

DESÍTKA

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 10
praha10.cz

ÚNOR
2026

Okrskáři detailně znají
svůj rajón a jsou v přímém
kontaktu s místními

rozhovor s Michalem Ridlem

Revitalizace veřejného
prostranství u metra Strašnická
str. 14

Zápisy do ZŠ a MŠ v MČ Praha 10
pro školní rok 2026/2027
str. 18

X
PRAHA 10

MASOPUST NA DESÍTCE

MASOPUSTNÍ REJ

14. 2. 2026 | 14.00–20.00

náměstí Svatopluka Čecha

slavnost masek | průvod Vršovicemi
lidová hudba | ohně | zabijačkové speciality
praha10.cz/masopust



MASOPUST NA DESÍTCE

AFTERPARTY

KAPELY

CIRCUS BROTHERS MALALATA

14. 2. 2026 | 20.00–01.00

Vzlet | Holandská 669/1

100 Kč | Vstupenky k zakoupení v síti GoOut
praha10.cz/masopust



Vážení sousedé, milí přátelé,

hned na začátku mi dovoluťe otevřít jedno z nejzásadnějších témat, které v současnosti rezonuje nejen v naší městské části, ale i napříč celou Prahou, a tím je otázka bezpečnosti. Investice do bezpečnosti na Desítce je zároveň investicí do kvality života, proto letos nově putuje do posílení bezpečnosti v jednotlivých čtvrtích 16 milionů korun. Bezpečnost jsme nově ustavili jako samostatnou kapitolu rozpočtu, což nám poprvé v historii dává možnost pojmut toto téma komplexně. Veškeré kroky koordinuji přes svůj nový poradní orgán – Radu pro bezpečnou Desítku.

Základem bezpečnosti jsou lidé, v případě Desítky jde zejména o strážníky městské policie. Abychom na Desítce udrželi kvalitní strážníky a pomohli jejich vedení s nábořem nových posil, darovali jsme ředitelství Městské policie Praha 10 dva miliony korun na posílení hlídek a ocenění zkušených okrskářů. Naším cílem je, aby zkušení strážníci z Desítky neodcházel, a to se zatím daří.

Dalším krokem je navýšení počtu služeben. Na tom spolupracujeme s ředitelem městské policie Michalem Ridlem. Chceme otevřít dvě služebny – první u metra Skalka a druhou na Zahradním Městě.

V tomto roce navíc chystáme další posílení týmů prevence kriminality. Tyto dvoučlenné patroly budou nadále kontrolovat problematická místa a kontrolovat lokality, které považujete za problematické.

Jsem si vědom toho, že vyšší dohled je jen jednou částí řešení. Proto nerezignujeme ani na působení sociálních a terénních pracovníků. Ti denně pomáhají lidem bez domova i drogově závislým.

Třetím předpokladem pro zvýšení bezpečnosti je kvalita a stav veřejného prostoru. Pokud mají být naše ulice a parky důstojnými kulisami pro setkávání, trávení volného času a společenské akce, musí být čisté. Proto jsme zrevidovali smlouvy na úklid, uzavřeli nové s důrazem na kvalitu a posílíme tým operativního úklidu. Nepořádek lze hlásit přes aplikaci munipolis.cz, e-mailem na zavady@praha10.cz nebo MMS fotkou na číslo 736 499 364.

V rámci rekonstrukcí cíleně odstraňujeme nepřehledná zákoutí. Příkladem je chystaná revitalizace okolí metra Strašnická. Zmizely křoviny



považované za nebezpečné. Na jejich místě bude osazena jiná zeleň, která zajistí estetické a bezpečné prostředí.

V příštím editoriale se vrátím k rozhodnutí zastupitelů Prahy 10, kteří na svém lednovém jednání odsouhlasili záměr prodeje bývalé radnice investorovi za částku přesahující 1,1 miliardy korun s eventuálním doplatkem v případě zvýšení limitu zastavitelnosti území. Magistrátní souhlas otevřel cestu k revitalizaci této části Vršovic a zároveň se otevře prostor pro zajištění důstojného sídla Prahy 10. Ve hře jsou čtyři nabídky.

Závěrem mi dovoluťe vás pozvat na tradiční masopust. Jde o stálíci desítkového kulturního kalendáře. I letos se budou slavnostní tabule prohýbat pod tíhou masopustních specialit, dorazí kapela i masky. Ale bez vás ten loňský rekord v počtu účastníků průvodu nepřekonáme, tak přijďte!

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



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

5 KRÁTKÉ ZPRÁVY



**ROZHOVOR:
MICHAL RIDL**
Okreskáři detailně znají svůj rajón
a jsou v přímém kontaktu s místními

**9 ZLEPŠUJEME DESÍTKU: OPRAVY CHODNÍKŮ, STOJANY NA
KOLA A KOLOBĚŽKY U ŠKOL, LAVIČKY A PŘÍSTŘEŠKY
NA ZASTÁVKÁCH MHD**



**10 KULTURNÍ
SERVIS / AKCE**

**14 DESÍTKA PŘIPRAVUJE REVITALIZACI VEŘEJNÉHO
PROSTRANSTVÍ U METRA STRAŠNICKÁ**

15 INFO Z RADNICE / BEZPEČNOST

**16 ZÁPISY DO ZÁKLADNÍCH A MATEŘSKÝCH ŠKOL V MČ
PRAHA 10 PRO ŠKOLNÍ ROK 2026/2027**

18 FÓRUM MLADÝCH: I MLÁDEŽ MÁ NA DESÍTCE HLAS

19 INFO Z RADNICE

20 PRAHA 10 SCHVÁLILA MEMORANDUM O DENNÍM STACIONÁŘI

21 DESÍTKA POMÁHÁ

22 JAK SE PODNIKÁ NA DESÍTCE

**23 NÍZKOPRAHOVÝ KLUB DECIMA JE OTEVŘEN
VŠEM DĚTEM I MLÁDEŽI**

24 KDYŽ ULICE PROMLUVÍ

26 ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ / SVOZ ODPADŮ

28 DESÍTKOVÁ KŘÍŽOVKA

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 10
Periodický tisk územního samosprávného celku

