednotlivce elektronickým zařízením (hodinkami, náramkem, tlačítkem či podobným zařízením), které v případě potřeby umí jednoduše přivolat pomoc. Některé organizace nabízejí i dodatečné služby, jako třeba sociální poradenství, čtení knih nebo nonstop linku pomoci při úzkostných, tíšňivých a depresivních pocitech či strachu ze samoty.

MČ Praha 10 podporuje své občany prostřednictvím finančního daru, který slouží k úhradě části nákladů spojených s tíšňovou péčí, již od roku 2014. Finanční dar je určen pro osaměle žijící osoby s trvalým pobytem na území Desítky. Více informací lze získat na Odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10, oddělení zřízených organizací a zdravotnictví, tel.: 267 093 481, 267 093 581.

Organizace, se kterými spolupracujeme

Anděl na drátě, Linnet eu s.r.o.

NONSTOP 24/7 pomoc v krizových situacích. Komplexní péče „Anděl na drátě“, cena služby: 380 Kč měsíčně. Hodinky nebo přívěšek – SOS komunikační zařízení nyní zdarma. Kontakt: 800 555 655, www.andelnadrate.cz.

Institut zdravotně-sociálních služeb, z. ú., NÁŠ SLUNOV RAT

Klient získá komunikační zařízení, zjednodušeně chytrou krabičku nebo chytrý náramek, a díky němu se může kdykoli a odkudkoli spojit s dispečerem a přivolat si pomoc. Služba funguje nepřetržitě celý rok, ve dne i v noci. Kontakt: 228 224 923, www.nas-slunovrat.cz.

NADOSAH, tíšňová péče ŽIVOTa 90

Služba je poskytována nepřetržitě 24/7 pro celou Českou republiku. Klient stiskne tlačítko, které vyšle signál na dispečink. ŽIVOT 90, z. ú., tíšňová péče NADOSAH. Kontakt: 222 333 546, www.sluzbanadosah.cz.

Anděl Strážný, z. ú.

Klient je vybaven monitorovacím zařízením s SOS tlačítkem (mobilní či domácí verze), které je napojeno na nepřetržitý dispečink tíšňové péče Anděla Strážného. Kontakt: 800 603 030, poptavka@andelstrazny.eu, www.andelstrazny.eu.

Chytrá péče, s. r. o.

Službu tíšňové péče a linky důvěry poskytuje na celém území ČR. Kontakt: tíšňová péče: 800 124 111, www.chytrapece.cz.

SOS Sestřička, z. ú.

Kontakt pro zájemce o sjednání služby tíšňová péče: 722 947 830, sos@sestricka.cz, www.sestrickasos.cz/tisnova-pece.

CVIČENÍ SE SENIOR FITNES NA DESÍTKE

Senior fitness je zapsaný spolek, který se již 16 let zaměřuje na pohybové aktivity preseniurů (50+) a seniorů (65+) napříč celou ČR. Posláním spolku je pomáhat starším lidem s pohybem. Mezi hlavní projekty spolku patří Zdravotní cvičení na podložkách a na židlích. Cvičení vedou kvalifikovaní a zkušení cvičitelé Senior fitness, kteří umějí dobře pracovat se specifickými stárnutí. „Chceme, aby byli soběstační a pohybliví, a to až do vysokého věku,“ říká předseda spolku Zdeněk Srba.

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ NA PODLOŽKÁCH

Oblíbené cvičení probíhá v malých skupinách cca 8 až 15 lidí. Pomáhá od bolesti zad a udržovat svaly v kondici, zajišťuje správnou funkci krevního oběhu a srdce, zlepšuje dýchání a činnost plic, podporuje správnou činnost trávicí soustavy a také zlepšuje náladu. V Praze 10 probíhá cvičení na adrese Vršovické náměstí 2/11, T.J. Sokol Vršovice, každou středu od 11.30 hod. do 12.30 hod. a cena za lekci (60 min.) je



70 Kč. Cvičení je více kondiční v rychlejším tempu při hudbě – tzv. body styling, určený nejen pro aktivně cvičící preseniury. Naopak pro seniory, kteří preferují pomalé tempo, relaxační a fyzioterapeutické cviky, je určeno Zdravotní cvičení s prvky jógy – zde cvičení probíhá každé pondělí od 15.00 hod. do 16.00 hod. a cena za lekci (60 min.) je také 70 Kč. Při cvičení se používají overbally, posilovací gumičky aj. Obě cvičení vede cvičitelka Mgr. Dagmar Černá, kterou zájemci mohou kontaktovat na telefonu 737 616 023 nebo e-mailu vyziva.dagmar@seznam.cz.

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Praktické cvičení probíhá v malých skupinách cca 8 až 15 lidí a je určeno zejména pro klienty, kteří už nevládnou cvičení na zemi nebo mají omezenou pohyblivost. Cvičení na židli pomáhá od bolesti zad, přispívá k lepší kontrole váhy, pomáhá udržovat klouby a svaly v kondici, zlepšuje rovnováhu a snižuje riziko pádů. V Praze 10 probíhá cvičení na adrese Ostružinová 2936/3, Infocentrum pro seniory POINT 50+, každé úterý od 9.30 hod. do 10.30 hod. a cena za lekci (60 min.) je 70 Kč. Cvičení vede cvičitelka Pavla Navrátilová, kterou zájemci mohou kontaktovat na telefonu 774 308 961 nebo e-mailu ester.pavla@seznam.cz.

TRÉNINK WALKING FOTBALU

Senior fitness ve spolupráci s SK Slavia Praha a MČ Praha 10 pořádá 29. 5. trénink walking (pěšího) fotbalu pro seniory z Desítky. Akce se uskuteční na tréninkovém hřišti SK Slavia. Registrovat se lze na tel. 777 880 299 nebo e-mailem na katkabalдова@gmail.com. Do předmětu e-mailu uveďte „Registrace WF“. Do obsahu e-mailu pak uveďte, že se přihlašujete na trénink walking fotbalu. Registrace probíhají do 17. 5. 2024. Nezapomeňte uvést své jméno a telefonní číslo. S sebou si vezměte sportovní obuv a oblečení. Akce proběhne v rámci Tematického roku Františka Pláničky, více informací se dozvíte na stránkách www.praha10.cz/frantisekplanicka.

