



Městská
část
Praha 10



LIGA FÉROVÉHO FOTBALU PRAVIDELNĚ NA GUTOVCE

Až do konce školního roku se bude na hřišti sportovního areálu Gutovka každý měsíc pořádat Liga férového fotbalu neziskové organizace Fotbal pro rozvoj.



DESÍTKA OTEVŘELA NOVOU MATEŘSKOU ŠKOLU

4. září byla slavnostně přestřižena páska při příležitosti dokončení stavby zbrusu nové mateřské školy na Praze 10 v Bajkalské ulici.

PRAHA 10

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI | ŘÍJEN 2023 | ZDARMA | WWW.PRAHA10.CZ

PRIORITOU JE ZVYŠOVAT

KVALITU PÉČE

ROZHOVOR

S MARTINOU BELEJOVOU

NA STR. 6-7



PŘEČTĚTE SI
MNE ON-LINE

SPORTUJEME
S DESÍTKOU
2023

BĚŽECKÁ ŠKOLA

úterky | říjen–prosinec | 18.00–19.00

MALEŠICKÝ PARK | Sraz na rohu Káránské a Cerhenické

JÓGA

úterky | září | 18.00–19.00

PARK MALINOVÁ-CHRPOVÁ | Sraz na rohu u pošty Malinová 1

úterky | 17/10 – 28/11 | 18.00–19.00

TĚLOCVIČNA ZŠ ŠVEHLOVA | Sraz před školou

čtvrty | září | 18.00–19.00

MALEŠICKÝ PARK | Sraz na rohu Káránské a Cerhenické

NORDIC WALKING

středy | září–listopad | 9.30–11.00

MALEŠICKÝ PARK | Sraz na rohu Káránské a Cerhenické



Všechny kurzy jsou zdarma.

praha10.cz/sportujemesdesitkou



REHABILITAČNÍ CVIČENÍ

PRO SENIORY

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



SPORTUJEME
S DESÍTKOU
2023



NÁŠ CÍL

zmírnit či odstranit
zdravotní potíže
spojené se
seniorským
věkem

všestranné
cvičení s prvky
pilates a jógy

protahujeme,
uvolňujeme
a zapojujeme
střed těla

zaměřeno
na správné
držení těla

Cvičení bude probíhat

14. 9. – 21. 12. 2023

každý čtvrtek (kromě 28. 9.)

první lekce **10.30–11.15**

druhá lekce **11.30–12.15**

Kde?

TJ Astra Zahradní Město

V Korytech 157/27, Praha 10

Sraz před **hlavní budovou**

**CVIČENÍ BEZ REGISTRACE
A ZDARMA**
Těšíme se na vás!

S sebou
**sportovní oblečení a obuv +
karimatku!**

Pro případné dotazy: sport@praha10.cz

Kapacita omezena.
Změna programu vyhrazena.

praha10.cz

REHABILITAČNÍ PLAVÁNÍ

PLAVÁNÍ POD VEDENÍM INSTRUKTORA
PRO SENIORY PRAHY 10

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

Plavecký stadion SK Slavia Praha

Vladivostocká 1460/10 | Praha 10

vždy
v pondělí
13.00–14.00

1. TURNUS

16. 10. | 23. 10. | 30. 10. | 6. 11. | 13. 11.

2. TURNUS

20. 11. | 27. 11. | 4. 12. | 11. 12. | 18. 12.

Permanentky si můžete vyzvednout od 11. 10. na pokladně, a to pouze osobně.

Pro vyzvednutí je třeba předložit občanský průkaz.

Účastníkům kurzu bude vystavena permanentka s termínem kurzu.

Není možné vystavit permanentku na jinou osobu. **Permanentka je nepřenosná.**

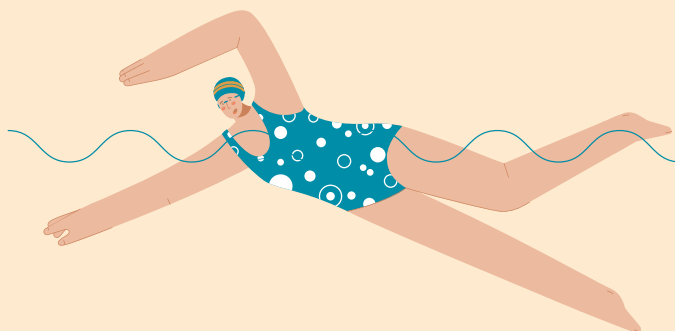
Manipulační poplatek za permanentku: **50 Kč** (platba na místě při převzetí).

Kurzy jsou hrazeny MČ Praha 10. Každý občan má nárok na jeden z vybraných turnusů.

Účast na obou kurzech je podmíněna volnou kapacitou. Kapacita kurzu je omezena – maximální počet 35 osob. Změna programu vyhrazena.

Případné dotazy zodpovíme na sport@praha10.cz

praha10.cz



**REGISTRUJTE SE
TELEFONICKY**

9. 10.

v čase 9.00–17.30
na tel.

267 093 699



VÁŽENÍ SOUSEDÉ,

Tou nejdůležitější událostí uplynulých týdnů s ohromným přesahem do budoucnosti bylo nepochybně otevření nové mateřské školy v Bajkalské ulici. Moderní areál se třemi budovami nahradil starou přízemní dřevostavbu z éry Klementa Gottwalda, která morálně i funkčně dosloužila před mnoha a mnoha lety.

Novou mateřinku pro bezmála 170 dětí jsme slavnostně pokřtili 4. září, dětem otevřela své brány o týden později. Jsem přesvědčený, že v době, kdy píšu tento úvodník, už je školka zabydlená a vyzdobená. Poslední, co nám zbývá udělat, je výsadba stromů, keřů a trávniků.

Přesahem do budoucnosti mám na mysli to, že tato stavba bude předškolákům z naší městské

části sloužit příštích několik desítek let. Proto chci na tomto místě poděkovat jak kolegům z vedení městské části, tak i všem zaměstnancům úřadu, kteří se na projektu podíleli.

Co se dalších investic do školských zařízení týče, práce na rekonstrukci staré strašnické školy pokračují. Po dokončení v ní najde svou lavici 360 žáků. Navíc plánujeme přístavby pavilonů u dalších místních škol. Všechny tyto investice nám umožní držet krok s rostoucí poptávkou po školských kapacitách v naší městské části. Ta je dána tím, jak se do naší čtvrti stěhují mladé rodiny a rostou zde nové byty. Desítka je jednoduše dobrou adresou pro život.

U školství zůstanu i v druhé polovině tohoto úvodníku. Tentokrát se zaměřím na jeho personální stránku. Pedagogové a pedagožky jsou těmi, kdo utvářejí atmosféru ve škole, denně pracují s žáky, předávají jim informace a podílejí se na formování jejich myšlení a názorů. Proto u nás na Desítce ty nejlepší pedagogy oceňujeme. O Ceně bratří Čapků za mimořádný pedagogický přínos se bude rozhodovat během října. Stejně jako v minulosti ovlivní jednu z kategorií i sami žáci.

Závěrem chci ještě dodat, že spolu se Sněmem pražských starostů stále pracuji na tom, aby hlavní město Praha a Ministerstvo školství posílily financování pražských škol, které zřizují městské části. Dílčí úspěch jsme se získáním mimořádných finančních prostředků slavili na jaře, náš tlak bude pokračovat. Jsem přesvědčen, že si to každý, kdo pracuje ve školství, zaslouží.

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

Praha 10 / oficiální měsíčník městské části

Periodický tisk územního samosprávného celku



Městská
část
Praha 10

ŘÍJEN
2023

Vydavatel Městská část Praha 10, Vršovická 1429/68, 101 38 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: Martina Baťová, Veronika Žolčáková, Jiří Komrska, Petr Kopecký, David Krůta, Vladimír Novák, Adam Štěpánek, Pavel Šutka

Náklad 75 000 výtisků / **Tisk** Triangl, a.s.

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

Inzerce Eliška Čepová, e-mail: inzerce@praha10.cz

Ceník a objednávka: www.praha10.cz/mesicnikpraha10

Vyšlo v Praze 2. října 2023 / **Uzávěrka příštího čísla** 10. října 2023 / **Vychází** 11x ročně

Snímek na obálce: Jakub Macháček

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

4 KRÁTKÉ ZPRÁVY

6 ROZHOVOR: MARTINA BELEJOVÁ



8 ZPRÁVY Z DESÍTKY



9 PODPORA PODNIKÁNÍ

10 KULTURNÍ SERVIS

12 ZAJÍMAVÉ UDÁLOSTI

13 DOTAZY OBČANŮ

14 ROK JOSEFA ČAPKA



15 DESÍTKA SPORTOVNÍ



16 JAK SE PODNÍKÁ NA DESÍTKE

18 DESÍTKOVÝ ULIČNÍK

19 POLITICKÉ FÓRUM

20 ORGANIZACE PRO DĚTI A MLÁDEŽ



21 DOPRAVA

22 ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ / SVOZ ODPADŮ

23 DESÍTKOVÁ KRÍŽOVKA

DOTAČNÍ PROGRAM PRO ROK 2024: PRAHA 10 PLÁNUJE ROZDĚLIT 33,4 MILIONU

Sport, kulturní akce, ale i aktivity, které pomáhají životnímu prostředí, takové akce chce Praha 10 co nejvíce podporovat. Ze svého rozpočtu proto vyčlení 33,4 milionu korun na dotační program pro rok 2024. Občané tak mohou opět žádat o podporu ve čtyřech oblastech – v kultuře, sportu, sociální a zdravotní oblasti a v ochraně životního prostředí a udržitelném rozvoji. O dotace, kterými radnice tradičně podporuje své obyvatele a organizace, bude možné žádat od 16. do 31. října 2023.

Pro žadatele o dotace uspořádala městská část celkem tři semináře, na nichž prezentovala celý administrativní proces dotací a zodpověděla dotazy těch, kteří se o podporu chtěli ucházet.

„Je skvělé, že přesto, že Praha 10 musí šetřit, mohli jsme z rozpočtu vyčlenit na podporu místních spolků a organizací stejnou částku jako loni, tedy více jak 33 milionů korun. Pod-

porujeme tak ty, ke kterým stát nedosáhne, ale kteří v Praze 10 odvádí skvělou práci pro ostatní. Krom dostatku peněz se letos podařilo ještě pár dalších změn, jako je zjednodušení procesu žádání o dotace. Dříve museli žadatelé přikládat často zbytečné dokumenty, toho se letos zbaví,“ říká místostarosta Radek Lojda.

Semináře pro žadatele proběhly ve třech termínech od 2. do 4. října. Samotné podání žádostí pak bude možné od 16. do 31. října 2023, kdy se příjem žádostí uzavře. Informace ohledně podání žádostí jsou dostupné na webu MČ Praha 10 (<https://praha10.cz/dotace/dotacni-řízení-2024>).

Městská část bude žádosti přijímat elektronicky, prostřednictvím systému Grantys. Žádost je však současně třeba ještě podat buď pomocí datové schránky, nebo v tištěné podobě formou osobního předání v podatelně MČ Praha 10, popř. poštovní službou.

DEN ZDRAVÍ S 3. LÉKAŘSKOU FAKULTOU UK

V sobotu 31. 10. od 10.00 do 18.00 hodin se bude v nákupním centru EDEN konat Den zdraví s 3. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy. Během dne se tak návštěvníci „nákupáku“ budou moci dát prohlédnout lékařskými odborníky, a získají tak informace o svém zdravotním stavu. Na místě budou zástupci šesti lékařských oddělení, a to:

Kardiologie – pracoviště bude informovat laickou veřejnost o život ohrožujících kardiovaskulárních onemocněních, symptomech a postupech při podezření na onemocnění. K dispozici budou edukační materiály, tonometr k měření TK a model srdce.
Garant: prof. MUDr. Petr Toušek, Ph.D.

Dermatologie – na místě bude probíhat kontrola mateřských znamének pomocí dermatoskopu. Vyšetření by měly absolvovat osoby s větším počtem pigmentových znamének, se světlou kůží nebo s rodinnou zátěží kožní rakoviny.
Garant: prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA

Oftalmologie – pracoviště poskytne přístroj na měření refrakčních odchylek oka kombinovaný s možností měření nitroočního tlaku. Zájemci si budou moci nechat změřit svou přibližnou dioptrickou vadu a bude proveden screening zeleného zákalu.
Garant: doc. MUDr. Pavel Studený, Ph.D.

Nutriční terapie – pracoviště bude prezentovat praktickou ukázkou vyšetření tělesného složení na bioimpedančním přístroji a sílu stisku pomocí handgripu.
Garant: Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.

Diabetologie – v rámci stanoviště bude zájemcům měřena glykémie glukometrem, dále bude provedeno vyšetření složení těla pomocí bioimpedance (Tanita). Změřené parametry bude možné diskutovat s MUDr. Janou Urbanovou, Ph.D., v době od 16.30 do 17.30 hod.
Garant: doc. MUDr. Jan Gojda, Ph.D.

Mamologie – pracoviště bude provádět edukaci o významu, frekvenci a typech preventivních vyšetření prsů. Přítomná lékařka a studentka budou demonstrovat samovyšetření prsů na zapůjčeném modelu a sonografické vyšetření prsů prostřednictvím vypůjčeného sonografického přístroje a fantomu.
Garant: MUDr. Josef Bárta

17. SVĚTOVÁ GYMNAESTRÁDA V AMSTERODAMU 2023

Ve dnech 30. července až 5. srpna proběhla v Amsterdamu 17. světová gymnestráda. Tyto gymnestrády se konají od roku 1953. Té letošní se zúčastnilo celkem přes 1 000 cvičenců a cvičenek z České obce sokolské (ČOS), z České asociace sportu pro všechny (ČASPV) a z České gymnastické federace (ČGF). Z ČGF to byla tělovýchovná jednota Slovan Praha. Celkem se 17. světové gymnestrády zúčastnilo 19 000 cvičenců a cvičenek ze 60 zemí světa.



ČOS zde vystupovala s hromadnou skladbou Rocková symfonie a s pódiovou skladbou Před kamerou. Obě skladby se zároveň připravují na XVI. všesokolský slet. Sokolskou župu Jana Podlipného se sídlem v Praze 10 Vršovcích reprezentovalo na této akci 20 cvičenců a cvičenek. Sedm jich bylo ze Sokola Praha Vršovice. Všichni vzorně reprezentovali Českou republiku a díky nim měla hromadná skladba Rocková symfonie, předvedená 3x na Olympijském stadionu v Amsterdamu, velký úspěch.



Fotogalerii ze 17. světové gymnestrády najdete na <https://ivooa.rajce.idnes.cz/>.