Vydavatel

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

Registrace

MK ČR E 11142

Redakce

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

Redakční rada

předseda: Adam Šilar,
členové: Viktor Lojík, Veronika Žolčáková,
Jiří Komrsk, Stanislav Šimek,
David Krůta, Vladimír Novák,
Adam Štěpánek, Pavel Šutka

Náklad

78 000 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 2. února 2026

Uzávěrka příštího čísla

10. února 2026

Vychází

11x ročně

Foto na obálce

Jakub Macháček

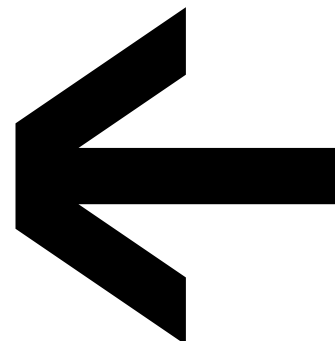
Texty neoznačené jménem
autora jsou redakčním dílem.
Veškeré náměty, připomínky
či nabídky na spolupráci posílejte
na výše uvedenou adresu
redakce měsíčníku Desítka.

měsíčník Desítka
online zde



Hřiště Nad Primaskou v novém

Jednou z významných herních ploch v Praze 10 je hřiště Nad Primaskou. To poslední větší rekonstrukcí prošlo před 20 lety a je na hranici své životnosti. V letošním roce se tak hřiště dočká nové podoby. Z tohoto důvodu proběhla v loňském roce na místě rozsáhlá participace s cílem získat od uživatelů názory na budoucí podobu hřiště včetně navazující internetové ankety. Finálně zpracovaný projekt tak vychází z návrhů občanů a zároveň respektuje bezpečnostní normy pro výstavbu hřišť. Jedním z hlavních požadavků bylo obnovení sociálního zázemí. Zde je problém s připojením na vodu a kanalizaci v ulici, tedy v rámci rekonstrukce bude provedena nezbytná příprava na následné připojení, které bude vyžadovat více času. Hřiště se návazně dočká i pítka a mlhoviště. Dojde k rozšíření plochy pro míčové hry, ale i k umístění atraktivních prvků pro menší děti. Vlastní realizace bude pak probíhat po dobu cca pěti měsíců a o zahájení stavebních prací budeme brzy informovat.



Další úpravy zeleně pro bezpečnější Desítku

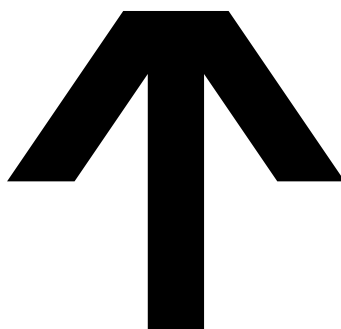
V průběhu následujících týdnů bude pokračovat provádění bezpečnostních řezů dřevin v Praze 10. Po úpravě zeleně v lokalitě Malešického náměstí nebo plochy při ulici Litevská je dalším územím, které čeká tento zásah, okolí stanice metra Skalka. Tam dochází ke zmlazení keřových skupin, odstranění náletů a kácení provozně nestabilních stromů. V blízkosti cest dojde i k úplnému odstranění keřů. Tyto zásahy jsou realizovány s cílem zvýšit bezpečnost v této lokalitě. Práce zároveň budou provádět odborné zahradnické firmy. Realizace bude závislá na venkovních teplotách, kdy za mrazů není možné práce konat z důvodu možného poškození ošetřovaných dřevin. V předcházejících měsících již byly práce provedeny na více místech ve Vršovicích, Strašnicích a Malešicích.

Silvestr a Nový rok prověřily připravenost záchranářů

Přelom roku 2025 a 2026 přinesl na území Prahy 10 několik mimořádných událostí, u nichž byl nutný zásah složek integrovaného záchranného systému. Na Silvestra zasahovali hasiči u požáru bytu v Jakutské ulici, který byl doprovázen výbuchem. Jednotky z několika stanic požár rychle lokalizovaly, zajistily evakuaci obyvatel domu a zachránily dvě osoby.

Hned první den v novém roce následoval požár bytu v domě ve Vršovické ulici, odkud bylo evakuováno deset osob a tři psi. Dva lidé byli předáni do péče záchranářů a škoda byla předběžně odhadnuta na zhruba jeden milion korun. Městská část Praha 10 v součinnosti se složkami IZS koordinovala další postup a po zajištění zdravotní péče poskytla jedné z postižených osob náhradní krizové ubytování a sociální pomoc.

Události potvrdily vysokou profesionalitu zasahujících složek a funkčnost ověřeného systému krizové komunikace a spolupráce mezi IZS a radnicí, který umožňuje rychlé a koordinované řešení mimořádných situací.





Michal Ridl:

Okrskáři detailně znají svůj rajón a jsou v přímém kontaktu s místními

Personální situace, prevence i každodenní součinnost s radnicí. Ředitel Obvodního ředitelství Městské policie Praha 10 Michal Ridl v rozhovoru přibližuje fungování městské policie v praxi. Popisuje roli strážníků při ochraně škol, spolupráci se složkami integrovaného záchranného systému i řešení nejčastějších stížností, které občané Prahy 10 směřují na tísňovou linku 156.

Pane řediteli, jak je městská policie v Praze 10 organizačně rozdělena a personálně zajištěna?

Kromě obvodního ředitelství v Počernické ulici, kde se právě nacházíme, máme dvě okrskové služebny. Jedna sídlí v Litevské ulici, druhá na Bohdalcích. Do budoucna plánujeme s radnicí zřídit další pracoviště na Zahradním Městě a Skalce. Věřím, že se to podaří, protože tím dosáhneme rovnoměrného pokrytí celé Prahy 10.