PRAHA 10 A SLAVIA ZAVÁDÍ NULOVOU TOLERANCÍ VŮČI BEZOHLEDNÉMU PARKOVÁNÍ BĚHEM AKCÍ V EDENU

Pohár trpělivosti s neukázněnými řidiči na Desítce přetekl. Neoprávněně zaparkovaná vozidla hříšníků, kteří vyrážejí na sportovní, kulturní a jiné společenské akce do Edenu, budou odtažována. Městští strážníci se na pokyn vedení Prahy 10 zaměří především na vozidla stojící na chodnících, přechodech či v křižovatkách. Tomuto rozhodnutí předcházelo několik dopravně-preventivních akcí v gesci strážníků městské policie a letákových kampaní provedených v součinnosti s SK Slavia Praha.

Prahu 10 dlouhodobě zatěžuje dopravní nápor spojený s akcemi v Edenu. Ten je navíc velmi často spojený s bezohledností některých řidičů. Vedení Prahy 10 se proto rozhodlo s tímto dlouhodobě neudržitelným stavem bojovat a požádalo strážníky městské policie, aby se na parkování ještě více zaměřili. „Jako patrioti Desítky jsme rádi, že je u nás Slavia doma, na druhou stranu musíme chránit naše občany a rezidenty. Proto budeme tvrdě postihovat bezohledné řidiče, kteří nerespektují pravidla a parkují na chodnících nebo v křižovatkách,“ říká Mikuláš Pobuda, radní Prahy 10 pro dopravu.

Přísnější dohled nad dodržováním pravidel začal již při utkání Slavie s olomouckou Sigmou, který se uskutečnil 21. dubna. „Stadion v Edenu je velmi dobře dostupný tramvají, vlakem i autobusem. Zástupci fotbalové Slavie to ostatně akcentují a nabízí svým fanouškům kvalitní alternativy v podobě speciálních vlaků i svozových autobusů z P+R parkovišť konečných stanic metra. Tohoto přístupu si velice vážíme. Ve všeobecném zájmu je, aby akce

v Edenu byly především o sportu a kultuře, nikoli o dopravním kolapsu ve Vršovicích,“ vysvětluje starosta Martin Valovič.

V kontrole správného parkování a trestání neukázněných fanoušků bude Desítka i s podporou Slavie pokračovat i v dalších utkáních, a to nejen v této sezoně, ale také v následujících ročnících.

„Našim fanouškům nabízíme řadu možností tak, aby se do Edenu dostali pohodlně, rychle a bezpečně i bez nutnosti využít auto. V posledním roce funguje skvěle spolupráce s Českými drahami i dopravním podnikem. Ze všech směrů je posílena kapacita, frekvence i dostupnost vlakového spojení na zastávku Nádraží Eden, kterou už dnes využívají každý zápas tisíce návštěvníků. Stejně tak neustále jednáme o posílení linek městské hromadné dopravy před zápasem i po něm. Zároveň jsme přidali nové svozové autobusy Slavia Express, které jedou kyvadlově směrem ze Zličína a Černého Mostu a zpět. Moc dobře si uvědomujeme, že parkovací kapacita Vršovic je omezená, a proto budeme v podpoře a rozvoji alternativní dopravy vůči automobilové pokračovat a plně podporujeme také aktivitu Prahy 10, se kterou jsme se pustili do boje proti bezohledně parkujícím řidičům,“ dodává Jaroslav Tvrdík, předseda představenstva SK Slavia Praha.

Rovněž se zástupci radnice Prahy 10 věnují důslednému připomínkování připravovaných nových pravidel zón placeného stání tak, aby ochránili zejména rezidenty Desítky, kteří bydlí v okolí stadionu Eden, a jsou tak zvýšeným dopravním náporům nejen během fotbalových utkání nejvíce zasaženi.



10 OPEN HOUSE PRAHA 13. — 19. 5. 24

OPENHOUSEPRAHA.CZ



18.—19. 5. 24 115 ZDARMA OTEVŘENÝCH BUDOV
13.—19. 5. 24 DOPROVODNÝ PROGRAM

Za finanční podpory

Se zřítkou

PODPORA PŘI ŘEŠENÍ BYDLENÍ

Nemáte dostatek finančních prostředků na úhradu bydlení? Jste v prodlení s hrazením nájmu? Máte potíže sehnat bydlení? Máte vysoký nedoplatek za energie? Nebojte se požádat o pomoc. Na Odboru sociálním Úřadu městské části Praha 10 pomáhá uvedené problémy řešit specializovaný sociální pracovník – poradce pro nájemní vztahy. Uvedený pracovník se snaží pomáhat občanům městské části Praha 10 se zabydlováním, s řešením sousedských vztahů, s řešením dluhů na nájemném a službách spojených s bydlením apod.

Určitě zde platí pravidlo, že čím dříve o pomoc požádáte, tím lépe. Snažší je řešit dluhy a nezaplacené nájemné hned v počátku. Sama městská část nabízí pro nájemce ve svých bytech možnost dlužné nájemné hradit formou splátkového kalendáře. V takovém případě je ale potřeba konat ihned, když situace nastane. Určitě se také vyplácí být aktivní, komunikovat a snažit se nedoplatky řešit. Sociální pracovník – poradce pro nájemní vztahy – s vámi může řešit vaši situaci individuálně a komplexně, a to včetně poradenství v oblasti sociálních nepojistných dávek, které poskytuje Úřad práce ČR (konkrétně jde o příspěvek na bydlení či doplatek na bydlení). Poradce pro nájemní vztahy vám rovněž může zprostředkovat kontakt s organizacemi, které se zabývají dluhovou problematikou, poskytnout informace o možnosti využití Sociálního nadačního fondu hlavního města Prahy apod. Vždy je nějaká možnost, jak nepříznivou situaci řešit.