Video se nachází na YouTube kanálu Sokolské župy Jana Podlipného (<https://www.youtube.com/@zpodlipneho>) v playlistu Činnost našich jednot a župy (<https://youtu.be/nGsoJanuGHk>).

— Dagmar Fischerová,
náčelnice Sokolské župy Jana Podlipného,
a Ivo Antušek, editor časopisu Vzlet Sokolské župy Jana Podlipného
Foto: Ivo Antušek, Dana Berková
a Facebook České obce sokolské



STĚHUJEME DESÍTKU

RADNICE MČ PRAHA 10 SE STĚHUJE Z VRŠOVIC DO STRAŠNIC

V rámci stěhování ÚMČ Praha 10 do nových prostor ve Vinohradské ulici se v nadcházejících týdnech bude přesouvat celkem 7 odborů. Vzhledem k logistické náročnosti přesunu jednotlivých odborů budou **stěhované odbory uzavřeny vždy po dobu dvou pracovních dnů**

(první den – stěhování do nových kanceláří, druhý den – vybalování a příprava). To znamená, že pokud se odbor stěhuje ze stávající radnice např. v pondělí, na nové radnici bude v chodu ve středu. Pokud se bude stěhovat ve čtvrtek, na nové radnici bude v chodu nadcházející pondělí.

Název stěhovaného odboru	Kdy se odbor stěhuje do nové radnice	Kdy bude odbor v nové radnici v provozu	V jaké budově a podlaží se bude odbor nacházet
Odbor bytů a nebytových prostor	úterý 3. 10.	čtvrtek 5. 10.	Hranatá/5. NP
Odbor školství	čtvrtek 5. 10.	pondělí 9. 10.	Hranatá/4. NP
Odbor ekonomický	úterý 10. 10.	čtvrtek 12. 10.	Hranatá/6. NP
Odbor stavební	čtvrtek 12. 10.	pondělí 16. 10.	Oválná/4. NP
Odbor dopravy	čtvrtek 19. 10.	pondělí 23. 10.	Oválná/4.–5. NP
Kancelář starosty	úterý 24. 10.	čtvrtek 26. 10.	Oválná/6.–8. NP
Kancelář tajemníka	čtvrtek 26. 10.	pondělí 30. 10.	Oválná/7. NP

NOVÁ ADRESA: Úřad městské části Praha 10
Vinohradská 3218/169
100 00 Praha 10 – Strašnice

stehujemedesitku.cz
infolinka: **267 093 666**
vinice@praha10.cz

7 KONTROLA A KOMUNIKACE

6 EKONOMICKÉ

**5 BYTY A NEBYTY
SPRÁVA DOMŮ**

**4 ŠKOLSTVÍ
KULTURA | SPORT | PAMÁTKY**

3 SOCIÁLNÍ PRACOVNÍCI A KURÁTOŘI

2 HOSPODÁŘSKÁ SPRÁVA

**1 INFORMACE | POKLADNY
CZECHPOINT | OVĚŘOVÁNÍ
PARKOVACÍ ZÓNY – VÝDEJNA**

**HLAVNÍ
VCHOD**

**8 STAROSTA
MÍSTOSTAROSTOVÉ
RADNÍ**

**7 TAJEMNICE
RADA A ZASTUPITELSTVO
VÝBORY ZASTUPITELSTVA
PERSONÁLNÍ | STRATEGIE | TISKOVÉ**

**6 HLAVNÍ ARCHITEKT
MAJETKOPRÁVNÍ**

**5 DOPRAVA | PŘESTUPKY
ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ
RYBÁŘSKÉ A LOVECKÉ LÍSTKY**

**4 STAVEBNÍ | ARCHIV – BADATELNA
DOPRAVA
PARKOVÁNÍ – PŘESTUPKY**

**3 ŽIVNOSTENSKÝ
SOCIÁLNÍ
IT UČEBNA**

**2 MATRIKA | STÁTNÍ OBČANSTVÍ
OBČANSKÉ PRŮKAZY
CESTOVNÍ DOKLADY
PŘESTUPKY | EVIDENCE OBYVATEL**

**1 PODATELNA
SOCIÁLNÍ PORADENSKÉ CENTRUM
VEŘEJNÉ WC | ZASEDACÍ SÁL**



MARTINA BELEJOVÁ: PRIORITOU JE ZVYŠOVAT KVALITU PÉČE

Domov Zvonková funguje v Praze 10 již jednadvaacet let. Nejedná se ale jen o obyčejný „důchodák“, seniorům poskytujeme mnoho služeb, které jim pomáhají v jejich životě. O těchto službách, provozu domova, programech pro klienty a mnohém dalším jsme hovořili se zastupující vedoucí domova Martinou Belejovou.

Mohla byste nám představit domov seniorů Zvonková?

Domov Zvonková byl otevřen v roce 2002. Jeho stávající prostory vznikly rekonstrukcí původní budovy, kde došlo k ukončení provozu jeslí. Domov je umístěn v klidné lokalitě Záběhlic a je obklopen rozsáhlou zahradou. Její součástí je vodní prvek, altán, nekonečné chodničky a cvičební prvky. Domov poskytuje bytové sociální služby, a to Domovy pro seniory, Domovy se zvláštním režimem a Odlehčovací služby. Bytové sociální služby poskytuje celoročně, nepřetržitě 24 hodin denně. Nedílnou součástí Domova Zvonková je vlastní kuchyň a prádelna. Má také prostor pro Klub seniorů, kde mají možnost setkávat se senioři z nejbližšího okolí, včetně klientů Domova Zvonková. Funguje tu kadeřnictví a pedikúra.

Mluvíte o domově se zvláštním režimem a odlehčovacích službách, co si pod tím máme představit?

Domov se zvláštním režimem je sociální služba určená především lidem trpícím Alzheimerovou chorobou nebo jiným typem demence. V našem Domově je jim poskytována taková pomoc a podpora, aby mohli bezpečně, důstojně a co neaktivněji prožít své stáří způsobem, na který byli zvyklí. Klademe důraz na individuální přístup ke každému uživateli a bezpečné prostředí. Vzhledem k tomu, že spousta času tráví na oddělení, vytvořili jsme pro ně prostředí plné podnětů, jež lidé s demencí tolik potřebují. Když procházíte chodbou, můžete se například posadit na lavičku, kde fototapeta evokuje pocit, že jste v lese, což ještě umocní šumění potoka a ptačí zpěv. Kousek dál si můžete prohlédnout na fotografiích veškerý personál, to pro snazší orientaci uživatelů. Nebo se můžete posadit na lavičku u zastávky a při čekání na autobus vzpomínat. Do obýváčku vás bude lákat zvuk televize, takže se můžete uvelebit na gauči a sledovat třeba film. Na chodbě můžete pozorovat dva šneky africké, kteří jsou hrdiny zooterapie. Tu vedou aktivizační pracovnice a je mezi klienty velice oblíbená. Chodba ústí do jídelny laděné v kavárenském duchu, kde se uživatelé scházejí nejen na jídlo, ale i na některé aktivity. Posláním odlehčovací služby je poskytovat osobám z cílové skupiny, o které se obvykle pečuje v domácím prostředí, péči na přechodnou dobu, a tím umožnit pečujícím osobě

nezbytný odpočinek. Klademe zřetel na porozumění zvláštnostem a potřebám každého jedince a podle toho přizpůsobujeme podporu a péči. Pokud dlouhodobě pečujete o svého blízkého a nemůžete si odpočinout či odjet na dovolenou, je to velice zatěžující a pečující osoby jsou pak samy ohroženy na zdraví. Pečující využívají tuto službu především v době, kdy jsou zdravotně indisponováni, čeká je pobyt v nemocnici, potřebují odpočinek nebo odjíždějí na dovolenou a podobně.

O kolik klientů se v současnosti staráte a kolik máte pokojů?

Kapacita Domova Zvonková je 61 lůžek ve 34 pokojích pro všechny bytové sociální služby, které nabízí. V Domově pro seniory máme 33 lůžek v sedmi jednolůžkových a třinácti dvoulůžkových pokojích. V Domově se zvláštním režimem máme 22 lůžek v jedenácti dvoulůžkových pokojích a pro Odlehčovací službu je vyčleněno 6 lůžek ve třech dvoulůžkových pokojích.

Čím se lišíte od ostatních DS? Které další služby nabízíte?

Konkrétně Domov Zvonková nabízí krásnou, prostornou zahradu, ve které mohou uživatelé případně i s návštěvami trávit čas. Pobyt v zeleni je osvěžující a uklidňující a rozhodně je příjemným zpestřením, které si senioři mohou dopřát, kdykoliv se jim zachce a počasí to dovolí. Je příjemné posedět ve stínu altánu s výhledem na potůček přitékající do jezírka s lekníny. Na zahradě Domova byl

vybudován senior park s několika cvičebními prvky, které slouží k posílení fyzické kondice našich uživatelů. V Domově byla vybudována reminiscenční místnost s knihovnou, kde mají uživatelé našich služeb možnost posedět v příjemném prostředí „prvorepublikového obyvatele“. Knihovna je vhodná pro pořádání aktivit za účasti menších skupinek uživatelů, konají se zde např. reminiscenční terapie, trénování paměti, předčítání literatury apod. Knihovna nabízí velké množství českých i zahraničních knižních titulů různých žánrů. K aktivizaci uživatelů slouží mimo jiné prostory, jako je tvůrčí dílna se šicím strojem nebo keramická dílna. V Domově Zvonková má také své zázemí Klub seniorů, takže uživatelé Domova se mohou účastnit různých přednášek a akcí, které klub pořádá.

Každý měsíc také organizujeme tematicky zaměřené společenské akce. Dále nabízíme uživatelům možnost výletů, například do ZOO. Dvakrát do měsíce tu probíhají bohoslužby, o které mají uživatelé zájem. Domovy se od sebe liší druhem poskytovaných služeb a kapacitou. Domov Zvonková jako jediný z domovů získal Cenu kvality v kategorii poskytovatele sociálních služeb pro seniory a opakovaně obhájil certifikaci „Vážka“.

DS Zvonková spadá společně s DS Vršovický zámek a DS U Vršovického nádraží pod Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci, čím se tyto DS od sebe liší?

Jak jsem již řikala, Domov Zvonková disponuje prostornou zahradou, velkou předností Domova U Vršovického nádraží jsou jednolůžkové pokoje a lákadlem Domova Vršovický zámek jsou reprezentativní prostory. V Domově Zvonková a Vršovický zámek se poskytují služby Domovy pro seniory, Domovy se zvláštním režimem a Odlehčovací služby. V Domově U Vršovického nádraží se poskytují pouze služby Domovy pro seniory a Odlehčovací služby. Tento domov není pro službu Domovy se zvláštním režimem uzpůsoben.

Jak postupovat v případě zájmu o provozované služby?

Zájemce o kteroukoliv ze služeb, které poskytujeme, najde podrobné informace na webových stránkách Centra sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, a to na www.csop10.cz. Tady jsou informace o jednotlivých sociálních službách i o jednotlivých domovech. Pokud nemá přístup k internetu, může se obrátit na sociální pracovníci domova, která v rámci základního sociálního poradenství podá informace o nabízených sociálních službách a o možnosti způsobu podání žádosti o přijetí do domova. Další možnosti získání informací je Veletrh sociálních služeb, pořádaný MČ Praha 10, nebo v rámci Dne otevřených dveří, který v letošním roce bude 3. října v každém našem domově od 9.00 do 16.00 hodin. Tímto bych všechny, kteří mají zájem, ráda pozvala na prohlídku.

Jaké jsou pro seniory podmínky k přijetí do DS Zvonková?

Přijetí do Domova je možné při splnění určitých podmínek: zájemce patří do cílové skupiny, pro kterou je poskytovaná sociální služba určena; zájemce žádá o takovou sociální službu, kterou domov poskytuje; domov musí mít dostatečnou kapacitu k poskytnutí požadované sociální služby; zájemce si podal platnou žádost a doložil k ní všechny požadované přílohy; jeho zdravotní stav se nevylučuje s poskytnutím sociální služby.

Změnilo se za uplynulé roky pojetí poskytovaných služeb?

Samozřejmě, že i sociální služby procházejí vývojem. U pobytových služeb je nejviditelnější změnou snižování počtu lůžek na pokoji. Dnes jsou běžné jedno- a dvoulůžkové pokoje, což dříve tak nebylo a na pokojích byli tři, čtyři i více seniorů. Od zavedení Standardů kvality sociálních služeb byly stanoveny normy pro chod a neustálé zvyšování kvality sociálních služeb. Důraz se klade především na důstojné dožití za co nejdélejší podpory dodržování denních zvyklostí a soběstačnosti uživatele. Vytváří se příjemné, podnětné a funkčně vybavené prostředí, které usnadní uživatelům žít co nejkvalitněji a nejsamostatněji život. Důležitá je respektování svobodného rozhodování a vlastní vůle uživatelů. Dále se změnilo vnímání terénních sociálních služeb obecně. Příkladem je pečovatelská služba, o níž se zájem neustále zvyšuje. Ta pomáhá seniorům setrvat co nejdéle v domácím prostředí. Pečovatelskou službu vyhledávají především senioři a často i jejich rodinní příslušníci, kteří bydlí daleko nebo jsou pracovní vytíženi a nevládají svým blízkým pomoci sami. Vyšší zájem si vysvětlují především tím, že obecně vzrůstá informovanost, a tím i povědomí veřejnosti o možnosti využití terénních sociálních služeb. Trendem dnešní doby je méně uživatelů v pobytových sociálních službách a důraz na poskytování terénní sociální péče.

Jakým výzvám v současnosti čelíte?

V současné době je největší výzvou získat kvalitní personál. Problémy vznikají již při výběrových řízeních, kdy se uchazeč o práci nedostaví, popř. nemá žádnou či má mylnou představu o pracovní pozici, o kterou se uchází. Dále se stává, že přicházejí pracovníci z jiných sociálních služeb, přinášejí si s sebou nevhodné návyky a nejsou ochotni se přizpůsobit.

Jaké jsou priority DS pro další roky?

Prioritou je samozřejmě zvyšovat kvalitu péče o uživatele. To zajistíme především tím, že získáme a udržíme kvalitní, profesionálně vyškolený personál, protože bez něj to prostě nejde. Nadále budeme pro naše zaměstnance vyhledávat školení a kurzy týkající se novinek v sociální péči, abychom díky tomu dokázali zajistit péči na vysoké odborné

úrovni za využití moderních postupů a technologií. Pro uživatele je nepochybně důležité i prostředí, a tak budeme samozřejmě pokračovat v modernizaci domova i zahrady. V nejbližší době plánujeme opravu brány a vchodu do areálu z ulice, který se nyní kvůli nerovnostem na schodišti nepoužívá. Zaměstnanci, uživatelé i návštěvy tak musí vstupovat branou určenou pro automobily.