Aktuálně na území desáté městské části působí 96 strážníků. Naprostá většina z nich pracuje v přímém výkonu služby, tedy přímo v terénu. Praha 10 je rozdělena na 12 okrsků, o které se denně stará 25 okrskářů. Ti jsou pro bezpečnost a prevenci zcela nepostradatelní. Další kolegové zajišťují hlídkovou službu – to jsou ti, kteří vyjíždějí na základě volání na linku 156. Během letních měsíců nasazujeme také motohlídky a cyklohlídky.

Máte pro chystané nové služebny dostatek personálu?

Podívám-li se na situaci čistě optikou personálního obsazení, jsme na tom ve srovnání s jinými městskými částmi poměrně dobře. V Praze 10 nás slouží 96, brzy nastoupí tři noví kolegové a tabulkový stav je nyní 108 strážníků. Kolegové v jiných částech Prahy se potýkají s mnohem výraznějšími personálními podstavami.

V současnosti tedy nabíráte nové posily?

Snažíme se o to. Pomáhá nám v tom i městská část, a to hned několika způsoby – ať už jde o poskytování obecních bytů pro strážníky, nebo finanční dary na stabilizaci a motivaci sboru. Pro rok 2025 nám zastupitelstvo schválilo dar ve výši půl milionu korun, pro rok 2026 jsou to dva miliony korun. Část těchto prostředků nám pomůže udržet zkušené kolegy, kteří by jinak mohli kvůli nákladům nebo dlouhému dojíždění od sboru odejít. Část využijeme jako náborový příspěvek pro nováčky.

Posuňme se k náplni vaší práce. Na internetu se objevuje kritika, že se soustředíte jen na vypisování bločků za špatné parkování. Popište nám každodenní službu od rána do večera.

Strážníci každé ráno dohlížejí na deset klíčových přechodů u základních škol. Poté přecházejí k běžné hlídkové činnosti. Brzy po poledni startuje projekt školní policie, kdy strážníci monitorují okolí škol pro větší bezpečí

děti. Okrskáři jsou navíc v průběžném kontaktu s řediteli základních i středních škol. Čas od času naši kolegové pořádají preventivní přednášky ve školách nebo na dopravních hřištích.

Dále do naší činnosti spadají například kontroly knihoven a dohled nad kulturními a společenskými akcemi, jako jsou Korso Krymská, trhy na náměstí Svatopluka Čecha nebo sportovní dny v Malešickém parku.

Pokud bych měl ale na práci strážníků něco vyzdvihnout, je to každodenní preventivní činnost. Okrskáři detailně znají svůj rajón, jsou v kontaktu s místními a znají problematická místa. Často jsou první tam, kde je potřeba někomu pomoci. Proto vedle špičkového výcviku absolvují i profesionální trénink první pomoci. Každá autohlídka vozí plně vybavený záchranářský batoh.

V jakých dalších oblastech spolupracuje městská policie s úřadem Prahy 10?

Součinností s různými odbory úřadu je celá řada. Pracovníci úřadu nás často žádají o prověření situace v zahrádkářských koloniích, pomoc s problémovými nájemníky v ubytovnách nebo o zvýšený dohled nad lokalitami s dlouhodobými potížemi. Tato spolupráce funguje.

Naopak strážníci pohybující se v terénu hlásí úřadu černé skládky a nepořádek ve veřejném prostoru. Samozřejmě také kontrolují dodržování vyhlášky o zákazu pití alkoholu na vybraných prostranstvích.

Tento problém se intenzivně řeší v okolí metra Skalka, u obchodního centra Eden, na tramvajové „točně“ v Radošovické nebo u večerky ve Vršovické ulici. Co se týče porušování vyhlášky, musím podtrhnout jednu věc – využíváme oprávnění alkoholický nápoj odejmout. Tím zamezujeme tomu, aby dotyční v páchání přestupku pokračovali. Tento postup se z dlouhodobého hlediska velmi osvědčuje.

Vedete si nějaké statistiky přestupků páchaných v katastru městské části?

V roce 2025 strážníci z Obvodního ředitelství Městské policie Praha 10 odhalili a řešili na území městské části Praha 10 celkem 45 363 přestup-

ků. Z toho bylo 41 774 v dopravě, 3 144 ve veřejném pořádku – např. rušení nočního klidu, znečišťování veřejného pořádku, porušení vyhlášek hl. m. Prahy apod. a 445 přestupků bylo v ostatním segmentu.

Za rok 2025 pak strážníci na Desítce řešili celkem 434 přestupků porušení obecně závazné vyhlášky o zákazu požívání alkoholických nápojů na veřejných prostranstvích. Z tohoto počtu byl ve 173 případech sepsán úřední záznam a společně s důkazním prostředkem byla věc postoupena příslušnému správnímu orgánu, tedy přestupkovému oddělení ÚMČ Praha 10, z daného počtu bylo provedeno odebrání věci, tedy láhve s alkoholem, ve 143 případech a věc byla následně postoupena správnímu orgánu k dalšímu řešení.

Desítka je domovem dvou velkých fotbalových klubů. Jak velká zátěž to pro vás je?

Musím říct, že situace kolem fotbalu se v posledních letech, co se týče střetů fanoušků, zklidnila. Primárním problémem při zvládnání akcí v Edenu je doprava. Proto už před samotným zápasem dohlédneme na příjezd fanoušků, regulujeme dopravu a po akci řídíme jejich odjezd. Kdybychom to nedělali, doprava by zkolabovala.

Bohemians jsou oproti dvacetitisícovému Edenu klidnější, většina fanoušků dojíždí MHD nebo chodí pěšky. I tak jde o poměrně velkou zátěž. Společně se státní policií řešíme bezpečnost, ale klíčové je pro nás právě řízení dopravy. Během zápasu na Edenu řešíme průměrně kolem sta přestupků, zejména bezohledné parkování. Velké množství řidičů rovněž odradíme od spáchání přestupku tím, že jej strážníci na místě upozorní.