KONTAKT

Alvin Hofmann, poradce pro nájemní vztahy
Odbor sociální Úřadu MČ Praha 10
Vinohradská 3218/169, Praha 10, kancelář K/115C, tel. 267 093 213



DEN DOBROVOLNICTVÍ A VOLNÉHO ČASU



31. 5. 2024 | 9.00–16.00

Heroldovy sady | Praha 10

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

praha10.cz/dendobrovolnictvi



LETNÍ POBYTY PRO SENIORY PRAHY 10

NA HORÁCH

10–15/7 | 11–16/8 | 16–21/8 2024

Horský hotel na Černé hoře | Janské Lázně

příspěvek účastníka je 3250 Kč, ostatní
náklady ve výši 2647 Kč hradí MČ Praha 10 |
v ceně doprava | ubytování | plná penze |
organizovaný program

Přihlášky od 16. 5. 2024 ve vstupním vestibulu
radnice MČ Praha 10 | Vinohradská 3218/169

praha10.cz/pobytyproseniory



PŘISTAVENÍ KONTEJNERŮ NA OBJEMNÝ ODPAD

Do kontejnerů lze odkládat výhradně domovní odpad objemného charakteru – nábytek, podlahové krytiny, kovové odpady, zdravotní keramika, zrcadla, lyže apod. Do kontejnerů nepatří nebezpečné odpady (vč. ledniček, monitorů, televizorů, autobaterií apod.), pneumatiky, bioodpady a stavební odpad. Kontejnery je zakázáno používat k odkládání odpadů z podnikatelské činnosti. K bezplatnému předání objemného odpadu (i nebezpečného) lze využít sběrné dvory hlavního města Prahy, např. v ul. U Plynárny, Teplárenská, Zakrytá, Perucká nebo Malešická č. 74. Ve sběrných dvorech je otevřeno v pondělí až pátek od 8.30 do 18.00 hodin a v sobotu od 8.30 do 15.00 hodin.

TERMÍNY PŘISTAVENÍ

katastr	místo přistavení	datum	čas
Malešice	Káránská x Pobořská	2. 5.	15.00–19.00
Vršovice	Madridská x Norská	3. 5.	15.00–19.00
Záběhllice	Ostružinová x Jahodová	4. 5.	8.00–12.00
Michle	Elektrárnská x Nad Vršovskou horou	4. 5.	10.00–14.00
Strašnice	Doubravčická x Tehovská	6. 5.	14.00–18.00
Malešice	Tuchorazská (konec ulice)	6. 5.	15.00–19.00
Vršovice	nám. Svatopluka Čecha x Minská	7. 5.	15.00–19.00
Strašnice	Na Třebešíně x Nad Kapličkou	9. 5.	15.00–19.00
Vinohrady	Dykova x U Vodárny	10. 5.	15.00–19.00
Záběhllice	Průhonická x Vestecká	11. 5.	8.00–12.00
Vršovice	Petrohradská x Pod Stupni	11. 5.	10.00–14.00
Vinohrady	Říčanská x Benešovská	13. 5.	14.00–18.00
Vršovice	Sáмова x U Vršovického nádraží	13. 5.	15.00–19.00
Vršovice	Magnitogorská x Tádžická	14. 5.	15.00–19.00
Michle	Na Slatinách (u můstku)	15. 5.	14.00–18.00
Strašnice	Nedvěžská č. 6–12	16. 5.	15.00–19.00
Záběhllice	Práčská č. 37 (před školou)	17. 5.	15.00–19.00
Vršovice	28. pluku x Na Mičánkách	18. 5.	8.00–12.00
Michle	Na Křivce x Osnická	18. 5.	10.00–14.00
Vršovice	Na Hroudě x U Hráze (okraj parku)	20. 5.	14.00–18.00
Vršovice	Litevská x Bajkalská	20. 5.	15.00–19.00
Strašnice	Nad Primaskou x Nad Olšinami	21. 5.	15.00–19.00
Záběhllice	Sněženková x Jiříčkové	22. 5.	14.00–18.00
Strašnice	Saratovská x Kralická	23. 5.	15.00–19.00
Malešice	Nad Úžlabinou (naproti č. o. 32)	24. 5.	15.00–19.00
Vršovice	K Botiči x Ukrajinská	25. 5.	8.00–12.00
Malešice	Káránská x Bydžovského	25. 5.	10.00–14.00
Záběhllice	Práčská x Topolová	27. 5.	14.00–18.00
Strašnice	Limuzská x V Úžlabině	27. 5.	15.00–19.00
Strašnice	U Kombinátu (v ohybu ulice)	28. 5.	15.00–19.00
Strašnice	Dětská (v ohybu ulice)	29. 5.	14.00–18.00
Vršovice	Vladivostocká x Jaltská	30. 5.	15.00–19.00
Strašnice	Voděradská x Krupská	31. 5.	15.00–19.00
Malešice	Cerhenická x Nad Vodovodem	1. 6.	8.00–12.00
Záběhllice	U Záběhlického zámku (v části ulice za č. o. 1)	1. 6.	10.00–14.00
Strašnice	Kounická x Černická	3. 6.	14.00–18.00
Strašnice	Přetlucká x Vyžlovská (u MŠ)	3. 6.	15.00–19.00

VYUŽIJTE BEZPLATNÝ SVOZ NEBEZPEČNÝCH ODPADŮ

Svozové vozidlo přistavujeme dle stanoveného harmonogramu. Na stanovištích lze bezplatně předávat nebezpečné složky domácích odpadů, jako jsou baterie, akumulátory, nespotřebované a staré léky, teploměry, barvy, lepidla, pryskyřice (včetně nádob od takových přípravků), nádoby od sprejů, mazací oleje a tuky (kromě jedlého), zářivky a jiné odpady s obsahem rtuti, domácí a zahradnické chemikálie, detergenty (odmašťovací přípravky), pesticidy (přípravky na hubení plevele, hmyzu apod.), kyseliny, hydroxidy, ředidla, fotochemikálie. Odpady je nutné předat výhradně osádce svozového vozidla. Odebírají se také použité jedlé oleje v uzavřených plastových nádobách, ideálně v PET lahvích. Další letošní termíny svozu najdete na stránce www.praha10.cz/odpady nebo pro více informací využijte kontaktní e-mail bezodpadu@praha10.cz.