Samostatnou kapitolou jsou zaměstnanci DS. U nich je při tomto druhu práce nutná empatie. Mohou tuto práci dělat lidé, kteří ji berou jen jako zaměstnání?

Zaměstnanci jsou nejdůležitějším článkem péče v Domově. To oni svou prací a přístupem zajišťují úroveň kvality péče. Na nich záleží, jak budou uživatelé u nás spokojeni. To oni jsou ti, kteří mohou seniorům zpříjemnit, či znepríjemnit den. Pokud se budeme bavit o pracovních v přímé péči, pak ten, kdo svou práci nebere jako poslání, nevydrží dlouho. Pracovníci si uvědomují, že senioři potřebují nejen podporu a pomoc, ale i klidné, nekonfliktní prostředí, vlídné slovo i pohlázení. A to by bez empatie nešlo. Práce lidí v přímé péči je náročná jak fyzicky, tak psychicky a těm, kteří ji vykonávají ke spokojenosti klienta, patří opravdu velký dík. Velké poděkování patří všem našim uživatelům a jejich blízkým, kteří dokážou ocenit práci pracovníků domova. Právě to vnímají pracovníci jako odměnu a motivaci pro svou další práci. ✖

BC. MARTINA BELEJOVÁ



V roce 2013 úspěšně ukončila studium na Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem ve studijním oboru Sociálně pedagogická asistence, a to při zaměstnání. V červnu 2020 nastoupila jako vedoucí sekce sociálních a zdravotních služeb Centra sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o. (CSOP). Řídí, koordinuje a kontroluje činnost všech tří domovů, Pečovatelské služby, Domácí zdravotní péče a Dětských skupin, které působí pod CSOP. Odpovídá za dodržování platné legislativy a interních pravidel ve všech podřízených střediscích.

DESÍTKA OTEVŘELA NOVOU MATEŘSKOU ŠKOLU V ULICI BAJKALSKÁ

4. září byla slavnostně přestřižena páska při příležitosti dokončení stavby zbrusu nové mateřské školy na Praze 10 v Bajkalské ulici. Ta oficiálně poskytla od 11. září zázemí až pro 168 dětí. Školka má tři pavilony a děti budou rozděleny do šesti tříd. Otevření nové mateřské školy se zúčastnili starosta městské části Martin Valovič, radní pro školství Ondřej Počarovský a radní pro investice Olga Koumarová.



Moderní areál nahradil starou, nevyhovující budovu. Jeho součástí je i prostorná zahrada, kterou doplní výsadba listnatých i jehličnatých stromů a keřů, s pořádným hřištěm pro různé dětské hry a venkovní radovánky. Nechybí zde ani různé herní prvky, skluzavka nebo pískoviště. Dětská představení a různé školní slavnosti se mohou odehrávat v altánu. „Věřím,

že se v této nové mateřské škole bude líbit dětem i jejich pedagogům, a těším se na to, jak si třídy v následujících dnech zabydlí,“ říká starosta Prahy 10 Martin Valovič.

Praha 10 je se svými téměř 115 tisíci obyvateli druhou nejpočetnější městskou částí v metropoli. Znamená to sice, že se na Desítce dobře žije, ale zároveň také zvýšenou poptávku po školských kapacitách. Právě jejich rozšiřování je pro toto vedení městské části prioritou. „Při plánování a rozšiřování kapacit škol se řídíme demografickou studií, kterou jsme si nechali vypracovat a průběžně ji aktualizujeme. Z ní vyplývá, že zájem o předškolní vzdělávání nadále poroste. Proto se snažíme maximálně investovat do stávajících i nových projektů. Jedním z příkladů je právě tato nová mateřinka v Bajkalské,“ dodává závěrem radní pro školství Ondřej Počarovský.

Stavební práce na mateřské škole byly zahájeny počátkem září 2021, o dva roky později je hotovo. Celkový rozpočet stavby činil 145 milionů korun. „Jsem nesmírně ráda, že se projekt, který vznikl v komplikovaném období pandemie, podařilo úspěšně dotáhnout a předat k užívání předškolákům z naší městské části,“ dodává závěrem Olga Koumarová, místostarostka pro investice.



SCIENCE FESTIVAL: EINSTEIN, NEBO VĚDEC S ČERVY

Posláním Science festivalu, který se již po třetí konal na Gutovce, je popularizace vědy. Pro tento nelehký úkol si organizační tým tentokrát připravil pětadvacet interaktivních stanovišť – od genetiky a zoologie po ekologii, geografii a forenzní kriminalistiku.



Každé stanoviště nabízelo praktický experiment, soutěž nebo výzvu. Ty byly různé. U stánku nazvaného fear factor si děti mohly vyzkoušet, jaké to je dotknout se tajemných tvorů známých z televize nebo časopisů.

Geografové zas nabízeli poznávačku míst podle satelitních snímků, demografický kvíz nebo odhalování chyb v mapách.

Splnění úkolu nebo výzvy bylo odměněno razítkem. Určitý počet razítek šlo proměnit za zmrzlinu vyrobenou pomocí tekutého dusíku. Největší zájem vzbudily ukázky profesora Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy Jana Kotka. Ten ukázal dětem, jak se chovají různé plyny, a vysvětlil, jaké experimenty lze dělat doma. Jelikož součástí jeho experimentů byly i bouřlivé reakce končící výbuchem, získal si pozornost i teenagerů dovádějících ve skateparku.

A co ten Einstein a vědec s červy? To objasnily odpovědi nejmenších účastníků na anketní otázku, kdo je jejich nejoblíbenější vědec. Na prvním místě se umístil Albert Einstein. Následovali jej další známí vědci, ale úspěch slavili i studenti pracující na jednotlivých stanovištích. Jen ale místo jmen dostali přídomek



podle svého stánku. Odtud tedy pochází vědec s červy.

Akci již potřetí pořádala radnice Prahy 10 za finanční podpory Magistrátu hlavního města Prahy.



PETR HŮLKA: VYBERTE „PODNIKATELE DESÍTKY“

Praha 10 letos pořádá první ročník veřejné ankety „Podnikatel Desítky“. O této události jsme si povídali s předsedou Komise pro podporu podnikání Petrem Hůlkou.

Praha 10 v současnosti vyhlašuje anketu Podnikatel roku. Můžete nám o ní něco povědět?

Připravená hlasovací anketa s názvem „Podnikatel Desítky“ vznikla v diskuzi o chybějící komunikaci s místními podnikateli a firmami. Smyslem ankety je tak podpora malého a středního podnikání a podnikatelů naší městské části, dále ukázat příklady dobré praxe a v neposlední řadě umožnit občanům Prahy 10 podpořit své oblíbené podniky. Kategorie ankety jsou následující: 1) Gastronomie, 2) Relax, krása a zdraví, 3) Řemesla, 4) Ostatní služby a prodejny. Své oblíbené podnikatele vybírají občané, kteří je navrhnou elektronickou formou. Seznam ověřených podnikatelů, kteří budou souhlasit s nominací, poté schválí členové komise (KPP), a tím se spustí druhé kolo ankety, kde občané vyberou své oblíbené podnikatele, a to vždy jednoho z každé kategorie. Z těchto čtyř vítězů ještě vybereme toho, který dostal největší počet hlasů, tzn. absolutního vítěze ankety. Nominace budou probíhat od začátku měsíce října cca 10 dnů, začátkem listopadu se již začne hlasovat, a to také cca 10 dní. Po ukončení hlasování projed-

ná výsledky komise (KPP) a RMČ poté potvrdí vítěze v jednotlivých kategoriích a také vítěze absolutního. Více informací najdete na sociálních sítích MČ Praha 10.

Co bude vítězství v anketě Podnikatel roku pro samotné podnikatele znamenat?

Vítězové ankety budou pozváni na slavnostní vyhlášení a bude jim předán certifikát kvality od městské části, který si výherci jistě vystaví na viditelném místě tak, aby jejich zákazníci snadno poznali, že se jedná o podniky s nejlepším hodnocením. Každý výherce také dostane mediální prostor na rozhovor a představení svého podnikání v novinách Prahy 10. Absolutní výherce ankety, tedy ten, který obdrží nejvyšší počet hlasů, dostane Cenu Jindřicha Waldese.

Jak konkrétně pomáhá Praha 10 lokálním podnikatelům?

Zde připomenu pomoc městské části podnikatelům ze Starostrašnické a také bezplatnou řádkovou inzerci, kterou jsme nabízeli v novinách Prahy 10 v době pandemie covidu-19. Zajímavější pro podnikatele je ale to, co chystáme, a to je snížení poplatku za předzahrádky již pro následující letní sezonu.

Jaké další projekty plánuje Praha 10 pro místní podnikatele?

PETR HŮLKA



Vystudoval Provozně ekonomickou fakultu ČZU v Praze. Pracoval v mnoha profesích, také jako OSVČ, a již řadu let pracuje v rodinném podniku na Praze 7.

Podnikatel Desítky je náš prvotní projekt, nehodláme ale samozřejmě zůstat jen u něj, chceme více spolupracovat s podnikatelskou veřejností, do budoucna chceme také podporovat naše začínající podnikatele formou vzdělávacích seminářů, tzv. podnikatelských inkubátorů. Rádi bychom také realizovali coworkingové centrum, právě pro začínající podnikatele.



Městská
část
Praha 10

**V průběhu podzimu se
po celé Praze 10
rozběhne hlasovací soutěž**

**PODNIKATEL
DESÍTKY**
**o podnik, firmu
nebo živnostníka
roku 2023.**

**Občané Prahy 10 tak budou moci
navrhnout svého oblíbeného
podnikatele a poté pro něj ve
vybraných kategoriích hlasovat.**

podnikateldesitky.praha10.cz

již v říjnu

**Více informací
o pravidlech soutěže
a o tom, jak navrhovat
a kdy začít hlasovat,
najdete na sociálních
sítích MČ Praha 10.**



VRŠOVICKÉ DIVADLO MANA



☎ Moskevská 967/34, www.vrsovickedivadlo.cz

1/10 15.00
DIVADELNÍ ABECEDA

4/10 19.30
NÁVOD NA PŘEŽITÍ

5/10 19.30
MATKA

6/10 19.30
TO NEMYSLÍŠ VÁŽNĚ, PAVLÍČKU

8/10 15.30
PREMIÉRA: OTEVŘENÁ ZPOVĚDNICE
Pořad věnovaný obětem zneužívání v církvi. Po uvedení následuje beseda s odborníky z řad psychologů, právníků, sociálních pracovníků, duchovních i samotných obětí zneužívání.

9/10 19.30
SLYŠEL JSEM SOVU ZAVOLAT SVÉ JMÉNO

10/10 19.30
ČAPEK

13/10 14.15 (pro družiny)
POHÁDKA PIRÁTSKÁ

13/10 19.30
VE DVĚ NA KODAŇSKÉ

15/10 19.30
PODZIMNÍ SONÁTA

16/10 19.30
5 ZA 1

17/10 19.30
GIN GAME

18/10 19.30
MÁMA ŘÍKALA, ŽE BYCH NEMĚLA

20/10 19.30
MLÉČNÉ SKLO

21/10. 19.30
M*A*S*H

22/10 17.00
FERDA MRAVENEK

23/10 19.30
NENÍ KORONA JAKO CORONA

VZLET



☎ Holandská 669/1, www.vzlet.cz

1/10 15.30
WORKSHOP: PODZIMOHANÍ ANEB HUDEBNÍ VICHŘICE

1/10 17.00
VZLET DĚTEM: PODZIMOHANÍ ANEB HUDEBNÍ VICHŘICE

3/10 19.30
ROBERT KŘEŠTAN A DRUHÁ TRÁVA

4/10 19.30
VOSTO5: 20. KUPÉ VE VZLETU

5/10 15.30 a 17.30
ÚZEMÍ NIKOHO: NITRO 669

5/10 16.00–22.00
VINOBRANÍ

7/10 12.00–17.00
SEJDEME SE NA DESÍTCE

7/10 13.30 a 16.00
ÚZEMÍ NIKOHO: NITRO 669

7/10 14.00 a 16.00
SEJDEME SE NA DESÍTCE: KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA VZLETU

7/10 19.00
8LIDÍ: PRODLOUŽENÁ

8/10 15.30
FRAS: ZA DVEŘMI

10/10 – 14/10 10.00–18.00
KUK FESTIVAL

19/10 19.30
VOSTO5 – SOUBOJ TITÁNKŮ

21/10 17.00
SETKÁNÍ LIDOVÝCH MUZIK

22/10 19.30
COLLEGIUM 1704 UVÁDÍ: FREDERYK!

23/10 14.00–22.00
SVĚT PODLE HEROINE: NEVIDITELNÉ ŽENY

25/10 a 26/10 19.30
DANIELA ŠPINAR: OBJAL MĚ BŮH A NIC

28/10. a 29/10 17.00 a 20.00
BETWEEN US. HOLDING EMOTIONS TOGETHER.

30/10 a 31/10 19.30
UFFTENŽIVOT – OPEN MIKE 2

STRAŠNICKÉ DIVADLO



☎ Solidarity 1986/53
www.strasnicke-divadlo.cz

4/10 19.00
PREMIÉRA KONCERTU: P. S. IVETA

8/10 16.00
ENTENTÝKY

14/10 15.00
PRESIDENTI

14/10 19.30
STARÁ LÁSKA NEREZAVÍ

15/10 15.00
SWINGOVÉ ODPOLEDNE
(pro seniory z Prahy 10 speciální vstupné 50 Kč)

KULTURNÍ DŮM BARIKÁDNÍKŮ



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

1/10 14.00
TANEČNÍ ORCHESTR ST. DOUŠI

2/10 19.00
JIRÍ KRAMPOL – ŽIVOT JE SRANDA

4/10 15.00
FILATELISTICKÉ VÝMĚNNÉ STŘEDISKO

4/10 19.00
ZAČÁTEK KURZU COUNTRY TANEČNÍ

6/10 19.00
KEKS A MICHAL ŠINDELÁŘ

7/10 10.00
VINYLOVÁ A CD BURZA

8/10 14.00
HVĚZDNÝ PRACH – taneční odpoledne

9/10 19.00
JAZZOVÝ TRIATLON – koncert

10/10 18.00
PRAŽŠTÍ HELIGONKÁŘI

11/10 15.00
FILATELISTICKÉ VÝMĚNNÉ STŘEDISKO

11/10 19.00
COUNTRY TANEČNÍ

13/10 19.00
FOLK TEAM 50 LET

14/10 8.00
SBĚRATELSKÁ BURZA PIVNÍCH SUVENÝRŮ

14/10 18.00
ROCK'N ROLL NA BARČE

15/10 14.00
TAURUS

18/10 15.00
FILATELISTICKÉ VÝMĚNNÉ STŘEDISKO

18/10 19.00
COUNTRY TANEČNÍ

19. 10. 19.00
JAZZ ELEMENTS

21/10 8.00
ENTOMOLOGICKÁ BURZA

22/10 14.00
HVĚZDNÝ PRACH

24/10 18.00
PRAŽŠTÍ HELIGONKÁŘI

25/10 15.00
FILATELISTICKÉ VÝMĚNNÉ STŘEDISKO

25/10 19.00
COUNTRY TANEČNÍ

26/10 19.00
MICHAL TUČNÝ REVIVAL PLZEŇ

28/10 8.00
**SBĚRATELSKÁ BURZA – POHLEDNICE
A PAPIROVÉ PŘEDMĚTY**

29/10 14.00
TANEČNÍ ORCHESTR ST. DOUŠI

30/10 19.00
SETKÁNÍ OSAD NA BARČE

BR DIVADLO



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

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

1/10 15.15
**VE ŠKOLE ČI NA ULICI NEJSME ŽÁDNÍ
ULIČNÍCI**

5/10 17.30
DRAMĚTÁK S JIRKOU

7/10 10.10
BLOUDÍME, HLEDÁME, POKLAD TEN NAJDEME!