Bývají vaši strážníci přivolávání i na pomoc záchranářům nebo lékařům ve FN Královské Vinohrady?

Během nočních služeb to řešíme velmi často. Týdně jde o dva až tři incidenty, kdy nás záchranáři volají k agresivním pacientům pod vlivem alkoholu či omamných látek. Hlídku asistuje tak, že doprovází pacienta v sanitce a poté pomáhá i v nemocnici. Často trvá několik hodin, než dotyčný začne spolupracovat. Během té doby se hlídka nemůže pohybovat v terénu.

Rezonujícím tématem je bezdomovectví. Jak k němu městská policie přistupuje?

Tato problematika má několik rovin. Pokud někdo zavolá na linku 156 a nahlásí osobu bez domova, hlídka na místo dorazí a dotyčného zkontroluje. Prověří, zda není v pátrání nebo zda neporušuje právní normu. Pokud lze například prokázat, že kolem sebe udělal nepořádek, hlídka ho vyzve k úklidu. Druhá rovina se týká spolupráce se sociálním odborem. Poslední aspekt souvisí se zimními měsíci. Počátkem ledna udeřily silné mrazy, hlídky proto v rámci Zimních humanitárních opatření kontrolují lidi na ulici a zjišťují, zda nepotřebují zdravotní pomoc nebo zajištění noclehu v azylovém domě.

V ulicích od loňského roku působí tým prevence kriminality městské části. Osvědčil se tento model a spolupracují preventivní strážníci?

Vnímám to jako další formu prevence a zastávám názor, že jakákoliv prevence je přínosná. Spolupráce s těmito preventivisty se osvědčila. Obrací se na nás v případě, že potřebují pomoc s řešením přestupku. Jejich přítomnost u bývalého KD Eden, na Skalce a Strašnické, v parku Gutovka i u OC Cil byla velmi prospěšná.

Na Skalce jste v létě navíc měli trvale umístěnou hlídku.

S vedením městské části jsme se na základě vyhodnocení situace na Skalce dohodli na trvalém dohledu. Ten trval zhruba měsíc. Je však třeba dodat, že ač na tom nejsme personálně špatně, nelze trvalé dohledy provádět dlouhodobě. Situace na Skalce se díky tomu zlepšila. Samozřejmě vím, že se problém může přesunout jinam a my budeme muset reagovat na novou lokalitu.

Fenomémem dnešní doby jsou sousedské skupiny na sociálních sítích. Lidé tam často sdílejí věci, které by přitom vyřešilo přivolání strážníků. Jak důležité je volat linku 156?

Zavolání na linku 156 nám zásadně pomáhá. Hlídky nemohou vědět o všem, ačkoliv máme vytipovaná místa, na která se zaměřujeme preventivně – ať už jde o Skalku, nebo o lokality s častějším rušením nočního klidu. Využíváme samozřejmě i kamerový systém. Přesto bych požádal občany, aby se nebáli volat linku 156. Každým oznámením se zabýváme, každé evidujeme, zabýváme se jím a řešíme ho.

Proto bych občany znovu poprosil, aby linku 156 využívali. Případně lze volat přímo k nám na Prahu 10 – na číslech 222 02 56 50 a 222 02 56 51 funguje nonstop služba. Tato telefonická oznámení jsou základem naší práce.

Jsou i strážníci vybaveni kamerami?

Naše vozy disponují kamerovým systémem a strážníci v autohlídkách mají kamery na uniformách. Ty mají užitečnou funkci: jakmile je strážník zapne, kamera uloží i záznam pořízený 15 vteřin před samotným spuštěním nahrávání. To je klíčové vzhledem k rychlosti, ve které hlídky zasahují. Využíváme také fotopasti. Ty instalujeme v místech, kam někdo například nelegálně navází suť.

Další často diskutovanou otázkou je, co dělat v případě, že lidé narazí na použitou injekční stříkačku. Část lidí volá strážníky, jiní je vyhazují do koše sami. Jaký je správný postup?

Určitě nález hlaste na linku 156 nebo na naše uvedená čísla. Strážníci jsou pro tyto účely vybaveni. Po oznámení přijede autohlídka s pomocnými, stříkačku bezpečně sebere a odveze k odborné likvidaci.

Hlavní město, Desítku nevyjímá, je rájem pejskařů. Jak často řešíte zaběhlé či ztracené domácí mazlíčky?

Dá se říct, že zhruba každý týden. Hlídka má proto ve voze čtečku psích čipů. Pokud odchytneme pejska, který je čipovaný, jsme schopni okamžitě zjistit majitele. V opačném případě zvíře přebírá odchytná služba a převáží ho do útulku pro opuštěná zvířata.

ING. MICHAL RIDL



K městské policii nastoupil v roce 2001 jako řadový strážník. Poté se stal vedoucím směny a zástupcem ředitele na Praze 4. Od roku 2009 pracuje v Praze 10, kdy se otevírala služebna v Malešicích. V roce 2006 absolvoval Policejní akademii České republiky ve studijním oboru bezpečnostně právním a v roce 2011 absolvoval studijní obor Veřejná správa a regionální rozvoj na Provozně ekonomické fakultě České zemědělské univerzity v Praze.

ZLEPŠUJEME DESÍTKU:

Opravy chodníků, stojany na kola a koloběžky u škol, lavičky a přístřešky na zastávkách MHD

V rubrice ZLEPŠUJEME DESÍTKU, kterou mnozí znají ze sociálních sítí, přibližujeme práci jednotlivých odborů ÚMČ Praha 10. Tento díl je věnován odboru dopravy (ODO), jenž se soustředí na koordinaci oprav chodníků na území městské části, instalaci stojanů na kola a koloběžky u škol, umísťování laviček a přístřešků na zastávkách MHD.