TRASA C (VRŠOVICE, STRAŠNICE) ÚTERÝ 28. KVĚTNA

místo přistavení	čas
Vladivostocká x Krasnojarská	15.00–15.20
Jakutská x Volyňská x Dukelská	15.30–15.50
Litevská x Kubánské nám.	16.00–16.20
Na Hroudě x U Hráze	16.30–16.50
Srbínská x Svojetická	17.00–17.20
U Trati x Na Spádu	17.30–17.50
Nosická (u domu č. o. 20)	18.00–18.20
Saratovská (parkoviště) x Kralická	18.30–18.50
Nad Primaskou x Nad Olšinami	19.00–19.20

TRASA D (STRAŠNICE) STŘEDA 5. ČERVNA

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

KONTEJNERY NA ZAHRADNÍ BIOODPAD

Velkokapacitní kontejnery jsou určeny pro zahradní bioodpad, jako jsou větve, tráva, listí, spadané ovoce, zbytky rostlin, případně jiné bioodpady ze zahrádek rodinných domů. Do kontejnerů není možné vkládat jiné druhy odpadů. K odkládání bioodpadů slouží také sběrné dvory hlavního města Prahy nebo stabilní sběrné místo bioodpadu, které se nachází v ulici Dřevčická (cca 100 metrů od ulice Černokotelská). Předání bioodpadu ve sběrných dvorech či sběrně bioodpadu je od občanů města zdarma. Více informací na www.praha10.cz v informační složce „životní prostředí“.

TERMÍNY PŘISTAVENÍ

katastr	místo přistavení	datum	čas
Strašnice	Dětská (v ohybu ulice)	3. 5.	15.00–18.00
Záběhllice	Slunečnicová x Ostružinová	4. 5.	9.00–12.00
Strašnice	Křenická (vedle č. o. 29)	4. 5.	13.00–16.00
Vinohrady	Vlašimská x Bratří Čapků	5. 5.	9.00–12.00
Strašnice	Kounická x Rostoklatská	5. 5.	13.00–16.00
Záběhllice	Ostružinová x Jahodová (parkoviště)	10. 5.	15.00–18.00
Strašnice	Mokřanská x Běžná	11. 5.	9.00–12.00
Strašnice	Žernovská x Štíhlická	11. 5.	13.00–16.00
Michle	Za Sedmidomky x Pod Bohdalcem I	12. 5.	9.00–12.00
Strašnice	U Trati x Na Spádu	12. 5.	13.00–16.00
Strašnice	Nad Vodovodem x Slunečná	17. 5.	15.00–18.00
Záběhllice	Šafránová x Chrpová	18. 5.	9.00–12.00
Strašnice	Na Výsluní x Révová	18. 5.	13.00–16.00
Malešice	Janderova x Chládkova	19. 5.	9.00–12.00
Michle	Na Křivce x Osnická	19. 5.	13.00–16.00



Třetí ekosestkání na Desítce

Dne 26. 3. 2024 pořádala městská část Praha 10 již potřetí setkání ekologických organizací. Cílem bylo poděkovat těmto organizacím za jejich aktivity na Desítce, představit činnosti vybraných spolků a aktivity MČ P10 v ekologické oblasti a k tématu změny klimatu ve městě, informovat o průběhu aktualizace Strategického plánu udržitelného rozvoje MČ P10 a sdílet příklady dobré praxe mezi účastníky z ekologicky zaměřených organizací, spolků, sousedských komunit, provozovatelů komunitních zahrad, z pražské svozové firmy či Ministerstva životního prostředí ČR. Aktuality v ekologické oblasti na Desítce představil radní pro životní prostředí a udržitelnost M. Maršálek. Zmínil i připravované záměry a projekty, které Praha 10 zpracovala do Implementačního plánu Strategie adaptace hl. m. Prahy na změnu klimatu, a plány na revitalizaci dalších veřejných ploch zeleně. Zástupkyně Ministerstva životního prostředí účastníky setkání dále seznámily s možnostmi dotační podpory, která je určena nestátním neziskovým organizacím. Prezentaci vlastní dlouhodobé činnosti, realizované projekty a připravované záměry na úseku hospodaření s dešťovou vodou, předcházení odpadu či šetrné využívání půdy připravili zástupci Střediska ekologické výchovy Toulcův dvůr a neziskové organizace Ekodomov. Jednotlivé příspěvky a souhrnnější popis celého setkání je zájemcům k dispozici na stránce <https://strategieprodesitku.cz>.

Skládky samy z ulic nezmizí

Přestože se na území města stále rozšiřují možnosti, kam lze odložit domácí odpady, zůstává počet černých skládek v ulicích vysoký. Jenom v loňském roce nechala radnice Prahy 10 z veřejných prostředků odstranit skládky z celkem 250 míst a jejich úhrnné množství představovalo 36 tun různorodého odpadu (za první čtvrtletí letošního roku byla skládka odstraněna již na 80 různých místech a celkem šlo o 8 tun odpadu). Nejčastěji jde o nábytek, sanitární zařízení, pneumatiky a vyřazené domácí elektrospotřebiče. Většina odpadů je odstraňována přímo z ulic a ploch zeleně.