8/10 15.15
BLOUDÍME, HLEDÁME, POKLAD TEN NAJDEME!

12/10 17.30
DRAMĚTÁK S JIRKOU

14/10 10.10
**POPLETLI JSME POHÁDKU POPŘEDU
I POZPÁTKU**

15/10 15.15
**POPLETLI JSME POHÁDKU POPŘEDU
I POZPÁTKU**

19/10 17.30
DRAMĚTÁK S JIRKOU

22/10 15.15
**PREMIÉRA: POHÁDKA O LÍNÝCH STRAŠI-
DLECH**

26/10 17.30
DRAMĚTÁK S JIRKOU

29/10 15.15
DUŠIČKY S VILÍKEM

DIVADLO MÁJ

☛ www.divadlomaj.cz

Představení se hrají v Divadle Miriam,
Ke Strašnické 10 (areál kostela Neposkvrněné-
ho početí Panny Marie)

8/10 15.00
**HRNEČKU VAŘ ANEB DVĚ POHÁDKY PRO
MLSNÉ JAZÝČKY**

15/10 15.00
DUCH V LAHVI (derniéra)

25/10 19.00
LEON – PŘÍBĚH CHLAPCE

29/10 15.00
PREMIÉRA: HRAČKY

TRMALOVA VILA

☛ Vilová 91/11,
www.trmalovavila.eu



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

PROHLÍDKY:
út-pá prohlídky vily i výstav dopoledne pro
školy, odpoledne pro veřejnost
so-ne každý první víkend v měsíci na objed-
návku, při večerních akcích možnost prohlíd-
ky Trmalovy vily, další informace o akcích
na Facebooku

VÝSTAVY
JAN KOTĚRA – UČITEL BYDLENÍ

5/10 – 15/11
**VÝZNAMNÁ DÍLA INDIVIDUÁLNÍHO BYDLENÍ
NA PRAZE 10**

29/10 15.00
STRAŠNICKÉ (NE) STRAŠENÍ 2023

KINO PILOTŮ



KINO PILOTŮ

☛ Donská 168/19, www.kinopilotu.cz

ŘÍJNOVÉ PREMIÉRY:
ÚSVIT

BRATŘI
JEANNE DU BARRY – KRÁLOVA MILENKA

WHITE PLASTIC SKY
ZABIJÁCI ROZKVELÉHO MĚSÍCE

ESA Z PRALESA 2: SVĚTOVÉ DOBRODRUŽSTVÍ

KLUB SENIORŮ

2/10 15.30
DVĚ SLOVA JAKO KLÍČ

6/10 15.30
BARBIE

9/10 15.30
ASTEROID CITY

13/10 15.30
OPPENHEIMER

16/10 15.30
PORTRÉT KRÁLOVNY

23/10 15.30
FAMU FOUR

27/10 15.30
DOVBUŠ

30/10 15.30
FREMONT

Seniorské projekce jsou za zvýhodněné vstup-
né 75 Kč.

SPECIÁLNÍ PROJEKCE

20/10 – 22/10
KOLNOA – Festival izraelského filmu

ZŠ GUTOVA

☛ Gutova 1987/39, www.zsgutova.cz

13/10
DÝŇOHRÁTKY

31/10
HELLOWEENSKÝ PRŮVOD ŠKOLOU + PÁRTY

ZUŠ BAJKALSKÁ

☛ Bajkalská 11, www.zus-bajkalska.cz

10/10 a 19/10 18:00
ŠKOLNÍ KONCERTY

ZŠ KARLA ČAPKA

☛ Kodaňská 658/16, www.zskarlapcapka.cz

30/10 18:00
CHARITATIVNÍ VÝSTAVA DÝNÍ
Výtěžek akce půjde na opuštěná zvířátka

LIGA FÉROVÉHO FOTBALU PRAVIDELNĚ NA GUTOVCE

Až do konce školního roku se bude na hřišti sportovního areálu Gutovka každý měsíc pořádat Liga férového fotbalu.

Fotbal se speciálními vzdělávacími principy fair play, který má již dlouhá léta na svědomí nezisková organizace Fotbal pro rozvoj.



Tato dobročinná platforma propojuje od roku 2006 ohrožené děti a mladistvé ze sociálních zařízení, organizace z celého světa využívající fotbal pro vzdělávání a rozvoj, akademickou sféru a fotbalový svět. Široký záběr a spojení zkušeností všech entit, odborníků, vzniklých metod a poznatků vytváří jedinečný rozvoje-vzdělávací nástroj pro mladé lidi. Projekt otevírá společensky důležitá témata a vzdělává v sociálních oblastech přímo na fotbalovém hřišti. Vedle fotbalových turnajů organizuje Fotbal pro rozvoj také vzdělávací workshopy, teambuildingové akce pro firmy, osvětové kampaně a kulturní eventy, kde se setkávají lidé z nejrůznějších sfér, kteří společně věří, že fotbalem dokážou měnit svět k lepšímu.

Praha 10 je vedle nadace FIFA, UEFA, Evropské unie, mezinárodní sítě Common Goal, Univerzity Palackého v Olomouci, Člověka v tísni nebo také společnosti Livesport jedním z partnerů projektu.

Fotbal3 nabízí hráčům prostor střílet góly a učit se vzájemnému respektu
Pravidla takzvaného fotbalu3 jsou nastá-

vena tak, aby hráče učila dovednostem pro každodenní život a vzdělávala je v závažných společenských tématech s globálními dopady, jako je problematika drogové závislosti, rovnost pohlaví, nesnášenlivost či předsudky vůči jiným skupinám, zdraví nebo vzdělávání. Fotbal o takzvaných třech poločasech zahrnuje: 1. předzápasovou diskuzi týmů a stanovení pravidel utkání, 2. samotný fotbalový zápas a 3. závěrečnou diskuzi, ve které se reflektuje hra a rozdávají body.

Místo klasických rozhodčích jsou v Lize férového fotbalu mediátoři, kteří nezasahují do pravidel, pouze pomáhají týmům dojít ke společné dohodě a usměrňují diskuzi. Hráči si sami před každým turnajem kolektivně s mediátory a organizátory ligy určují pravidla pro jednotlivá utkání. Po zápase pak zasednou k takzvanému třetímu poločasu, kdy oba hráčské týmy diskutují a reflektují průběh utkání, vlastní pocity ze hry, chování soupeře a dodržování stanovených pravidel na obou stranách. Hráči mají prostor otevřít a konstruktivně řešit případné sporné situace, pochválit a ocenit svého soupeře a dohodnout se na celkovém skóre. Pozápasová diskuze pomáhá hráčům rozvíjet komunikativní dovednosti, asertivní přístup k řešení konfliktů a smysl pro týmovou spolupráci.

Pozvánka na Ligu férového fotbalu v areálu Gutovky

Ať už vám unikla první zářijová liga, nebo jste pravidelný fanoušek, v každém případě dorazte podpořit týmy a jejich nízkoprahové kluby



a zafandit na příští ligu 6. října od 15.30 hodin na hřiště ve sportovním areálu Gutovka.

Nezapomeňte si také poznamenat další data Ligy férového fotbalu do konce sezony 2023/2024. Hráť se bude, dokud počasí dovolí, venku na umělém hřišti a následně v nafukovací hale ve dnech:

- 6. října
- 3. listopadu
- 8. prosince
- 9. února
- 15. března
- 26. dubna
- 31. května
- 29. června

Konkrétní časy a informace k jednotlivým dnům sledujte na sociálních sítích Fotbalu pro rozvoj a Ligy férového fotbalu.

DESÍTKA OCENÍ UČITELE

Desátá městská část ocení nejlepší pedagogy a pedagožky svých mateřských a základních škol.

Rozhodovat budou děti i dospělí. Odborná porota vybere tři v jejich očích nejšikovnější učitele ze základních škol a tři další z mateřských škol. Ani na názor těch nejmladších se ale v žádném případě nesmí zapomínat, takže i letos bude speciální cena dětí. Nejlepší pedagogy tak vyberou samotní žáci. Za každou ze 13 místních základních škol tedy bude oceněn jeden učitel nebo učitelka.



Jedná se o každoroční Cenu bratří Čapků – každá z 13 základních a 20 mateřských škol mohla nominovat svého kandidáta. Slovo dostal pedagogický sbor a samostatné hlasování probíhalo také prostřednictvím školního parlamentu. Ocenění se týká výkonu za školní rok 2022–2023. Odborná porota, která rozhoduje o finálním vítězi ve své kategorii, je složena ze zvolených zástupců městské části, předchozích vítězů a zaměstnanců Odboru školství Úřadu MČ Praha 10. Letos v řadách porotců zasedne bývalý ředitel ZŠ Jiří Voneš, senátor a kardiolog Jan Pirk, radní Ondřej Počarovský a učitelé a učitelky základních a mateřských škol.

Vzhledem k vysoké kvalitě místního pedagogického sboru je každý rok těžší a těžší vybrat vítěze. Naši pedagogové opakovaně prokázali, jak skvělí jsou odborníci a jak nadšení jsou pro svou práci. Totéž lze říci i o vedení škol. Ředitelé se každý rok překonávají a pořádají stále propracovanější akce pro své žáky. Díky jejich práci se daří do našich škol integrovat ukrajinské děti, které prchly před válkou ve své zemi.

Nominace se odevzdávaly v průběhu září. Uzávěrka proběhla ve třetím zářijovém týdnu a zhruba týden před slavnostním večerem v prostorách Vršovického zámečku, který je naplánován na 5. října, se sešla odborná porota a vybrala vítěze.

O Ceně bratří Čapků:

Praha 10 vyhlašuje toto ocenění od roku 2017. Cenu uděluje za osobní přínos ke zkvalitňování úrovně školy a za humánní, empatický a laskavý přístup k dětem v mateřských a základních školách, které zřizuje. Účast je dobrovolná, z nominací porota letos vybírala na základě těchto kritérií:

- spolupráce s rodiči prostřednictvím společných akcí,
- budování image a dobrého jména školy,
- využívání vlastní kreativity ve vyučování,
- schopnost nadchnout kolegy pro práci „navíc“,
- podpora udržitelného rozvoje školy či ochrana životního prostředí.

Ocenění je pojmenováno po nejslavnější bratrské dvojici, která kdy na území MČ Praha 10 žila – Josefu a Karlu Čapkovi.

Zapojuje se Praha 10 do výzvy 10 000 kroků?

Praha 10 akci aktivně podporuje v rámci svých komunikačních kanálů. Akce je však primárně komunitní výzvou, ve které jde hlavně o překonání sebe sama. Stejně jako v předcházejících výzvách vznikají v rámci městské části spontánně soutěžní týmy. Některé se formují prostřednictvím sociálních sítí. Akci fandíme a dodáváme: důležitější než množství nachozených kroků je pravidelnost, díky níž je naše tělo každý den v pohybu, což funguje jako prevence velké řady onemocnění. Všem účastníkům přejeme hodně štěstí. Každý krok se počítá! Podrobnosti najdete na webu <https://www.desettisickroku.cz>.

Jak bojujete s vandalismem v Malešickém parku?

Vandalismus v Malešickém parku je velký problém. Máme zkušenost, že nově opravené prvky vandalové do několika dní opět naprosto zničí. Bojovat s vandalstvím v parku o rozloze cca 9 ha je skoro nemožné. Téměř denně dostáváme od firmy spravující Malešický park informaci o krádežích či poškození jeho vybavení. Snažíme se tuto situaci řešit v součinnosti s městskou policií. V poslední době jsme zavedli v nočních hodinách ostrahu parku. Bohužel ani toto opatření situaci nijak zvlášť nezlepšilo. Není v našich silách kontrolovat park v celé jeho rozloze. Bohužel nám v tom nepomáhají ani někteří návštěvníci parku. Zaznamenáváme často nedodržování návštěvního řádu a při upozornění se dočkáme velmi agresivní reakce z jejich strany. Mrzí nás, že si někteří neuvědomují, že si sami ničí vybavení, které je určeno pro jejich pobyt a odpočinek. Opravy poškozeného vybavení nás např. v tomto roce stály již cca 390 000 Kč. Pokud se stanete svědky ničení vybavení Malešického parku, volejte neprodleně i městskou policii na telefonním čísle +420 222 025 650. Pomůžete ho tak ochránit.

Kde mám hlásit špatně zaparkované koloběžky?

Problematiku sdílených dopravních prostředků řešíme s poskytovateli těchto služeb. V případě, že naleznete špatně zaparkované sdílené dopravní prostředky (např. elektrické koloběžky), můžete nám zaslat fotodokumentaci na e-mail zavady@praha10.cz nebo fotografii přes aplikaci Mupolis. Fotografie zasíláme obratem poskytovateli služby, který pak promptně a bez prodlevy koloběžky odstraňuje. Navíc ve spolupráci s poskytovateli sdílených prostředků řešíme místa pro jejich parkování. Po provozovatelích těchto služeb chceme, aby svá stanoviště udržovali ve stavu, který neomezuje ostatní uživatele komunikací. Co se týče sankcí za parkování mimo vyhrazená místa, je nutné, aby byly nastaveny systémově.

Proč byla tři týdny uzavřena ulice před ZŠ Solidarita, jaký to mělo smysl?