„Odbor dopravy má v každodenním fungování městské části klíčovou roli. Jeho úkolem je koordinovat aktivity všech subjektů, které se podílejí na fungování dopravy na Desítce, tak aby se dlouhodobě zlepšovala kvalita veřejného prostoru, bezpečnost i komfort pohybu místních lidí všech věkových skupin. Ať už jde o chodníky, zastávky MHD nebo parkování, vždy je cílem řešení, která vycházejí z reálných potřeb obyvatel Desítky. Prioritou je dlouhodobá koncepce, spolupráce s partnery a citlivý přístup ke každé oblasti městské části,“ uvedl radní pro dopravu MČ Praha 10 Mikuláš Pobuda.

Chodníkový program

V posledních letech se daří městské části Praha 10, odboru dopravy, v rámci „Chodníkového programu“ koordinovat aktivity a finanční prostředky Odboru dopravy Magistrátu hl. města Prahy a společností Technologie hl. města Prahy (THMP), CETIN, PPD, T-MOBILE a dalších spolu s Technickou správou komunikací hl. m. Prahy, a. s.

V rámci koordinací došlo k opravě i výměně stávajících poduličních sítí a dalších zařízení jednotlivých správců. Při realizaci chodníkových ploch a parkovacích stání dochází k odstranění již značně poškozeného litého asfaltu, který byl nahrazen zámkovou dlažbou nebo mozaikou, podle charakteru lokality a zadání od Kanceláře hlavního architekta MČ Praha 10.

Chodníkové plochy jsou z drobné mozaiky nebo zámkové dlažby a parkovací stání z drobné kamenné dlažby. Úpravy sjednotily šířku chodníkových ploch a parkovacích stání, které jsou nově odděleny materiálem, a ne pouze vodorovným dopravním značením.

Chodníkový program v průběhu let 2022

V roce 2022 bylo opraveno pět chodníků na sídlišti Solidarita ve Strašnicích mezi ulicemi Dvouletky a U Kombinátu. Poté tři chodníky na Zahradním Městě v ulicích Sasanková a Kosatcová včetně mlatových cest mezi paneláky. Ve Vršovicích byl blátivý mlatový

povrch na chodníku kolem Botiče za domovem pro seniory nahrazen zámkovou dlažbou, dále dva chodníky mezi ulicemi Bečvářovou a Dětskou ve Strašnicích.

2023

V roce 2023 byly opraveny další chodníky na sídlišti Solidarita ve Strašnicích. Taktéž byly opraveny chodníky ve Vršovicích během akce s CETIN: Gruzínská, Jerevanská, Kišinevská, Krasnojarská a Užocká. Ve Vršovicích byl opraven chodník u Vršovického nádraží a v Krymské ulici. Chodníkový program byl zahájen i v okolí Starostrašnické – Krátká, Nad Primaskou.

2024

V předminulém roce byl spuštěn Chodníkový program Starostrašnická: oprav se dočkaly ulice Kralická, Věšínova, Nad Primaskou, Za Poštou, Saratovská, Mrštíkova, Pod Rapidem, Nad Olšinami, Pod Rapidem (Vilová – Mrštíkova), Mrštíkova (Pod Rapidem – Nad Olšinami), U Nových vil (Krátká – Nad Primaskou), Nad Primaskou (Za Strašnickou vozovnou a Starostrašnickou sever). Zároveň byl spuštěn Chodníkový program Solidarita: Solidarity, Brigádníků (u parku). Ve Strašnicích pak byly opraveny chodníky Průběžná 58–70, Ke Strašnické a Kolovratská.

2025

V minulém roce proběhly tyto Chodníkové programy: Starostrašnická – Za Strašnickou vozovnou, Pod Rapidem sever, Pod Rapidem jih, V Olšinách. Chodníkový program Solidarita – U Kombinátu, Turnovského, Brigádníků. Chodníkový program Rybníčky – Dubečská, Kolodějská, K Rybníčkům a Foerstrova.

V Malešicích byly opraveny chodníky Hostýnská, Hříbská, Běchovická, Ovčárská. Opraven byl také chodník MČ Praha 10 – parcela č. 2796/40 Strašnice.

Stojany na kola a koloběžky

Ve spolupráci s hlavním městem, prostřednictvím Magistrátu hl. m. Prahy, v oblasti podpory bezmotorové dopravy buduje MČ Praha 10

infrastrukturu pro cyklisty, jakožto podporu bezpečného parkování jízdních kol, vybudování cyklostojanů, případně přístřešků či jiného cyklobiliáře pro žáky a studenty škol a školských zařízení na území hl. m. Prahy.

Lavičky a přístřešky na zastávkách MHD

Ve spolupráci s THMP a TSK obnovujeme zastávkovou síť MHD v Praze. Za minulé tři roky bylo vyměněno a nainstalováno na území Prahy 10 celkem 84 nových přístřešků MHD spolu s velkokapacitními odpadkovými koši. Dálo bylo nainstalováno 107 laviček.

Vybudování parkovacího kontejneru

V městské části Praha 10 se dlouhodobě řeší nedostatek parkovacích míst v obytné zástavbě bytových domů. ODO MČ Praha 10 v roce 2025 vybudoval parkovací objekt s parkovacími místy v objektu parkování – autozaplacením. Objekt je umístěn na ploše stávající zpevněné plochy ve vnitrobloku domů v ulici Obloukové. Součástí záměru je úprava nejbližšího okolí stavby. Součástí je také podzemní retenční nádrž pro zachycení dešťových vod a její následné využití pro závlivku zeleně ve vnitrobloku, zejména v okolí dětského hřiště. Zpětné využití dešťové vody pro závlivku přispěje ke zvýšení kvality zelených ploch.

BESIP

ODO MČ Praha 10 finišuje k přípravě a realizaci z prostředků BESIP místní úpravu provozu za účelem zvýšení bezpečnosti provozu, v tomto období například Dvouletky × Solidarity nebo Vladivostocká × Karpatská.