Skládky zaznamenávají při své kontrolní činnosti pracovníci Odboru životního prostředí Úřadu městské části nebo na ně upozorňují občané a městská policie.

Výše uvedená data jsou ovšem jen částečná, protože úklid v městské části zabezpečují i jiné organizace, vlastníci pozemků či pověřeni správci. Pravidelně se likvidují i skládky u nádob na tříděný odpad. Tuto činnost zajišťuje úklidová četa svozové společnosti. Množství nesprávně odložených odpadů v těchto prostorech je značné, a proto se od loňského roku deset vybraných nejproblémovějších třídících stanovišť udržuje dvakrát denně.

Čistějšímu vzhledu Prahy 10 napomáhá také dobrovolnický úklid, který v Praze 10 probíhá pravidelně. Naposledy se tak stalo v sobotu 6. dubna. Kam s odpadem v Praze 10 pak radí webová stránka www.praha10.cz/ odpady. Najdete zde přehled služeb, které se v rámci odpadového systému nabízejí obyvatelům bezplatně. Jedná se o soupis sběrných dvorů, harmonogramy přistavení velkokapacitních kontejnerů na objemný a biologický odpad, postup k zavedení třídění přímo v bytových domech či zajištění nádob na bioodpad. Rovněž jsou zde uvedeny informace k oddělenému odkládání kovových obalů, elektrozařízení či rostlinných olejů. Pro dotazy, náměty a připomínky pak slouží e-mailový kontakt bezodpadu@praha10.cz.

Politické fórum

Bohdana Holá / zastupitelka, Piráti P10

Seznamte se s vaší novou kamarádkou: úřední deskou. Když se s ní skamarádíte, dozvíte se o tom, co se chystá ve vašem okolí, a snad se stihnete ubránit, když vám nějaký pološilený developer bude chtít ukrájovat z kvality života svým „projektem“ na samé hraně normy nebo ty normy přiohne ve svůj prospěch... Květ, Magnitogorská a Michelangelova jsou varovná mementa z poslední doby! Úřední deska, to je ta vývěska na úřadě nebo e-vývěska na <https://edeska.praha10.cz/>.

Občas se tam objeví informace, která se týká přímo vás. Např. když přímo vedle vašeho domu chce někdo začít něco stavět. Máte možnost se vyjádřit a bránit, když se o tom dozvíte včas. Úřední deska Prahy 10 je taková trochu tajnosnubná žertářka. Neukazuje všechno najednou. Nejde si na ní jednoduše nastavit Hlídače, který vám dá hned vědět, když se něco děje. Opravdu nejde spoléhat na to, že aktuálně vládnoucí zastupitelé budou dělat čest svému jménu a zastupovat občany např. před developery. Je lepší se spolehnout na svoje oči a každý den si třeba u kávy vyhradit 1/4 hodiny, abyste se podívali, co je u vás nového. Nebo si tu práci rozdělit se sousedy. Nic tak dobře nespojí sousedy jako nějaký nesmyslný projekt, který někdo protlačil na tajňačku v něčem sousedství na sílu. Jde o to, aby pro vás nebylo pozdě. www.pirati10.cz

Martin Čásenský / zastupitel, Společně pro Prahu 10

Jako nový radní pro finance a investice bych vám rád představil jednu ze svých priorit, které se budu plně věnovat. A tou je investice do projektu rozšíření školských kapacit základních škol u nás na Dešítce. Všichni dobře víme, že investice do rozšíření školních kapacit je investicí do budoucnosti, zajišťuje prostor pro vzdělání a rozvoj mladé generace, pilíře každé společnosti.

Konkrétně se bude jednat o investice do ZŠ Hostýnská a ZŠ Švehlova. Ve strašnické základní škole Hostýnská se chystá zvyšování školských kapacit o 300 žáků. Celková maximální kapacita školy bude po navýšení 1 020 žáků. S tímto krokem se rovněž navýšují kapacity vnitřních sportovišť: vznikne zde víceúčelová hala ligových parametrů s tribunami 264 sedících a cca 280 stojících, která zároveň poslouží i jako doposud chybějící velká aula základní školy. V záběhlické základní škole Švehlova se chystá zvyšování školských kapacit o 150 žáků, z toho 25 inkluzivních pro žáky s lehkými formou poruchy autistického spektra. Kapacita kuchyně je na ZŠ Švehlova i pro plánovanou přístavbu dostatečná, je však třeba vybudovat jídelnu pro výše uvedený počet osob. Pevně věřím, že rozšíření školských kapacit umožní kvalitnější a dostupnější vzdělání našim desítkovým dětem.

Martin Kostka / zastupitel, ANO 2011

Vládnoucí koalice Prahy 10 vybírá od obyvatel naší městské části stále více finančních prostředků. Nesnížila daň z nemovitostí, jak se zavázala. Naopak ji opět zvyšuje. V době, kdy jsou vysoké náklady na energie, zvýšila nájemné ve svých bytech o 20 %. A i přesto, že je rozpočet stále schodkový, utrácí peníze za nesmyslné projekty. Teď například Praha 10 vyhlásila soutěž na restauraci s rozhlednou v Malešickém parku. Předpokládána výše investice je 60 milionů korun bez DPH. Na soutěžní ceny a odměny je určeno celkem 600 tisíc

korun. Jsou to dobře vynaložené peníze? Navíc v době, kdy je rozpočet 239 milionů korun v minusu? Za tuto sumu by se dalo opravit například přes 100 bytů, kterých je stále neopravených přes 300. Na březnovém zastupitelstvu jsme se dozvěděli o rezignaci na funkci člena Zastupitelstva městské části Praha 10 místostarostky Olgy Koumarové, v jejíž kompetenci byly finance. Důvod?? Neznámý. I to budí pochybnosti o transparentním hospodaření Prahy 10. Informace o činnosti hnutí ANO na Praze 10 naleznete na www.ano-praha10.cz nebo na www.praha10.anobudelip.cz.