Uzavěrka ulice Brigádníků mezi ulicemi Solidarita a Turnovského v pražských Strašnicích, která proběhla 4. 9. 2023 až 24. 9. 2023, byla součástí projektu Školní plácek. Jeho cílem bylo zvýšit bezpečnost dětí cestou do školy nebo ze školy, ale i nabídnout širší využití tohoto místa. Tato akce má původ v projektu Bezpečné cesty do školy a veřejném open callu Kreativní Prahy, která se proměňám a testování funkcí veřejných prostranství věnuje dlouhodobě.

V lednu 2023 proběhl pravidelný otevřený open-call organizace Kreativní Praha k projektu Pražské plácky, jehož cílem je testovat různé funkce veřejných prostranství v Praze a oživit je kulturou. Ze všech přijatých přihlášek od pražských městských částí byla k proměně veřejného prostoru po důkladné diskuzi vybrána městská část Praha 10.

Inspirací pro vznik Školního plácku byla zahraniční praxe „School Street“ nebo také „Play Street“, tedy dočasná nebo trvalá změna dopravního režimu v některých ulicích, která upřednostňuje bezpečný prostor pro dětskou hru a komunitní aktivity.

Cílem Školního plácku bylo zajistit bezpečnější pohyb dětí v okolí základní školy, podpořit komunitní charakter sídliště Solidarita i širší využití přilehlého parku a konečně otevřít debatu o dlouhodobé podobě tohoto místa. O tom, zdali bude uzavření ulice Brigádníků trvalé, rozhodne hlavně reakce veřejnosti a posouzení městské části Praha 10.

Jak to bude letos s obědy ve školách? Budou se zdražovat? A co obědy pro důchodce?

Zvýšení cen stravného od října 2023 neplánujeme. Budeme ale samozřejmě reagovat na situaci okolo potravin a zvyšovat stravné, pokud to bude nutné. V případě, že si rodiče dětí základních a mateřských škol zřízených MČ Praha 10 nemohou finančně dovolit hradit svým dětem stravu, mohou prostřednictvím těchto škol čerpat finanční podporu z Balíčku okamžité pomoci Pražanům, projektu Magistrátu hl. m. Prahy. Z tohoto Balíčku mohou rodiče žádat o příspěvek na stravování dětí ve školní jídelně.

Vedení radnice samozřejmě pamatuje i na seniory, kteří si stále mohou odebírat obědy ze školních jídelen za zvýhodněné ceny. Program zajišťuje organizace Školní jídelna Praha 10 v šesti jídelnách umístěných v základních školách – ve Strašnicích v ZŠ Hostýnská a ZŠ Olešská, ve Vršovicích v ZŠ Eden a ZŠ U Vršovického nádraží a v Za-

hradním Městě v ZŠ Švehlova a ZŠ Břečťanová.

Pro obědy si sem mohou chodit senioři s trvalým pobytem v MČ Praha 10, kteří pobírají starobní důchod a ocitli se v tíživé finanční situaci. Radnice jim nabízí výživově hodnotnou stravu za velice příznivou cenu, aby si mohli snáze opatřit další základní životní potřeby. Stačí, když si v některé z uvedených školních jídelen domluví schůzku a přijdou se přihlásit k odběru obědů. Při tom vyplní čestné prohlášení a zřídí si stravovací účet.

Senioři mají na výběr vždy ze dvou hlavních jídel. Ve školních jídelnách Hostýnská a Břečťanová je po předchozí dohodě s vedoucí školní jídelny a za mírný příplatek možné odebrat i bezlepkovou a diabetickou stravu. Obědy si senioři odnášejí domů v praktickém recyklovatelném obalu, který je vhodný i k mikrovlnnému ohřevu. Výdej probíhá s ohledem na provoz jídelny pro školáky od 11.00 do 11.45 hod.

Radnice slibovala nějaké výhody pro občany Prahy 10, které měly vycházet z podpisu memoranda mezi úřadem a FAČR (když se na hřišti v Edenu hrálo fotbalové utkání mezi Fiorentinou a West Hamem), jaké to jsou?

Podpisem memoranda mezi ÚMČ Praha 10 a FAČR získala Desítka výhody formou doprovodných aktivit, které jsou určeny primárně mládeži a dětem základních škol z Prahy 10. Jednou z nich byla například návštěva trenéra české fotbalové jednatřicítky Jana Suchopárka v rámci příměstského tábora na ZŠ. Během půldenního programu dětem ukázal, jak trénují profesionálové či aktivity na posílení týmovosti. FAČR také poskytla 70 volných vstupenek na domácí fotbalové utkání kvalifikace na EURO 2024 mezi ČR a Albánií. Vstupenky byly rozděleny po deseti do sedmi náhodně vybraných základních škol. Byly to ZŠ v Rybníčkách, ZŠ Olešská, ZŠ Karla Čapka, ZŠ Jakutská, ZŠ Gutova, ZŠ Eden a ZŠ Břečťanová.

Mezi další nadcházející aktivity, které jsou naplánovány na podzim a jež z podepsaného memoranda vyplývají, patří například návštěvy sítě slávy a sídla FAČR s komentovanou prohlídkou pro vybrané základní školy nebo dětské hráče místních fotbalových klubů a dále se počítá s přednáškami security manažera ve školách na téma bezpečnosti, diváckého násilí na stadionech a prevence kriminality mladistvých. Podpisem memoranda se tak prohloubila spolupráce mezi ÚMČ Praha 10 a FAČR, která přináší výhody pro rezidenty Prahy 10.

PŘEDÁNÍ ČESTNÉHO OBČANSTVÍ JOSEFU ČAPKOVÍ

Praha 10 věnuje letošní rok osobnosti Josefa Čapka, významného ilustrátora, spisovatele a jednoho ze zakladatelů moderního českého malířství, který žil a tvořil na dnešní Desítce. Pohnutý osud, který jej na sklonku života potkal, umocnil sílu jeho tvůrčí činnosti.



Praha 10 je hrdá na to, že může Josefa Čapka symbolicky in memoriam prohlásit čestným občanem. Ve čtvrtek 14. 9. se setkali zástupci městské části, rodinní příslušníci a odborníci na čapkovská témata na zahradě vily Karla Čapka, aby zde vzdali hold tomuto významnému umělci a občanovi Prahy 10. Symbolická cena čestného občanství v podobě desetihra-
na byla předána pravnuce Josefa Čapka He-

leně Krejčíkové. „Jako rodina jednoho z bratrů Čapků jsme vděční, že městská část odkoupila polovinu vily po Karlu Čapkoví. Měli jsme trochu obavy, jak by s tímto majetkem bylo naloženo v rukou soukromého vlastníka. Jsme rádi, že řešíte, co s polovinou vily po Karlovi dále a krásně se staráte o zahradu, ve které zachováváte původní ráz, reflektující vášeň pro zahradu obou bratrů Čapků,“ okomentovala čestné občanství Krejčíková.

V druhé polovině odpoledne jsme ve spolupráci s 8smičkou, Zónou pro umění, pokřtili nově vydanou knihu souborného díla Josefa Čapka: Pracoval jsem mnoho (díl třetí – malba). Kompletní program věnovaný aktivitám, které přibližují osobnost Josefa Čapka, najdete na www.praha10.cz/josefcapek.



DALŠÍ AKCE NA DESÍTCE VĚNOVANÉ JOSEFU ČAPKOVÍ

2. 10. 18.00 Storytelling: Svět podle Čapků
Prostě Kafe, Kodaňská 555/53

19. 10. 18.00 Rozhovory o Josefu Čapkoví
Vršovické literární centrum Waldes, Moskevská 262/57

12. 11. 10.30 Promítání příběhů O pejskovi
a kočička
Kino Pilotů, Donská 168

**SVATOMARTÍNSKÉ
SLAVNOSTI**

11. 11. 2023
14.00–17.30
náměstí S. Čecha

cimbálová muzika a tanec | vinaři s mladými víny
svatomartinské pochoutky | dílničky pro děti
svatomartinské ohně s opékáním jablek a špekáčků
POŽEHNÁNÍ VÍNU MÍSTNÍM FARÁŘEM

praha10.cz/svatymartin

Městská část Praha 10

NEZAPOMENUTELNÁ SPORTOVNÍ SOBOTA V MALEŠICKÉM PARKU!

Den sportu a zdraví přivítal každého, kdo se chtěl seznámit s nabídkou sportovních oddílů z Desítky a blízkého okolí. Na své si přišli i ti, kteří se chtěli dozvědět něco o zdravém životním stylu. Jedno ze stanovišť nabízelo analýzu složení těla.



Den však patřil primárně dětem. Ty mohly obejít sportovní stanoviště, rozmístěná po celém hlavním prostranství Malešického parku. Ve stínu pod stromy byl pro ty nejmenší připraven skákací hrad, ze kterého bylo dobře vidět na pó-



dium. Na něm se totiž vystřídala celá řada účinkujících. Od mistrů breakdance přes parkur a došlo i na pohádku! Větší děti naopak měly možnost vyzkoušet i ty méně tradiční sporty, jako jsou třeba orientační běh nebo lakros. Kdo postupoval skutečně poctivě, našel i slackline nataženou mezi stromy.

I když šlo o jednodenní akci, věříme, že měla přesah v podobě zápisů do klubů, a hlavně že ukázala těm nejmenším, že pohyb a zdravý životní styl mají smysl. Těšíme se na příští ročník této skvělé události, konané pod záštitou Prahy 10, která nám připomíná, že zdraví a radost jdou ruku v ruce.

Sportu zdar!

PLACENÁ INZERCE – P10/10/23/OKP/0902

NEJVĚTŠÍ PRODEJNA DESKOVÝCH HER VE STŘEDNÍ EVROPĚ.

Přijďte si k nám hry koupit, zahrát, nebo jen půjčit.

NAJDETE NÁS VE VAŠEM SOUSEDSTVÍ NA PRAZE 10!

Třebostická 2, Strašnice



WWW.TLAMAGAMES.COM



TLAMAGAMES

DESKOVKY k sežrán



DENTÁLNÍ HYGIENA SMILIST: KAŽDÝ SI ZASLOUŽÍ ZDRAVÝ ÚSMĚV

Za nově otevřenou ordinaci dentální hygieny Smilist v Ma-



lešicích stojí Tatiana Třísková s více než sedmiletými zkušenostmi z předních pražských klinik. S myšlenkou otevření vlastní ordinace dentální hygieny si pohrávala již několik let a její sen se stal skutečností.

„Čekala jsem na správné prostory, které by vyhovovaly mým představám a požadavkům. S manželem jsme objevili prostory v EUC Klinice Malešice, které vyhovovaly veškerým našim požadavkům. Nebyl důvod dále váhat, a tak jsem si po letech splnila svůj profesní sen a otevřela si vlastní ordinaci dentální hygieny. To mi také umožnilo nastavit si vlastní metody a postupy péče o ústní dutinu podle svých představ tak, aby byl pacient maximálně spokojený a cítil se u mě v ordinaci pohodlně,“ říká dentální hygienistka Tatiana Třísková.

„Čekala jsem na správné prostory, které by vyhovovaly mým představám a požadavkům. S manželem jsme objevili prostory v EUC Klinice Malešice, které vyhovovaly veškerým našim požadavkům. Nebyl důvod dále váhat, a tak jsem si po letech splnila svůj profesní sen a otevřela si vlastní ordinaci dentální hygieny. To mi také umožnilo nastavit si vlastní metody a postupy péče o ústní dutinu podle svých představ tak, aby byl pacient maximálně spokojený a cítil se u mě v ordinaci pohodlně,“ říká dentální hygienistka Tatiana Třísková.

Základem je prevence

Jako specialista na dentální hygienu dobře ví, jak je pravidelná návštěva dentální hygieny zásadní, a to jak pro udržení zdraví vašeho chrupu a prevenci zubního kazu, zánětů dásní, parodontálních onemocnění, tak i dalších problémů. Dentální hygienistky nejen čistí zuby, ale také edukují pacienta v péči o zuby a poskytují individuální péči, což pomáhá pacientům správně pečovat o své zuby a dásně. Během 24 hodin se na povrchu zubů neustále hromadí bakterie, které jsou zodpovědné za vznik zubního kazu, zubního kamene, zánětu dásní a následně i parodontitidy. Povlaky, které se hromadí na povrchu zubů, se dají odstranit pouze mechanicky, a to správným používáním vhodně zvolených pomůcek. Neexistuje žádná zázračná zubní pasta, ústní voda nebo žvýkačka, která by povlak ze zubů odstranila. Tvorba zubního kamene není podmíněna genetikou, tvrdostí vody nebo hormony, je to jenom špatně odstraněný zubní povlak, který následně tvrdne, mineralizuje. „Práce dentální hygienistky spočívá především v prevenci. Primární prevencí je pacienta poučit, jaká technika čištění je vhodná, vysvětlit mu, proč a čím čistit svůj chrup, a následně jej to naučit přímo v ordinaci. V dlouhodobém horizontu mu dentální hygiena ušetří bolest, finance a pomůže mu získat krásný a zdravý úsměv,“ hovoří o důležitosti dentální hygieny Třísková.

Technika čištění zubů je důležitá

Pokud víme, jak a čím odstraňovat zubní povlak, nemá zubní kámen z čeho vzniknout. Čistý zub se nekazí a na dásni nevzniká zánět. V případě již vzniklého problému zasahuje dentální hygienistka, která dokáže



vytvořit ideální prostředí v ústech pro následnou terapii. Odstraní plak a zubní kámen, zuby zbaví pigmentací, řeší zánět a krvácení dásní a pomůže i s parodontitidou nebo se zápachem z úst. Výše zmíněná prevence je totiž klíčem ke zdravému chrupu.

Je dentální hygiena bolestivá?

Během čištění a vyšetření můžete cítit mírný tlak nebo vibrace, ale to by nemělo být bolestivé. „Z tohoto důvodu používám nejmodernější přístroje, abych pacientovi poskytla co největší komfort a pocit pohodlí. Pokud máte obavy nebo nízký práh bolesti, je vždy dobré tuto záležitost sdělit své dentální hygienistce, aby mohla zajistit, že se budete cítit co nejkomfortněji. Mám osobní zkušenosti, že jsou pacienti, kteří mě navštívili, často velmi překvapeni, že ošetření proběhlo bezbolestně a cítili se zcela pohodlně. To je pro mě obrovský pocit satisfakce,“ vysvětluje Tatiana Třísková.