Školní plácek – školní ulice

Od roku 2023 se před ZŠ Solidarita vždy na začátku školního roku na 3 týdny dočasně uzavírá část ul. Brigádníků za účelem kultivace veřejného prostoru prostřednictvím kulturního a volnočasového programu pro žáky školy i veřejnost. Od roku 2025 na tuto akci navazuje školní ulice – omezení průjezdu aut ve dnech školního vyučování od 7 do 8 hodin.

Kulturní servis

VRŠOVICKÉ DIVADLO MANA

Moskevská 967/34
www.vrsovicedivadlo.cz

1/2 17:00

Cirkus Archibalt (pro děti)

2/2 19:30

Lajf

3/2 19:30

Ve dvě na Kodaňské

4/2 19:30

Návod na přežití

5/2 19:30

Krakatit

6/2 14:15

Velryba Lízinka (pro děti)

7/2 19:30

Čas neklidu (host)

8/2 19:30

Kohoutovy aktovky

9/2 19:30

Kabaret Smutná neděle

10/2 19:30

Vyrozumění

12/2 19:30

Vyrozumění

14/2 19:30

Dva na houpačce (Valentýnský speciál)

Po představení vás čeká malé překvapení k oslavě svátku zamilovaných.



16/2 19:30

Ptáci, zvířata a moji příbuzní (+ kvíz)

17/2 19:30

To nemyslíš vážně, Pavlíčku

18/2 19:30

Zahraj to znovu, Same

24/2 19:30

Matka

VZLET

Holandská 669/1, www.vzlet.cz

2/2 19:00

Masopust: dílna lidových písní se sborem Veselé chvíle

3/2 19:30

Vokální ohňostroj: Maayan Licht & Collegium 1704

5/2 19:30

Zapětdvanáct: A proč? (+ diskuze s tvůrci)

6/2 19:00

Dramaturgický úvod k inscenaci A proč?

6/2 19:30

Zapětdvanáct: A proč?

8/2 15:00

Ostružina: Pohybovník

8/2 19:30

Vosto5: PROTON!!!

9-13/2 15:30–19:00

Masopust: výroba maškar a kostýmů

9/2 19:30

43. Kupé ve Vzletu

Hosté: David Tišer a Jiří Maryško

10/2 19:30

Vosto5: Tragédie Liblice

11/2 17:00

Masopust: dílna lidových písní se sborem Veselé chvíle

12/2 18:00

Petra Herotová: Kurátorský chmap

14/2 14:00

Masopustní rej

14/2 20:00

Masopust: Afterparty

15/2 15:00

Damúza: Bába a Holub

STRAŠNICKÉ DIVADLO

Solidarity 53, www.strasnicke-divadlo.cz

1/2 16:00

Písničky a básničky z klobouku s hosty Monikou Zoubkovou a Adrianem Jastrabanem

4/2 10:00

Vraždy, vraždy, vraždičky

(veřejná generálka)



4/2 17:00

Dernisáž výstavy Theatro

4/2 19:00

Sladké plody reality

5/2 19:00

Vraždy, vraždy, vraždičky (premiéra)

13/2 17:00

Před oponou – obrazy Petra Šeredy (vernisáž)

13/2 19:00

Láska přes čáru

15/2 17:00

Host na kanapi – Dana Steinová

15/2 19:00

Vraždy, vraždy, vraždičky

KULTURNÍ DŮM BARIKÁDNÍKŮ

Saratovská 3420/2a, www.kdbarikadniku.cz

1/2 14:00

Taneční orchestr St. Douši

4/2

15:00 **Filatelistické výměnné středisko**

19:00 **Country taneční**

5/2 19:00

Poutníci „55“ let (host Robert Křesťan a Trapeři)

7/2 8:00

Klub sběratelů kuriozit (setkání sběratelů modelů a figurek)

8/2 14:00

Hvězdný prach

9/2 19:00

Vzpomínka na Marsyas (koncert)

10/2 18:00

Trio Fobos (taneční zábava)

11/2

15:00 **Filatelistické výměnné středisko**19:00 **Country taneční**

12/2 19:00

Taxmeni „55“ let (host Paběrky Marko Čermáka)

14/2 8:00

Entomologická burza

15/2 14:00

Taurus

16/2 19:00

Schovanky

18/2

15:00 **Filatelistické výměnné středisko**19:00 **Country taneční**

21/2 10:00

Umísťovací výstava koček

22/2 14:00

Hvězdný prach

23/2 19:00

Setkání osad na Barče (hrají KTO a jejich hosté)

24/2 18:00

Masopustní lidová zábava (hrají Pražští heligonkáři)

25/2

15:00 **Filatelistické výměnné středisko**19:00 **Country taneční**

28/2 8:00

Klub sběratelů kuriozit (setkání sběratelů pohlednic)**TRMALOVA VILA**Vilová 91/11, www.trmalovavila.eu

pevná otevírací doba: út, st, čt 12:00–17:00 (kromě svátků)

komentované prohlídky: út, st, čt v 16:00 (kromě svátků) a každou první so a ne v měsíci od 14:00 (kromě svátků, na základě objednání)

kontakt: produkce@trmalovavila.eu nebo tel. 775 234 343, 274 777 305

2/2 – 1/3

Andréa Korbelářová – dětem (a nejenom dětem)

výstava barevných ilustrací a kreseb ze známých dětských knih

5/2 17:00

Vernisáž výstavy Andréy Korbelářové

11/2 17:00

Architekt František Lýdie Gahura

přednáška prof. Vladimíra Šlapety

KINO PILOTŮDonská 168/19, www.kinopilotu.cz

kino seniorů:

2/2

15:00 **Poslední Viking**15:30 **Dream Team**

9/2

15:00 **Velký Marty**15:30 **Ranhojič II**

16/2

15:00 **Rodina k pronájmu**15:30 **Citová hodnota**

23/2

15:00 **Norimberk**15:30 **Od základu**

Seniorské projekce probíhají každé pondělí za zvýhodněné vstupné 80 Kč.