Pavel Mareš / zastupitel, VLASTA a STAN s podporou KDU-ČSL

Se znepokojením sleduji slovní útoky hnutí SPD na neziskové organizace a Ukrajince. Ve sněmovně, na magistrátu i v Praze 10. „Už ani halíř Ukrajincům“, „ukrajinští náckové“ apod. Zastupitel Prahy 10 za SPD pan Šimek veřejně sdílel obdivné písně k Putinovi.

Je třeba se ozvat. Slušně, ale rázně. Spolky a neziskové organizace – jejich obětavost a schopnost organizovat pomoc a rozvíjet společenský život – jsou symbolem svobody po roce 1989.

Dnešní autoritáři chtějí kontrolovat svobodná média, přirozená společenství, spolky i názory jednotlivých lidí. Štvou proti neziskovkám, protože ty jsou lidem blíže než úřady a politici. Sociální služby v Praze by se bez nich zhroutily. Neziskovky – nejen ty sociální – umí poradit, pomoci, doprovodit. Proto na ně Praha 10 dává dohromady přes 33 milionů.

Ukrajinské uprchlice, děti a senioři se zvládli dobře začlenit do naší společnosti. Drtivá většina z nich pracuje, bydlí a posílá děti do škol. Vysokoškolačky berou práci, o kterou zde narození ani nezavádí. Přitom to, odloučené od partnerů bojujících na východní frontě proti ruskému agresorovi, nemají vůbec snadné...

Nemalujeme si vše narůžovo. Individuální problémy, kterých je dost, řešíme věcně, ochotně, včas. Nedělejme z malých problémů „třetí světovou“. Budme solidární. Vyplatí se to nám všem.

Stanislav Šimek / zastupitel, SPD, Trikolora a NK

Bezpečnost na Praze 10. Zvyšující se počty lidí bez domova a osob požívajících alkoholické a jiné omamné psychotropní látky. Kritická situace v areálu „Gutovka“ spojená s bitkami dětí a mladistvých mezi Ukrajinci a Čechy. Vloupání do vozidel a poškozování majetku formou sprejerství, naposledy metro Strašnická. Policejní manévry u ZŠ Solidarita, kde si školáci domlouvali rvačku s noži. Značně zaneřáděné a znečištěné Malešické náměstí bezdomovci. Problematické umístění „adiktologické“ ambulance DROP IN v Nučické ulici. Nedostatečné osvětlení v některých oblastech Prahy 10. Ve Vršovcích nárůst kriminality o 50 % a celkové zvýšení kapesních krádeží a krádeží vloupáním. A tak bych mohl pokračovat i o jiných místech v Praze 10. Jaká je predikce? Není růžová. Naopak. Obávám se, že pokud nepřijmeme důrazná a adekvátní opatření, věci se nezlepší. Co s tím? Nejdříve legislativa. Opětovně implementovat do trestního zákoníku přečin příživnictví. Dále, navýšit „přítomnost“ kamerových systémů v rámci prevence kriminality a dohledání pachatelů trestné činnosti. Snížit zbytečné administrativní úkony policie, a navýšit tak její přítomnost a činnost v rámci hlídkové služby v ulicích. A další a další opatření včetně navýšení finančních prostředků pro bezpečnostní služby. Napište mi na e-mail Vaše podněty a připomínky. Děkuji.

FRANTIŠEK KOŽÍK 1909–1997

V květnu 2024 uplyne 115 let od narození českého spisovatele a esperantisty Františka Kožíka. Pocházel z moravského Slovácka, vystudoval práva a souběžně studoval i brněnskou konzervatoř. Zakotvil v brněnském Radiojournalu, kde panovala ve 30. letech mimořádně svobodná tvůrčí atmosféra. Byl redaktorem, hlasatelem, reportérem, režisérem i organizátorem. Psal libreta k operám a operetám. Poprvé dal o sobě vážně vědět rozhlasovou hrou Cristobal Colón (1934), kterou režíroval jeho přítel Josef Bezdiček ve dvou živých provedeních. Tato kolumbovská hra získala řadu ocenění a převzaly ji další evropské stanice. Napsána je jako montáž, obsahující vyprávění,

dialog, zpěv, reportáž, básně, voiceband. František Kožík je po právu považován za zakladatele české rozhlasové hry. V brněnském Radiojournalu se objevila na tu dobu neslýchaná relace – vysílání v esperantu, nazvané Verda Stacio, u jejíhož zrodu stál také František Kožík. K tomuto projektu přitáhli několik svých přátel – brněnských herců, mezi jinými i svoji ženu, herečku Zdeňku Švabíkovou. V roce 1939 vypsal londýnská agentura James Pinkerton and Son (zastupovaná v Praze ELK a nakladatelstvím Borový) anonymní soutěž a ze 144 románů prohlásila vítězem (**pokračování v tajence**). Autorem byl právě František Kožík.