Věk ani zdravotní stav nehrají roli

Dentální hygiena není jen o čištění zubů a odstraňování zubního kamene. Je to klíčový aspekt péče o vaše ústa a celkové zdraví. Mnoho lidí si může myslet, že dentální hygiena je určena jen pro některé, ale opak je pravdou. Dentální hygiena je vhodná pro každého bez ohledu na věk či zdravotní stav. Dentální hygiena u dětí je důležitá od nejmladšího věku. „Na začátku je důležitá spolupráce s rodiči, kteří zodpovídají za ústní zdraví svých dětí až do 12 let. Učení dětí správné péči o zuby a ústní hygieně je klíčové pro budoucí zdravá ústa. Preventivní návyky získané v dětství mohou pomoci předejít problémům se zuby v dospělosti,“ říká Tatiana Třísková.

Diskutované téma: bělení zubů

Dentální hygiena není jen o zachování zdravých zubů, ale také o krásném úsměvu. Bělení zubů je také její součástí a může pomoci dosáhnout jasnějšího a atraktivnějšího úsměvu. Jedná se o velmi diskutované téma. Škodí, nebo neškodí? Čím bělit? Jako ke všemu i k bělení zubů je zapotřebí přistupovat individuálně. „Doporučuji sbírat informace hlavně od profesionálů, ať je to zubní lékař, nebo dentální hygienistka, a hlavně se nenechat strhnout módními trendy,“ osvětluje problematiku Třísková.

Dentální hygiena je pro každého a měla by být součástí každodenní péče o zdraví. Prevence je klíčem k zachování zdravých úst a krásného úsměvu. Je důležité pravidelně navštěvovat dentální hygienu a dodržovat správné návyky, abyste mohli mít zuby, na které budete hrdí. „Vaše ústa si zaslouží nejlepší možnou péči a dentální hygiena je tou správnou cestou, a proto vás zvou do ambulance Smilist, kde se budeme společně podílet na zlepšování ústního zdraví,“ dodává na závěr Tatiana Třísková.

KONTAKT

Smilist s.r.o.

EUC Klinika Praha-Malešice
Přaňanská 573/1
108 00 Praha 10 – Malešice
tel.: +420 607 215 007
e-mail: info@smilist.cz
web: www.smilist.cz

Městská část Praha 10



PARKOUR
PRO DĚTI

POKRAČUJEME I V ŘÍJNU!

vždy ve čtvrtek
5. 10. | 12. 10. | 19. 10.
16.30-17.30 | 17.30-18.30
Parkurové hřiště Zahradní Město
Třezalková ulice za Slunečnicí

Registrace na parkournadesitce.cz

LEKCE JSOU ZDARMA!
max 10 dětí



KOMORNÍ KONCERTY

HRÁČI ČESKÉ FILHARMONIE V ZÁMEČKU

Vršovický zámek
vždy od 18.00 hod.

19. 10. KLARINETOVÉ STOPY V ČESKÉ HUDBĚ
Lukáš Dittrich 🎷 klarinet
Alena Grešlová 🎹 klavír

9. 11. D'AMOUR, ŽENA A VIOLA
Eva Krestová 🎻 viola
Tomáš Vrána 🎹 klavír

23. 11. HEDVÁBNÝMI TÓNY NAPŘÍČ EVROPOU
Marie Dvorská 🎻 housle
Karolina Pancernaite 🎹 klavír

Městská část Praha 10
praha10.cz

VSTUP ZDARMA
PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST PRAHY 10
Vyzvednout si můžete 2 vstupenky na osobu pouze na jeden ze tří pořádaných koncertů od 9. října v infocentrech radnice Prahy 10.

ARCHITEKTONICKÉ VYCHÁZKY DESÍTKOU

Městská část Praha 10

1. října v 17.00
VRŠOVICKÉ HŘBITOVY – ZNÁMÉ I NEZNÁMÉ

Sraz
vchod do Vršovického hřbitova, Moskevská 1482/67

24. října v 17.00
PROMĚNY STAROSTRAŠNICKÉ TRÍDY

Sraz
před vozovnou Strašnice, Starostrašnická 25

Omezená kapacita.
Rezervaci místa si zajistěte na praha10.cz/vychazky




VÝSTAVA U OC CÍL

SLAVNÉ VILY PRAHY 10

V TRMALOVA | GRETE REINEROVÉ | FR. STRNADA
| FOERSTROVA | KOTĚROVA | F. A. LIBRY | KARLA ŠPERY |
| BRÍ ČAPKŮ | ARCH. KALOUSE | POD STRÁŠNICKOU VINICÍ 35
| ŠALOUNŮV ATELIÉR | BUNGALOV GOTTOVÝCH | DALŠÍ

VERNISÁŽ VÝSTAVY A KŘEST KNIHY
SLAVNÉ VILY PRAHY 10
10. 10. 2023 | 17.00
u OC Cíl | Zahradní Město

Městská část Praha 10
praha10.cz

KDYŽ ULICE PROMLUVÍ



Když jsem skoro před dvěma lety psal první díl o ulicích ve Vršovicích a zmiňoval jsem Vladivostockou ulici, nemohl nikdo tušit, co se zanedlouho stane na Ukrajině. Jenže jako je daná historie a nelze ji ohýbat či měnit ani v nejlepší víře, nechtěl bych ze stejného důvodu vynechat ze seznamu jednu, i když dnes nepopulární ulici, a tou je ulice Ruská. Ulice s odkazem na Sovětský svaz se ve Vršovicích začaly množit jako houby po dešti v době po druhé světové válce. K velkému rozšíření názvů ulic podobného původu došlo také v roce 1952 a 1957. Ale to není náš případ. Ruská ulice zde totiž byla již v letech 1910 až 1916, kdy dostala jméno podle státu rozkládajícího se ve východní Evropě a v severní polovině Asie. Krátce, a to přesně v letech 1916 až 1918, nesla jméno císaře Františka Josefa. Ve stejné době bylo v Praze pojmenováno i náměstí Františka Josefa I., dnes náměstí Republiky.

Rakouský císař a český a uherský král František Josef I. (1830–1916) panoval v letech 1848 až 1916. Na trůn dosedl během revolučního roku 1848 a svému nástupci Karlovi I. ho předával po 68 letech v době první světové války. Během jeho panování se neuskutečnil český sen o federativním uspořádání státu, naopak se dočkali Maďaři, kteří z neúspěchu ve válce s Pruskem vytěžili vznik Rakouska-Uherska. František Josef I. zemřel uprostřed první světové války, a nedočkal se tak chvíle, kdy se po porážce „jeho“ monarchie rozpadla.

V Ruské žil i Karel Poláček

Ruská ulice začíná na křižovatce Francouzské a Moskevské a vytváří severní hranici Vršovic. Tato důležitá tepna pak končí u Strašnic, kde své místo přenechává ulici Pod Rapidem. Kolem ní se nachází řada zajímavých staveb a důležitých institucí, ale dnes bych rád zmínil alespoň dvě. Jedná se o dům, který stojí na křižovatce s Bělocerkevskou. Adresa je proto někdy uváděna jako Ruská 1024/118 či Bělocerkevská 1024/40. Na tomto domě byla 19. ledna 2018 slavnostně odhalena pamětní deska, která připomíná, že zde od roku 1939 až do své deportace do koncentračního tábora 5. července 1943 žil významný spisovatel, novinář a scenárista Karel Poláček (22. 3. 1892 – 21. 1. 1945).



DŮM, V NĚMŽ BYDLEL SPISOVATEL KAREL POLÁČEK

O životě spisovatelé legendy

Poláček se narodil do česko-židovské rodiny v Rychnově nad Kněžnou. Na toto město nikdy nezapomněl a stalo se mu v budoucnu zdrojem inspirace, ať to bylo téma maloměsta, či osudy prostých lidí. Maturitu složil na gymnáziu v Truhlářské ulici v Praze. Studoval i právnickou fakultu, kterou však nedokončil. Školu posléze vyměnil za zákopy, když narukoval na začátku první světové války do armády. Po válce se oženil a narodila se mu dcera Jiřina. V té době již byl novinářem a dlouhodobě spolupracoval s Lidovými novinami, pro které psal fejetony, sloupky a soudničky. Jako spisovatel se zaměřil především na humoristické povídky a romány. Napsal například knihy Povídky pana Kočkodana, Hráči nebo Hostinec U kamenného stolu, který se dočkal i filmové podoby. Tento spisovatel je však autorem především nesmrtelných knih Muži v ofsajdu nebo Bylo nás pět. Tu dopsal před svým transportem do Terezína, a kniha proto vyšla až po jeho smrti v roce 1946.

Poláček žil v Praze 10 nejprve v Hradešinské ulici, kam se nastěhoval z Truhlářské ulice. Po svém přestěhování na Smíchov do Švédské ulice se často vracel na Vinohrady, kam docházel na setkání pátečnicků do vily Karla Čapka. Po rozvodu žil s právnickou Dorou Vaňátkovou v již zmíněném domě ve Vršovicích. Ale to již přicházela zlá léta jak pro naši republiku, tak i pro Karla Poláčka samotného. Nejprve musel pro svůj židovský původ opustit Lidové noviny. Místo mu následně našla Židovská rada starších, kde se stal knihovníkem. V roce 1943 byl deportován do koncentračního tábora v Terezíně. Odtud byl přemístěn do koncentračního tábora v Osvětimi, potom do Hindenburgu a Gleiwitzu.

Kde ještě nalezneme Poláčkovy odkazy?

Poláčkovy dílo objevíme i v nedaleké Městské knihovně v Praze v Ruské ulici 192/1455. Pobočka Dům čtení prošla rekonstrukcí a slavnostně byla otevřena v roce 2010. Patří k největším v Praze a je zvláštní tím, že její

sídlo bylo od začátku postaveno jako knihovna a že tomuto účelu slouží celý dům. Budova knihovny byla původně pouze jednopatrová stavba, která vytvářela spojovací trakt mezi dvěma obytnými domy. Díky tomu, že dům patří Městské knihovně, respektive magistrátu, mohla být naplánována její velkorysá rekonstrukce a přístavba. Z jednopatrové budovy se stala pětipodlažní s šestým podlažím v suterénu, kde je centrální úložiště méně půjčované beletrie z poboček celé Prahy. Díky rekonstrukci se budova knihovny zvětšila a její plocha se zhruba ztrojnásobila, takže nyní činí 1200 metrů čtverečních.

Knihovna v Ruské

Knihovna v Ruské byla poprvé otevřena čtenářům v roce 1983 a fungovala až do 31. 12. 2006, kdy byla kvůli rekonstrukci uzavřena. Původně byla umístěna do novostavby, která byla vyprojektována přímo pro potřeby poskytování knihovnických služeb. Pro Městskou knihovnu v Praze budovu na své náklady postavil tehdejší státní podnik IPS, který se pak stal součástí firmy Skanska. Nelehkého úkolu navrhnut, jak by měly služby knihovny v nové budově vypadat, se výborně zhostil Ladislav Kurka, dlouholetý zaměstnanec MKP a uznávaný odborník na stavby a zařizování knihoven.



Dům čtení se specializuje na beletrii a především detektivky, sci-fi, fantasy a horor. Nechybí zde ani naučná literatura nebo knížky pro děti.

— Michal Ezechel, kronikář MČ Praha 10

CHceme, aby se v Praze 10 cítili naši obyvatelé bezpečně – a s tím souvisí také snaha neustále zlepšovat dopravně složitá místa, kde se lidé necítí dobře. Jedním z takových míst je ulice Na Padesátém. Místo je dopravní tepnou, kde nejenže je hustá doprava, ale řidiči často nedodržují povolenou rychlost, a v místech se dvěma pruhy se špatně přechází, nejen dětem, když tudy chodí do nedaleké ZŠ Olešská.

Shodli jsme se s obyvateli z okolí, že aby se věci začaly měnit k lepšímu co nejrychleji, budeme postupovat v návazných krocích – od těch nejjednodušších až po ty, které prochází složitějším schvalovacím kolečkem.

Nejdřív ze všeho jsem tedy oslovil městskou policii, která na místo už v době, kdy tento zpravodaj čtete, začne vysílat více strážníků. Následně začneme pracovat na tom, jak by se dala bezpečnost zvýšit i jinak. Jednou z možností je snížení povolené rychlosti, tou složitější a mnou upřednostňovanou je potom zúžení vozovky do jednoho pruhu u přechodů. Tak je tomu například v nedaleké ulici V Olšínách.

Ne všechno může udělat Praha 10 sama, ale do poloviny září jsem stihl jednání na bezpečnostní komisi, připravil jednání dopravní komise a oslovil příslušné radní. Věci se daly do pohybu hned, výsledky budou vidět velmi brzy.

Podobných míst chceme v Praze 10 co nejméně a já jsem velmi rád, že nám v tomto vychází vstříc jak městská a Policie ČR, tak i hlavní město.

— **Radek Lojda**
zastupitel, TOP 09

I zastupitelé za SPD dokáží být pozitivní, a ne jenom kritičtí. Letní měsíce jsou za námi a nás čekají práce ve výborech, v komisích, setkávání s občany a spolupráce s vedením naší „desítkové“ radnice. Musíme být objektivní a konstatovat, že spousta věcí se na této komunální úrovni daří. Ať už je to právě probíhající stěhování úřadu do nových prostor ve Strašnicích, nebo otevření nové mateřské školy Bajkalská. Zrekonstruovaný odpočinkový park Solidarita a jiné veřejné prostory stojí také za zmínku. Problematictější je to sice s bezpečností, především v oblasti odpočinkového parku Gutovka, ale nastoupená preventivní spolupráce nejen s bezpečnostními složkami je na dobré cestě. Výbor sociální a zdravotní zase uvedl v život projekt „rodinné politiky“ na období let 2024–2030, který samozřejmě zastupitelé za SPD podpořili a budou pod-



porovat. Naopak máme problém zvednout ruku pro poskytnutí tzv. individuálních finančních dotací pro různé organizace, neboť dle našeho zjištění jsou tyto finance velmi těžce zpětně kontrolovatelné, nebo se dokonce nekontrolují vůbec. Přesto věříme, že konstruktivním, objektivním a hlavně nekonfliktním přístupem přispějeme jako zastupitelé za SPD ke zdárnému průběhu tohoto volebního období.

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

Jako předseda Komise protidrogové vítám chystanou vládní novelizaci zákona o návykových látkách. Zakotvení nové kategorie v seznamu tzv. psychomodulačních látek nám do budoucna pomůže řešit problémy s novými typy látek i na území naší městské části a zamezí současnému právnímu vakuu. Žádné automaty na kratom, CBD či HHC, prodej pouze ve specializovaných prodejnách a pouze osobám zletilým, regulace reklamy. Namísto plošných zákazů, které by v dnešní době přesunuly tyto typy látek do šedé zóny naší ekonomiky, se jedná o správný a moderní přístup. Pokud vše dopadne podle záměru prezentovaného vládou, městská část Praha 10 již nebude muset řešit absurdní situace, kdy byl v blízkosti školy a volnočasového areálu umístěn automat na tyto látky, volně přístupný dětem. V aktivní protidrogové politice na naší MČ ovšem budeme pokračovat dál. Jedním z hlavních cílů je vytvořit koncepci a akční plány protidrogové a protizávislostní politiky, kterými by se mohla naše MČ dlouhodobě řídit. V tomto ohledu nám zcela jistě pomůže i nová pozice protidrogového koordinátora MČ Praha 10, který se bude na tvorbě koncepce podílet. Zároveň bude koordinovat protidrogové aktivity na na-

šem území či organizovat součinnost všech místních složek (např. školství, sociální péče, policie apod.).