únorové premiéry:

od 5/2

Volný hráč**Superpes Karlík****Letopis**

od 12/2

Nejlepší z nejlepších: GOAT**Kaprálová****Christy****Bouřlivé výšiny**

19/2

Amiřiny děti**Velrybí píseň****Otec Matka Sestra Bratr****Neříkej mi mami**

26/2

Případ 137**Čaroděj z Kremlu****Drobná nehoda****EPiC: Elvis Presley in Concert****Kar-wai Wong: Šťastní spolu****Stvoření pro lásku****Padlí andělé****Chungking express****VLC WALDES**Moskevská 262/57, www.vlcwaldes.cz

2/2 18:00

Vernisáž výstavy fotografií Svazu českých fotografů

7/2 10:00

Pavlaína Hořejšová čte ve Vršovickém knihkupectví dětem z knihy Lasi a hradní záhada

10/2 18:30

Na kávě s Otomarem Dvořákem (host spisovatel Martin Kuška)

17/2 18:30

Autorské čtení z knihy Renaty Šťastné Kruté nelásky aneb Kurva se prostě neříká**OLDSTARS**Bytové divadlo H2O v Košické 21, www.oldstars.cz

5/2 20:00

Všechny báječné věci

12/2 20:00

Cyprus Avenue

26/2 20:00

Všechny báječné věci

GALERIE PRE

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

do 27/2

Výstava Energie obrazů

otevřeno ve všední dny 12:00–18:00

SAFEPOINT

Výstupní 1495/22, www.safepointchurch.cz

10/2 18:00

Principy šťastného manželství (přednáška)



19/2 18:00

Zdraví je Boží: Skryté nebezpečí zdravých potravin (přednáška)

MĚSTSKÁ KNIHOVNA V PRAZE

www.mlp.cz

POBOČKA KORUNNÍ

Korunní 2160/68, Praha 10

10/2 15:00–19:00

Valentýnská kreativní dílna

13–14/2

Valentýnský swap – výměna knih

25/2 16:00–18:30

Virtuální realita

Zážitek ze světa přírody a historie

POBOČKA DŮM ČTENÍ

Ruská 192/1455, Praha 10

9/2 14:00

Terapie od hlavy až po paty
vadné držení těla

19/2 17:00

Jak připravit zahradu na jaro (přednáška)

24/2 10:00

Digitální poradna

DIVADLO MIRIAM

Ke Strašnické 10, Praha 10, www.divadlomaj.cz

27/2 19:00

ROCKER a dvě staré dámy

Ostatní program najdete na webu.

MILÍČOVA KAPLE

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

19/2 10:00

Princezna a skřeti (divadlo)

19/2 19:00

Magický klarinet a klavír (koncert)

TVŮRČÍ PROSTOR SKLEP

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

Zahájení letního semestru pravidelných tvůrčích kroužků a kurzů pro děti a dospělé. Stále volná místa.

Pondělí 14:30–16:15

Komiks s přesahem do animace (věk 8+)

Úterý 14:00–16:00

Výtvarný ateliér (věk 9+)

Úterý 16:30–18:15

Výtvarný ateliér (věk 6–8)

Středa 15:30–17:30

Dramatický kroužek (věk 6+)

Čtvrtek 15:15–17:15

Animovaný film 1 (věk 7+)

Čtvrtek 18:45–20:45

Výtvarný ateliér – malba (věk 15+)

ECM KAPLE BÉ-TEL

Vilová 26, Praha 10 Strašnice,
www.ecmstrasnice.cz

Literární úterky:

3/2 19:00

Martina Žďárská představuje knihu o životě a smrti Axela Muntheho

10/2 19:00

Petr Vadura čte z povídkové knihy Jamese Baldwina Až jednou potkám svého Pána

17/2 19:00

Martina Žďárská uvádí večer na téma Sue Roeová: Impresionisté, jejich životní příběhy

24/2 19:00

Zimní válka

Kdokoli by měl zájem připravit program večera Literárního úterku, nechť pošle svou nabídku na petr.vadura@volny.cz.

KLUB VÝDECH

Murmanská 15, Praha 10

5/2 17:00

Výroba zákopových svíček pro Ukrajinu
(workshop)

17/2 18:00

Jak čelit hate speech? (beseda s Olgou Richterovou)

18/2 14:00

Křižovatka Praha–Hongkong: odkaz Václava Havla a českého undergroundu ve východní Asii (beseda s dvěma hosty přímo z Hongkongu)

Program je zdarma a otevřený široké veřejnosti.

AKCE PRO RODINY

S DĚTMI

KLUB K2, O. P. S.

www.klubk2.cz, Kubánské náměstí 1290/26
Rodinné centrum K2 Ostružinová 2933/9;
rezervace míst: rc@klubk2.cz, tel. 723 824 703

3/2 16:00–17:30

Masopustní dílna – výroba masek
Ostružinová 2933/9, 106 00 Praha 10

13/2 16:15–17:30

Masopustní průvod
Ostružinová 2933/9, 106 00 Praha 10

18/2 16:00–18:00

Interaktivní workshop – Emoce mámy
Kubánské náměstí 1290/26, 100 00 Praha 10

20/2 9:30–11:30

Mezigenerační dílna v knihovně – obtisky
Topolová 12, 100 00 Praha 10

RODINNÉ A KOMUNITNÍ CENTRUM JABLÍČKOV, Z. S.

hlavní sídlo: Bytový dům Malešice (1. patro),
Počernická 524/64, Praha 10 – Malešice
pobočka: Klub Výdech, Murmanská 1245/15,
Praha 10 – Vršovice
www.jablickov.cz / info@jablickov.cz /
tel. 734 703 201

pondělky 2/2, 9/2, 16/2, 23/2 od 10:00

Miminkování aneb babymasáže s dulou
začíná nový pravidelný kurz pro rodiče s dětmi od narození do 6 měsíců, Malešice

2/2 16:45

Jak neskončit s dítětem v nemocnici
beseda s pediatrem Cyrilem Matějkou, s možností hlídání dětí, Malešice

3/2 18:30

Jak budovat psychickou odolnost dětí
seminář s psychologkou Kateřinou Bohatou,
Malešice

13/2 18:00

Noc v Jablíčkově
dobrodružné přespání pro děti 6–11 let,
Malešice

ČTYŘLÍSTEK DĚTEM, Z. S.