POMŮCKA: ANMA, ASA, DEA, DYR, GO, IZAK, VATON, YANK	INIC. SPISOVA- TELKY STEHLI- KOVÉ	OBJÍŽDKA	1. DÍL TAJENKY	ZNÁMKOVÝ PŘETISK	NÁROD	X PPA-45 31	VYCPÁVKA DIVADEL- NÍCH KOSTÝMŮ	TYP VÍCEÚČE- LOVÉHO NÁBYTKU	DOVED- NOST	DRAK	X PPA-45 31	ANGL. BĚŽNÝ	POUHÁ	ŠVÉDSKÉ SIDLO	
ÚVAL (ZAST.)						ESTETICKÉ ČITĚNÍ					SVĚTOVÁ VELMOC				
STLOUCI						KOREJSKÉ SOU- OSTROVÍ SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA					MUŽ Z LIPSKA TLAČÍTKO NA OVLADAČI				
X PPA-45 31	LADOVY INICIÁLY NEKDEJŠÍ SPZ NYMBURKA			DAROVATI POBÍDKA					BUDIŽNI- ČEMU ANGL. ŠKUBNOUT						
NETEČNÝ PLYN					KOUTY CHEM. ZN. FERMIA					STARÝ TYP PLACHET- NICE POSMĚŠEK				8760 HODIN	
INTERE- TOVÁ DOMĚNA BELIZE			CITO- SLOVCE ULEHČENÍ 2. DÍL TAJENKY			MUŽ. JMÉNO HEBREJSKÉ- HO PŮVODU DESKOVÁ HRA					CELNÍ KÓD LITRU V DOBRÉ KONDICI				
KÓD INDONÉSIE				CHEM. ZN. HOŘČÍKU BOHYNĚ (Z LATINY)			OBRÁTNÝ HMAT RUSKÁ ŘEKA					HOVOROVÝ SOUHLAS 3. DÍL TAJENKY			
X PPA-45 31	ORGÁN ZRÁKU	DOMÁCKY EDUARD LISTNATÝ STROM			URČNUTÍ (NÁREČNĚ) KÓD TADŽI- KISTÁNU					BIBLIČNÍ PATRIAR- CHA INIC. HERCE NOVÉHO					
VZDÁLIT SE AUTEM						ZVRATNÉ ZÁJMENO HLOUPI (PEJORA- TIVNĚ)			POMOCNÉ TECHNICKÉ PRÁPORY (ZKR.) OSLÍ HÝKÁNÍ				TESLOVY INICIÁLY	NÁZEV PÍSMENE D	
ARABSKÝ STÁT							ANGL. HRÍCH ŘÍHAT				OBYVATEL INDIE NORSKÝ FILM (2023)				
TA I ONA				OCHRANA VČELAŘE RUSKÝ RÁNO						ZASÍVANÉ CHEM. ZN. ANTIMONU					
X PPA-45 31	STARŠÍ ZNAČKA PRO 10 GRAMŮ	ZDE BÝVALÁ ŠPANĚLSKÁ KRÁLOVNA			PŘEDLOŽKA NÁŠ BÝVALÝ BĚŽEC NA LYŽÍCH					STRANA (ZKR.) JAPONSKÉ SOU- OSTROVÍ			NÁŠ ARCHITEKT A VŠ PEDAGOG	ZNAČKA ČISTIDLA	
PARAPLE							ZNOVU- OŽIVENÍ NÁZEV PÍSMENE Ř								
VOUSY POD NOSEM						FOTBALOVÝ KLUB ATĚN					ZTLOUST- NOUT				
VOLÁNÍ NA HUSY			O CO			ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA					NOČNÍ MOTYL				

Správné znění tajenky nám zašlete e-mailem (redakce@praha10.cz), nebo poštou (Desítka, měsíčník městské části, Vinohradská 3218/169, 100 00 Praha 10) do 20. května 2024. Nezapomeňte uvést svou adresu, telefonní číslo či jiný kontakt. Tři vylosovaní výherci od nás obdrží knihu. Tajenka z minulého čísla zní „Paměti obce Vršovické u Prahy“. Knihu za správnou odpověď od nás dostanou: Petr Šlégr ze Strašnic, Olga Kokešová a Jana Renzová, obě ze Záběhlic.

řádková inzerce

Rozvodový advokát a mediátor Libor Krejčí, www.makrejci.cz
P10/5/24/OKP/1382

! ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU ! Vyklížíme sklepy, byty, pozůstalosti atd. Sami naložíme a odvezeme nepotřebné věci za rozumnou cenu. Tel.: 773 484 056

P10/5/24/OKP/1385

OPRAVA ŽALUZII – VÝMĚNA VODICÍCH LANEK – NOVÉ ŽALUZIE – SÍŤE PROTI HMYZU – SEŘÍZENÍ OKEN. Tel.: 733 720 950, paveljanci@email.cz
P10/5/24/OKP/2007

Koupím byt v Praze 10, přímo od majitele. Tel.: 604 617 788
P10/5/24/OKP/1985

Pedikúra a masáže, vše u vás doma. Tel.: 603 440 480
P10/5/24/OKP/0222

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.
P10/5/24/OKP/0386

RE/MAX
Central

Zaběhlická 3156/65
Praha 19 Michle, 109 00
T: +420 724 601 255
T: +420 792 646 824
E: central@re-max.cz
www.remax-central.cz



KOUPĚ, PRODEJ, PRONÁJEM

- Tým špičkových makléřů
- Sídlo na Praze 10 (naproti Hamrspanu)
- Působnost po celé ČR



Poradenství a cenová analýza **ZDARMA!**

CENA - RYCHLOST - BEZPEČNOST



SKENUJ MĚ!

RE/MAX
Central

Placená inzerce – P10/5/24/OKP/1984

Citlivě, vlídně, profesionálně – s více než stoletou tradicí

Pohřební služby hl. m. Prahy

Oblouková 25, P 10, tel. +420 271 721 405

hrbitovy.cz

Bezplatná telefonní linka s nepřetržitým provozem: 800 10 10 50



Sjednávací kanceláře:

- Pobřežní 72, P8
- Vinohradská 214, P10
- Plzeňská 30, P5
- Národní obrany 39, P6
- Modřanská 15, P4
- Oblouková 25, P10
- Průběžná 284, Jesenice
- Mírová 69, Kolovraty
- zahraniční repatriace, P8
- pohřební Ateliér, P10



Hřbitovy
a pohřební služby
hl. m. Prahy



LÉTO NA HOSTÍKU

VŠE CO V LÉTĚ POTŘEBUJETE
NA JEDNOM MÍSTĚ



Placená inzerce – P10/5/24/OKP/0089

Placená inzerce – P10/5/24/OKP/0212



Lékárník není prodavač barevných krabiček, ale zdravotnický odborník, říká Mgr. Ondřej Šimandl

Lékárenská péče je nedílnou součástí zdravotnického systému. Málokdo ví, že lékárnická profese není „jen“ o vydávání léků na předpis či volně prodejných léků. Lékárníci z EUC klinik jsou v úzkém kontaktu s lékaři, nabídku služeb i sortimentu průběžně přizpůsobují konkrétní poptávce ze strany pacientů a jejich lékařů, a jsou tak nedílnou součástí odborného týmu kliniky. Například EUC Lékárna Plaňanská navíc nabízí i možnost individuálních odborných konzultací pro pacienty.