— **Mgr. Matěj Štěpánek**
zastupitel VLASTA, STAN a KDU-ČSL
předseda Komise protidrogové

Praha 10 vyplatí 2 mil. spolupracovníkovi ex náměstka primátora Hlubučka z Dozimetru!

Po roce máme černé na bílém nové napojení této kauzy na Prahu 10.

Radní Prahy 10 jednomyslně schválili téměř 2 mil. korun na infokampaň k stěhování radnice. Vybrali společnost Media:list s.r.o., jejímž jednatelem je Ondřej Křivka. Spekulace o napojení pana Křivky na kauzu Dozimetr potvrdil Deník N z 21. 8: „Vyšetřovatelé např. dospěli k závěru, že Redl Hlubučkovi platil jeho mediálního poradce Ondřeje Křivku. Odposlechy totiž zachytily, jak šéf skupiny přepočítává peníze a opakuje, že se „musí zaplatit Ondra“. Policie tak shrnuje, že PR poradce (myšleno O. Křivku) neplatila strana, ale Redl. Informaci potvrdil také spolupracující obviněný Dovhomilja.“

Vítězná částka v poptávkovém řízení Prahy 10 dosáhla 1.942.000 Kč bez DPH, což je zajímavé, jelikož při ceně vyšší než 2 mil. Kč by se služba musela dle zákona veřejně soutěžit. Nabídky mohli podat jen PŘEDEM vybraní dodavatelé.

Opakovaně jsme vyzvali starostu Martina Valoviče (ODS) k ukončení smlouvy. Překvapilo nás, že místo okamžité výpovědi smlouvy s p. Křivkou si Praha 10 zaplatila právní posudek a smlouvu nevypověděla. Jméno Prahy 10 tak je navždy spojeno s aktéry kauzy Dozimetr. Tuto a další kauzy můžete sledovat na www.pirati10.cz.

— **Petr Beneš**
zastupitel, Piráti

TOMÁŠ KLUMPAR: UČÍME MLADÉ LIDI TÝMOVÉ PRÁCI

Beztíže je specializované oddělení Domu dětí a mládeže Praha 3 – Ulita. DMČ Praha 3 s organizací spolupracuje od roku 2012 v rámci poskytování terénního programu pro děti a mládež. O aktivitách Beztíže jsme hovořili s vedoucím Tomášem Klumparem.

Mohl byste nám představit Ulitu a terénní program Streetwork Beztíže?

Ulita je Dům dětí a mládeže sídlící na Praze 3 a Beztíže je jeho specializované oddělení, zaměřené na prevenci. DDM na Praze 3 je výjimečný v tom, že jako jediný v Praze nabízí kromě volnočasových aktivit také preventivní a sociální služby pro mladé lidi od 6 do 26 let v obtížné životní situaci.

Terénní program jako takový nabízí Beztíže ve třech lokalitách, a to na Praze 2, 3 a 10. V každém terénním programu pracuje jedna dvojice. Na Desítce chodí v terénu Lucie Hrušková se Šimonem Pohořelým a fungují zde téměř čtyři roky. Za tu dobu nasbírali hodně zkušeností, velký kus práce ve prospěch mládeže odvedli také za covidu. V ulicích je můžete potkat v pondělí, středu a čtvrtek. Další dny se pak věnují práci ve prospěch cílové skupiny včetně spolupráce a doprovodu do návazných služeb.

Jak dlouho s Prahou 10 spolupracujete a na čem se společně podílíte?

S Prahou 10 spolupracujeme více než 11 let. V roce 2012 začala naše terénní služba působit v oblasti Vršovic a postupně rozšířila své působení na celé území této městské části. Ve spolupráci s Prahou 10 také od roku 2013 realizujeme resocializační pobyt pro děti v péči kurátorů a kurátorek OSPOD, což jsou 5denní preventivní rozvojové výjezdy mimo Prahu. Důležitá je pro nás i spolupráce na poli preventivních akcí, které pořádáme díky podpoře Prahy 10 a MHMP. Uspořádali jsme tak třeba graffiti workshop, skateboardový workshop, koloběžkovou akci na Gutovce nebo třeba zábavně-motivační akce na Čechově náměstí.

Jak je nabídka programů a akcí?

Streetwork Beztíže se soustředí zejména na poskytování odborného poradenství, práce s motivací mládeže v terénu a harmreduction – tedy snižování rizik. Mezi nejčastější témata, ve kterých mladé lidi provázíme, jsou škola, vztahy, rodinné problémy, experimentování, sexualita, hledání vlastního smyslu života.

V minulosti jsme se na Praze 10 velmi angažovali v podpoře a pomoci dětem na místních

ubytovnách. Nyní se hodně zaměřujeme také na podporu mladých lidí z Ukrajiny a jejich integraci do společnosti.

Mimoto nabízíme během roku několik workshopů a preventivních akcí, kam mohou dorazit mladí lidé a děti. V průběhu roku pořádáme také nárazové akce, jako návštěva jumpparku, výlety a lasergame. Tyto aktivity učí mladé lidi týmové práci, rozšiřují si obzory, učí se novým dovednostem a kompetencím.

TOMÁŠ KLUMPAR



vedoucí Beztíže, zástupce ředitelky DDM Praha 3

Získal ocenění ve výroční ceně ČASovaná bota 2022, kterou Česká asociace streetwork uděluje v kategorii Tým roku a Osobnost roku.

DECIMA – KLUB, VE KTERÉM JSOU DĚTI V BEZPEČÍ

Klub Decima je součástí komunitního života a nabídky sociálních služeb na Praze 10 od jara 2021. Semknutí se životem této MČ jsme chtěli vyjádřit i názvem klubu, kterým pomocí latinského slova odkazujeme právě na číslo deset.

O vytvoření podmínek pro vznik klubu se zasloužili mnozí zastupitelé a radní Prahy 10 tím, že získávali podporu napříč politickým spektrem pro rekonstrukci dlouho chátrajícího objektu a pro finanční podporu vznikajícího klubu.

Do pronájmu a správy jsme získali budovu bývalé mateřinky v krásném a klidném koutě, zaklíněném mezi říčkou Botič a fotbalovým hřištěm Lokomotivy. Součástí areálu je samotný klub, sportovní hřiště a zahrada. Péče o něj je sice náročnější, ale krytí velkými stromy, keří i dostatečná vzdálenost od obytných domů poskytují soukromí a klid pro práci.

Klub Decima se oficiálně jmenuje NZDM Decima, což je zkratka pro nízkoprahové zařízení pro děti a mládež. Klub je registrovanou sociální službou určenou pro děti a mladé

lidi, kteří pocházejí z nepodněného a sociálně znevýhodněného prostředí, řeší obtížné životní situace nepřiměřené jejich věku a v klubu nacházejí bezpečný prostor. Oporu a rady jim poskytují vzdělání a zkušení pracovníci. Aktuálně dvě sociální pracovníce, jeden sociální pracovník a jedna interkulturní asistentka. Služba je snadno dostupná a bezplatná, proto nízkoprahová. Pracovníci se pohybují i mimo stěny klubu a vyrážejí několikrát týdně do ulic a parků Prahy 10, aby se s cílovou skupinou setkali přímo v jejich běžném prostředí.

Dobrá praxe

Děti navštěvují klub Decima, aby mohly trávit čas v podněném a bezpečném prostředí, sešly se zde s vrstevníky či probraly své trable s pracovníky, kteří jsou schopni je podpořit a poradit jim v různých oblastech života. Zájemci mohou v klubu prostě jen pobýt anebo se zapojit do různých připravených programů a aktivit, jako jsou cvičení a sport, vaření, filmy, vzdělávací a preventivní programy, výlety.

Klub Decima provozuje organizace YMCA Praha, která má v práci s dětmi a mládeží bohaté



zkušenosti. V Praze poskytují sociální služby formou dvou dalších nízkoprahových klubů, sociálně aktivizační služby, ale nabízí také mateřská centra a mnoho dalšího.

— Petr Bruna, ředitel YMCA Praha
Jakub Kulhánek, koordinátor sociálních služeb

KONTAKT:

<https://praha.ymca.cz>
Instagram: Klub_Decima
Facebook: Nízkoprahový klub Decima

AUTA BEZ STK NEMAJÍ NA ULICI CO DĚLAT

Změna zákona o veřejných komunikacích z roku 2022, která usnadnila městům odstraňování autovraků a aut bez platné technické kontroly, funguje. V letošním roce prozatím zmizelo z území Prahy 10 devět vraků. Pět vraků si vlastníci po výzvě úřadu sami uklidili. Dalších patnáct vraků město nechalo odtáhnout a sedm jich čeká na legislativní lhůty. Odtážená auta čeká dražba, nebo likvidace.



Podle zákona nemají na ulicích být odstavena ani auta bez platné STK, i když působí dojmem běžných vozů bez závady.

Novelizovaný zákon o pozemních komunikacích mimo jiné umožňuje vlastníkům pozem-

ních komunikací vyzvat provozovatele vozidla, které je technicky nezpůsobilé k provozu po dobu delší než 6 měsíců, ke zprovoznění vozidla, případně k jeho odstranění mimo pozemní komunikaci. Když nedojde k nápravě po uplynutí výzvy (2 měsíce), je vlastník pozemní komunikace oprávněn vozidlo z pozemní komunikace odstranit, odstavit na vhodné místo a oznámit tuto skutečnost provozovateli s uvedením možnosti vyzvednutí. Pokud ani v tomto případě provozovatel na oznámení nereaguje ve lhůtě 3 měsíců, rozhodne na návrh vlastníka pozemní komunikace silniční správní úřad o povolení prodeje dotčeného vozidla ve veřejné dražbě.

Novela zákona dává obcím ještě větší pravomoci. Od Nového roku budou moci iniciovat řízení o odstranění vraku z veřejně přístupné účelové komunikace. Dosud měl tuto možnost pouze vlastník pozemní komunikace.

Jak postupovat při zjištění vozidla technicky nezpůsobilého provozu na pozemních komunikacích (vraku)?

Odstraňování silničních vozidel zjevně technicky nezpůsobilých k provozu (vraků) z komunikací hl. m. Prahy zajišťuje Oddělení odtahů a vraků Správy služeb hlavního města



Prahy, informace naleznete na webových stránkách: <https://www.sshmp.cz/sluzby/nahlaseni-vraku/>. Popřípadě můžete zaslat e-mail na adresu vraky@sshmp.cz. Oznámení o výskytu vraku dále přijímají místně příslušné úřady městských částí a místně příslušné služebny Městské policie HMP.



PLACENÁ INZERCE - P10/10/23/OKP/0849



 **odon**
dentální hygiena

Poskytujeme dentální hygienu a bělení zubů

Nyní volné termíny

Dostupná dentální hygiena od 1 499 Kč

Děti od 799 Kč

Kde nás najdete?

OC Vivo! Hostivař, 1. patro
Švehlova 32, Praha 10 Hostivař

Objednejte se telefonicky...

Tel.: +420 730 174 898
PO-NE 8:00-20:00

...nebo online na:

www.odon.cz



VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY

TERMÍNY PŘISTAVENÍ			
místo přistavení	datum	čas	katastr
Dukelská x Volyňská	2. 10.	14.00–18.00	Vršovice
Tulipánová x Želivecká	2. 10.	15.00–19.00	Záběhlice
Jesenická x Nad Trnkovem	3. 10.	15.00–19.00	Záběhlice
Na Pahorku x Pod Sychrovem II	4. 10.	14.00–18.00	Michle
Platanová x Kapradová	5. 10.	15.00–19.00	Záběhlice
Nad Elektrárnou u ČD	6. 10.	15.00–19.00	Michle
Krymská x Moskevská (ostrůvek)	7. 10.	8.00–12.00	Vršovice
Brigádníků x U Kombinátu	7. 10.	10.00–14.00	Strašnice
Nučická x Dubečská	9. 10.	14.00–18.00	Strašnice
Nosická (pod prodejnou Billa)	9. 10.	15.00–19.00	Strašnice
Nad Vodovodem x Slunečná	10. 10.	15.00–19.00	Strašnice
Srbinská, mezi garážemi, u tř. odpadu	11. 10.	14.00–18.00	Strašnice
Vladivostocká x Gruzinská	12. 10.	15.00–19.00	Vršovice
Sněženková x Meruňková	13. 10.	15.00–19.00	Záběhlice
Křenická x Olešská	14. 10.	8.00–12.00	Strašnice
Bramboříková, parkoviště	14. 10.	10.00–14.00	Záběhlice
Rektorská x Bakalářská	16. 10.	14.00–18.00	Malešice
Kamelova mezi č. 2 a 4	16. 10.	15.00–19.00	Záběhlice
U Vršovického nádraží x Ukrajinská	17. 10.	15.00–19.00	Vršovice
Vršovická x Karpatská	18. 10.	14.00–18.00	Vršovice
Pod Altánem x Na Vrších	19. 10.	15.00–19.00	Vršovice
nám. Mezi Zahrádkami (okraj parku)	20. 10.	15.00–19.00	Záběhlice
Připotociční x Oblouková	21. 10.	8.00–12.00	Vršovice
Káranská x Pobořská	21. 10.	10.00–14.00	Malešice
Madridská x Norská	23. 10.	14.00–18.00	Vršovice
Ostružinová x Jahodová	23. 10.	15.00–19.00	Záběhlice
Elektrárnská x Nad Vršovskou horou	24. 10.	15.00–19.00	Michle
Doubravčická x Tehovská	25. 10.	14.00–18.00	Strašnice
Tuchorazská (konec ulice)	26. 10.	15.00–19.00	Malešice
nám. Svatopluka Čecha x Minská	27. 10.	15.00–19.00	Vršovice
Na Trebešíně x Nad Kapličkou	30. 10.	14.00–18.00	Strašnice
Dykova x U Vodárny	30. 10.	15.00–19.00	Vinohrady
Průhonická x Vestecká	31. 10.	15.00–19.00	Záběhlice
Petrohradská x Pod Stupni	1. 11.	14.00–18.00	Vršovice
Říčanská x Benešovská	2. 11.	15.00–19.00	Vinohrady
Sámova x U Vršovického nádraží	3. 11.	15.00–19.00	Vršovice