Konzultace probíhají v soukromí

„Projekt individuálního odborného poradenství jsem zahájil před několika lety. Pracoval jsem jako klinický farmaceut a měl jsem možnost seznámit se se základními principy odborných konzultačních činností. Tyto zkušenosti jsem následně implementoval do vybraných EUC Lékáren,“ říká **Mgr. Ondřej Šimandl, lékárník a garant odborných konzultací**, a dodává: „Motivací pro mě byla a je odbornost a nezastupitelnost našeho oboru v péči o pacienty. Podporujeme je v prevenci i v léčbě. Nabízíme screeningové programy realizované právě v lékárně, kde vedou odborné konzultace zkušená a erudovaná lékárníci, kteří prochází kontinuálním vzděláváním a garantovanými kurzy České lékárnické komory. V EUC Lékárně Plaňanská navíc máme samostatnou konzultační místnost, aby pacienti měli dostatek soukromí.“

Jak na lékové poradenství

Lékové poradenství je určeno pro všechny, kteří užívají více léků nebo doplňků stravy či vitamínů. Lékárník vysvětlí, zda pacient léčivé přípravky užívá správně. Nedílnou součástí konzultace je i kontrola, zda pacientem užívané léky či suplementy vzájemně neinteragují nebo zda jejich účinnost není negativně ovlivněna současnou konzumací některých potravin či nápojů. „Do poradenství jsem zařadil i **správnou inhalační tech-**

niku, která významně pomáhá maximalizovat efekt inhalačně podávaných léků. Snažíme se minimalizovat rizika spojená s léčbou, a pacient tak má své onemocnění pod kontrolou. To samozřejmě zlepšuje kvalitu jeho života,“ přibližuje **Mgr. Ondřej Šimandl**. Návuk správné inhalační techniky trvá asi 30 minut a naučíte se během něj nejen správně zacházet s inhalátorem, ale rovněž jak správně pracovat s dechem v průběhu inhalačního manévru, jak vhodnou rehabilitací zmírnit dušnost nebo usnadnit vykašlávání.

Odvykání kouření je běh na dlouhou trať

Pokud chcete přestat kouřit, nemusíte na to být sami. Lékárník vás bude tímto náročným obdobím provázet. První konzultace trvá přibližně hodinu a lékárník během ní zhodnotí míru vaší závislosti na nikotinu. Následně připraví individuální plán na 3–6 měsíců tak, aby byl bezpečný a účinný. Během celého procesu vás bude i motivovat. Zdůrazní také závažnost zdravotních rizik, která jsou s kouřením spojená. Rozsah dalších konzultací k odvykání kouření je individuální, stejně jako jejich počet. Důležitá je ovšem vůle kuřáka přestat kouřit a neukončit léčbu předčasně.

Paměť je jen jedna

Poruchy paměti patří mezi jedny z nejčastějších potíží vyššího věku. Jejich příčinou může být Alzheimerova choroba či jiné formy demence nebo dokonce deprese. Včasné odhalení je klíčové. Brzké zahájení léčby a trénování paměti může významně zpomalit vývoj onemocnění a přispět tak i k zachování kvality života pacienta. Konzultace zpravidla trvá 30 minut až hodinu. „**Lékárník pomocí validovaných testů prověří vaši paměť a zhodnotí míru vaší soběstačnosti a nálady. Testy tak mohou významným způsobem přispět k včasnému odhalení příčiny potíží. V naší lékárně v současnosti používáme primárně testy paměti vyvinuté profesorem Alešem Bartošem, s kterým dlouhodobě úzce spolupracuji,**“ popisuje



je Mgr. Šimandl. „Věnujeme se i dalším odborným konzultacím či různým screeningovým programům, které sledují např. riziko rozvoje diabetu či onemocnění srdce a cév. Nezřídka ale některé z klientů lékárny oslovujeme i my sami – například pokud si všimneme, že užívají velké množství léků a nezvládají management jejich užívání, stěžují si na určité potíže spojené s farmakoterapií, opakovaně si kupují doplňky stravy na zlepšení paměti, snížení cukru a podobně, nebo pokud zjistíme, že je pacient kuřák. Tehdy jej aktivně zveme na individuální konzultaci,“ uzavírá Mgr. Ondřej Šimandl.

Na konzultace se můžete objednat osobně přímo v **EUC Lékárně Praha – Plaňanská, telefonicky nebo e-mailem.**

Telefon: **281 019 258**
E-mail: **konzultace.plananska@euc.cz.**



Mgr. Ondřej Šimandl

EUROPARK

Obchodní Centrum - Praha Štěrboholy

SLEVOVÁ KNÍŽKA

SLEVY AŽ
50 %

Již od čtvrtka
16.–19. května

Nakupujte s jedinečnými
extra slevami a **mimořádnými
nabídkami** v našich obchodech.

Slevová knížka k dostání
ve stojanech a na infostánku
do vydání zásob nebo na
www.europark.cz

Sledujte www.europark.cz

 EURO PARK.PRAHA

 @EUROPARK.PRAHA



Piacená inzercie - P10/5/24/OKP/0394



ALPINE PRO



HUMANIC

LUXOR



NOTINO

OBI

sinsay