KONTEJNERY NA BIOODPAD

TERMÍNY PŘISTAVENÍ			
místo přistavení	datum	čas	katastr
Žernovská x Štíhlická	6. 10.	15.00–18.00	Strašnice
Mokřanská x Běžná	8. 10.	9.00–12.00	Strašnice
U Záběhlického zámku, záliv za domy č. o. 1j	8. 10.	9.00–12.00	Záběhlice
Brigádníků X U Kombinátu	8. 10.	13.00–16.00	Strašnice
Dykova x U Vodárny	8. 10.	13.00–16.00	Vinohrady
Na Sychrově x Na Pahorku	13. 10.	15.00–18.00	Vršovice
Vyžlovská, parkoviště proti č. o. 24	14. 10.	9.00–12.00	Strašnice
Bechovická x Révová	14. 10.	9.00–12.00	Strašnice
Na Vinobraní x Nad Trnkovem	14. 10.	13.00–16.00	Záběhlice
Prusická x Uhlíněveská	14. 10.	13.00–16.00	Strašnice
Kounická x Rostoklatská	15. 10.	9.00–12.00	Strašnice
Středová x K Háječku	15. 10.	13.00–16.00	Strašnice
Vydrova x Strnadova	20. 10.	15.00–18.00	Malešice
Nedvězská, za ul. Strašinská	21. 10.	9.00–12.00	Strašnice
Slunečnicová x Ostružinová	21. 10.	13.00–16.00	Záběhlice
Ďtřská, v ohybu ulice	22. 10.	9.00–12.00	Strašnice
Pod Sychrovem I (za č. o. 64) x Na Krivce	22. 10.	13.00–16.00	Michle
Vlašimská x Bratří Čapků	27. 10.	15.00–18.00	Vinohrady
Střemchová x Meruňková	28. 10.	9.00–12.00	Záběhlice
Nad Primaskou x Nad Olšinami	28. 10.	13.00–16.00	Strašnice
Dobročovická x Kružberská	29. 10.	9.00–12.00	Strašnice
Na Universitním statku – parkoviště	29. 10.	13.00–16.00	Malešice

SVOZ NEBEZPEČNÝCH ODPADŮ

TRASA A (ZÁBĚHLICE) – STŘEDA 11. 10.	
místo přistavení	čas
Záběhlická x Na Botiči	15.00–15.20
Na Vinobraní x Ve Státních (parkoviště)	15.30–15.50
Hyacintová x Břečťanová	16.00–16.20
Želivecká x Tulipánová	16.30–16.50
Mezi Zahrádkami x Podléšková x Chrpová	17.00–17.20
Ostružinová x Jahodová (parkoviště)	17.30–17.50
Sněženková x Mládežnická	18.00–18.20
Topolová x Jabloňová (u OD Gil)	18.30–18.50
Jasmínová (pod č. 33) x Přesličková	19.00–19.20
Mattioliho x Velenovského	19.30–19.50

TRASA C (VRŠOVICE, STRAŠNICE) – ÚTERÝ 31. 10.	
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
Srbinská 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) – SOBOTA 4. 11.	
místo přistavení	čas
Mokřanská x Běžná (u separace)	8.00–8.20
Rubensova x Přetlucká	8.30–8.50
Křenická x Olešská	9.00–9.20
Štíhlická x Tehovská x Doubravčická	9.30–9.50
Krupská x Voděradská	10.00–10.20
Pod Strání (u č. 24) x Nedvězská	10.30–10.50
Slapská x Žermanická x Štechovická	11.00–11.20
Ďtřská x Brigádníků (u stanoviště tříd. odpadu)	11.30–11.50
Dvoutletky x U Kombinátu	12.00–12.20
Michelangelova x Raffaelova	12.30–12.50

NOVÉ NÁDOBY NA JEDLÉ OLEJE

V ulicích Prahy 10 přibýly nové nádoby na jedlé oleje z domácností. Celkem lze tuto odpadní komoditu odkládat již na 99 stano-
vištích tříděného sběru, což znamená více než třetinu všech stání s barevnými kontej-
nery. Sběr olejů probíhá na Desítce čtvrtým rokem. Prvních deset nádob nechala přistavit radnice. Následně byl systém sběru převzat pražským magistrátem a postupně se rozši-
řuje. Nádobu poznáte podle víka fialové barvy s kruhovým vhozem. Základním pravidlem pro užívání nádoby je vkládat oleje v **pevně uzavřené plastové nádobce**, klasicky v petce. Do nádoby se nesmí vzhazovat olej ve skle-
něných obalech. Sbírají se veškeré druhy potravinářských olejů a tuků, tedy z konzerv, ze zeleniny, masa, ryb, salátů, sýrů či hub nakládaných v oleji nebo marinády na grilování a samozřejmě ze smažení i fritování. Použitý olej je možné také předávat ve sběrných dvo-
rech nebo při mobilním svozu nebezpečného odpadu. Více informací o třídění olejů najdete na stránce www.tridimolej.cz.

FRANTIŠEK ZELENKA (1904–1944)



19. října 2023 uplyne 79 let od úmrtí Františka Zelenky, architekta, scénografa, autora plakátů a knižních úprav. Od mládí se pohyboval v okruhu avantgardních umělců a už ve svých dvaadvaceti letech navrhoval výpravu a kostýmy pro Národní divadlo k Shakespearovým hrám Blažena a Beneš a Jak se vám líbí. Těmito pracemi na sebe výrazně upozornil.

Jako architekt projektoval obytné domy, obchodní domy, divadelní budovy, ale i interiéry. Byl také mimořádně zdatným designérem a reklamním výtvarníkem, který ve své tvorbě využíval různé nové techniky, mezi něž patřila například koláž. Tuto techniku a vlastně celou Zelenkovu práci proslavil plakát pro automobilku Aero, koncipovaný v duchu poetismu.

Jeho funkcionalistické vily můžeme najít v ulicích U Malvazinky a Na Cihlářce na Smíchově, ve funkcionalistické kolonii Baba, nájemní a obchodní domy pak přirozeně v centru Prahy. V Palackého ulici stojí

známý Zelenkův Skleněný dům, inspirovaný (... **po-kračování v tajence**). Jako jeden z mála interiérů se dochoval Zelenkův proslulý Modrý pokoj v domě číslo 10 v Kaprově ulici, který navrhl pro svého přítele a spolupracovníka z Osvozeného divadla, hudebního skladatele Jaroslava Ježka. Osvozené divadlo se pro Zelenku stalo osudem, v letech 1929–1932 tam působil jako šéf výpravy a s pány proslulými pod monogramem V+W spolupracoval až do roku 1937.

Správné znění tajenky nám zašlete e-mailem (redakce@praha10.cz), nebo poštou (Praha10, měsíčník městské části, Vršovická 68/1429,101 38 Praha 10) do 20. října 2023. Nezapomeňte uvést svou adresu, telefonní číslo či jiný kontakt. Tři vylosovaní výherci od nás obdrží knihu. Tajenka z minulého čísla zní „**a ve vazbě byl devět měsíců**“. Knihu za správnou odpověď od nás dostanou: Václav Krejčíř ze Strašnic, Kateřina Literová ze Zahradního Města a Ivan Jurča ze Záběhlic.

POMŮCKA: ABA, ADO, KAKAPO, MINIUM, ROTT, TETIN	ÚZKOST- LIVÉ PŘESNÝ ČLOVĚK	JÍDELNÍ SOUPRAVA		PŘEDLOŽKA	ZEMLBÁBA	NÁZEV HLÁSKY S	HRDINA	NEJMENŠÍ ČÁSTICE BÉŽNÉ HMOTY		STŘEDO- MORSKÝ KER	ČÁST DĚJE		ČERNÝ PTÁK	OBEC U BEROUNA
HUDEBNÍ ZKRATKA			OCHMELKA						OPAK ODE			VÝPOČETNÍ TECHNIKA (ZKR.)		
NÁZEV PÍSMENE Ř			ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA POPĚVEK						ADOPTIVNÍ PÉČE (ZKR.) MRKNUTÍ			SOLMIZAČNÍ SLABIKA 3. DÍL TAJENKY		
1. DÍL TAJENKY						KOMPILAČNÍ DÍLO ANGL. HRÁT								
PLÁŠT BEDUJINA				OZNAČENÍ DLOUH- HRAJÍCÍ DESKY MASA			NEPŘÍJEMNÝ POCIT CITOSLOVCE PŘEKVAPENÍ							
CHEM. ZN. NOBELIA			POLSKÉ SÍDLO 2. DÍL TAJENKY					SAMEC KRÚTY MRAVOUCI						
EL. VOZIDLA HROMADNÉ DOPRAVY									NIGERJUSKÉ SÍDLO OTÁZKA NA MÍSTO				LATINSKÝ VZDUCH	OCHRANNÝ NÁTĚR
	ANGL. ČEPICE	LÉTA NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO					TLAK KRVE (ZKR.) NĚMECKÁ AUTOMO- BILKA		ARALSKÉ JEZERO OCHOZ					
FLUNDRA						POSTAVA VERDIHO OPERY UMYVADLA					DOMÁCKY BEÁTA SPOLEČEN- SKÉ DOBRÉ CHOVÁNÍ			
MATKA CÍSAŘE AUGUSTA					HL. MĚSTO LUCEM- BURSKA VÝZVA KE SKOKU									
ANGL. DOMÁČÍ MAZLÍČEK				PLAZI ČÍSELNÉ ÚDAJE					NEOBUTÝ SJEDNOTI- TEL EGYPTA				JEDNA Z PLANET	ODVETA
	KUS LEDU	EDUARDOVI (DOMÁCKY) STAROŘEK						ČERVENÁ BARVA POHYB VZDUCHEM						
DRUH PAPOUŠKA							ANGL. DOPISY INIC. MODE- RÁTORA EBENA							
NĚMECKÁ ŘEKA					PLEVELNÁ ROSTLINA					PRACOVAT S PLUHEM				
ATOL V SOU- OSTROVÍ NÍZKÉ OSTROVY					STARŠÍ MODEL ŠKODOVKY					ZOLŮV ROMÁN				

NABÍDKA PRÁCE
Praha 10 – Malešice,
ul. Dřevčická



Firma JENA přijme:

**PRACOVNÍKA NA PLNÝ ÚVAZEK
NA POZICI STROJNÍK**

Popis práce:

- obsluha kolového čelního nakladače – LIEBHERR
- nakládka materiálů na NA i přívěsy za OA a přesun sypkých materiálů
- pracovní doba Po – Pá, , So dle otevírací doby a dohody

Nabízíme:

- stálé a dlouhodobé zaměstnání na plný úvazek
- pravidelná mzda + stravenkový paušál
- zajištění vlastního i dodavatelského servisu
- technik servisu na telefonu

Požadujeme:

- strojnický průkaz výhodou
- odpovědnost za svěřený stroj
- nástup možný ihned

Váš stručný životopis zasílejte na jena@jena.cz nebo volejte na tel: **233 081 333**.

PLACENÁ INZERCE – P10/10/23/OKP/1400

**Kreativní výtvarné kurzy
pro děti 5+, mládež a dospělé**

**Chcete kreslit?
Malovat?
Přijďte, každý
může tvořit!**

KDE?
fabrika KOH-I-NOOR
Vršovická 478/51, Praha 10

ART DEPO

artdepo.cz

PLACENÁ INZERCE – P10/10/23/OKP/1407

RE/MAX
Central
Záběhlická 3156/65
Praha 10 Michle, 106 00
T: +420 724 601 255
T: +420 792 646 824
E: central@re-max.cz
www.remax-central.cz



REALITNÍ SLUŽBY PRO OBYVATELE PRAHY 10



SKENUJ MĚ !

Ocenění Vaší nemovitosti ZDARMA !

RE/MAX
Central

PLACENÁ INZERCE – P10/10/23/OKP/1185

ŘÁDKOVÁ INZERCE

OPRAVA ŽALUZII – VÝMĚNA VODICÍCH LANEK – NOVÉ ŽALUZIE – SEŘÍZENÍ
PLASTOVÝCH OKEN A DVEŘÍ – SÍTĚ PROTI HMYZU
TEL.: 733 720 950, PAVEL.JANCI@EMAIL.CZ P10/10/23/OKP/0138

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

PROFESIONÁLNÍ PŘEDSEDA SVJ, VSEPROSVJ@GMAIL.COM,
TEL.: 737 925 055, DAGMAR PACÁKOVÁ P10/10/23/OKP/0049

REKONSTRUKCE BYTŮ, BYTOVÝCH JADER, KANCELÁŘÍ.
WWW.REK-BACHR.CZ, TEL.: 732 359 883 P10/10/23/OKP/0169

MALOVÁNÍ BYTŮ, DOMŮ, KANCELÁŘÍ A SPOLEČNÝCH PROSTOR BYTOVÝCH
DOMŮ VČETNĚ ÚKLIDU. POUZE KVALITNÍ BARVOU DULUX. SLEVY PRO
SENIORY, VÝHODNÉ CENY, NEPLÁTCE DPH. KONTAKT: 737 651 019
P10/10/23/OKP/0891

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
P10/10/23/OKP/1075

PEDIKÚRA V POHODLÍ VAŠEHO DOMOVA. TEL.: 603 440 480
P10/10/23/OKP/1342

MLADÁ RODINA ODKOUPÍ DOMEK VE STRAŠNICÍCH I V PŮVODNÍM STAVU.
ALENA & TOMÁŠ CENKLOVI. TEL.: 604 259 618 P10/10/23/OKP/1381

ROZVODOVÝ ADVOKÁT A MEDIÁTOR LIBOR KREJČÍ, WWW.MAKREJCI.CZ
P10/10/23/OKP/1382

KADEŘNICTVÍ, 28. PLUKU 524/25, P10, 728 800 600, STUDIO28.CZ
P10/10/23/OKP/1383

! ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU ! VYKLÍZÍME SKLEPY, BYTY,
POZŮSTALOSTI ATD. SAMI NALOŽÍME A ODVEZEME NEPOTŘEBNÉ VĚCI
ZA ROZUMNOU CENU. TEL.: 773 484 056 P10/10/23/OKP/1385

STŘIH 200 KČ. DŮCHODCI SLEVA 10 %. BEZ OBJEDNÁNÍ. PO-NE 8-20.
KADEŘNICTVÍ STŘIHOVAT, ZÁBĚHLICKÁ 53, P10, TEL.: 705 916 141;
PLUKOVNÍKA MRÁZE 24, OC TAŠKENT, P10, TEL.: 735 543 262
P10/10/23/OKP/1412