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

středy 4/2, 11/2, 18/2 10:00–11:30

Klub pro rodiče a děti

4/2 16:00–18:00

**Svépomocná skupina pro rodiče dětí s vý-
vojovou dysfázií**

NÍZKOPRAHOVÝ KLUB DECIMA

U Seřadiště 1578/1, 101 00 Praha 10 – Vršovice,
tel. 775 317 814, e-mail: decima@praha.ymca.cz,
<https://praha.ymca.cz/klub-decima>

12/2 14:00–19:00

Zimní olympiáda v Decimě

úterý

15:00–16:30 **fotbal**16:30–17:30 **box**

čtvrtek

16:00 **doučování**16:00 **vědecký kroužek**

SPORTOVNÍ AKCE

SPORTOVNÍ UTKÁNÍ

— hokej

HC SLAVIA PRAHA

zimní stadion Eden, Vladivostocká 1460

6/2 18:00

Slavia–Jihlava

11/2 18:00

Slavia–Kolín

18/2 18:00

Slavia–Poruba

25/2 18:00

Slavia–Chomutov

— florbal

BUTCHIS FLOORBALL CLUB

Sportovní hala VŠE, Na Třebešíně 1,
www.butchis.com

1/2 17:00

Butchis – FBC Vikings Kopřivnice

15/2 17:00

Butchis – GMS Florbal Chomutov

28/2 17:00

Butchis – Torpedo Havířov

— tanec

TANEČNÍ ŠKOLA INDANCE

Gercenova 1181/10, 102 00 Praha 10, Zvonková
3048/2, 106 00 Praha 10, K Učilišti 298/16A,
102 00 Praha 10, www.indance.cz,
www.babydancecamp.cz

1–6/2

Týden otevřených dveří



7/2 15:00

**Baby Dance Camp – workshop pro celou
rodinu (centrum Zvonková)**



— badminton

BADMINTON ARÉNA SKALKA

www.baskalka.cz

Zkušební hodiny pro děti zdarma vždy od
15:00 do 16:00 v následujících dnech v únoru
2026:

po 2/2, út 3/2, st 4/2. S sebou stačí sálová
obuv a oblečení na trénink. Registrace není
nutná.

AKCE PRO SENIORY

POINT 50+, O. P. S.

Ostružinová 3, www.point50plus.cz

11/2 15:00

Zpívanky aneb Zazpívejte si s námi

19/2 15:00

**Petr Voldán: Česká Loira – hrady a zámky
na Orlici**

1–28/2

**Pokračování výstavy Seniori Zahradního
Města malují**

pro veřejnost otevřeno každou neděli 14:00–
16:00 nebo po domluvě na tel. 603 551 093

po–pá

kurzy

pilates, cvičení na židlích, jóga, zdravá záda,
trénink paměti, angličtina pro začátečníky,
angličtina pro pokročilé, Virtuální univerzita
třetího věku

bližší info na webových stránkách

POLOVINA NEBE

Klub pro seniory, Sámova 7, Praha 10,
www.polovinanebe.cz

4/2, 11/2, 18/2, 25/2 14:00–16:00

**Pomáháme být seniorům on-line – IT
kurzy pro seniory v Praze 10**

Přihlášení a kontakt: 725 058 108 nebo koordi-
nace@polovinanenebe.cz

OCHRANOVSKÝ SBOR PŘI ČCE

Rektorská 54, Praha 10, Malešice,
www.malesice.evangelnet.cz

každou středu 16:00–17:30

**Mezigenerační klub (pro seniory i mamin-
ky s dětmi)**

SENIORBOX

Klub vzájemné a všestranné pomoci, o. p. s.,
zelizko.petr@email.cz, tel. 602 317 110,
FB: seniorbox

Seniorbox – Klub seniorů

roh Kodaňské 24 a Slovinské 21
otevřeno po–pá 15:00–22:00, vždy od 18:00
živá hudba. Program na FB

Rozšířený program pro seniory najdete v roze-
sílce v aplikaci Muniopolis.

Desítka připravuje revitalizaci veřejného prostranství u metra Strašnická

Městská část Praha 10 pokračuje s přípravou revitalizace dalšího veřejného prostranství. Tentokrát se jedná o revitalizaci plochy veřejné zeleně v okolí stanice metra Strašnická, konkrétně o plochu vymezenou tramvajovou zastávkou Strašnická a ulicí Mrštíkova, plochu, která byla ještě donedávna nepřehledná kvůli přerostlým keřům a kde se shromažďovali bezdomovci a odpočívali zde na lavičkách. Sami občané na tento negativní jev upozorňovali a žádali zlepšení situace.

Kancelář hlavního architekta zpracovala koncepci řešení severozápadní části veřejného prostranství okolí metra Strašnická, do níž zahrnula i vnitroblok v ul. Mrštíkove. Koncepční řešení veřejného prostranství jako celku bylo koordinováno se záměrem Dopravního podniku hl. m. Prahy, a. s. – bezbariérovým výstupem z metra umístěným v ploše vnitrobloku Mrštíkova. Na základě zadání z kanceláře hlavního architekta zpracovaly externí projekční kanceláře projekt revitalizace zeleně a projekt výměny povrchů pěších komunikací a instalace městského mobiliáře.

Revitalizace přinese zásadní změnu

Prvním nezbytným krokem bylo kácení vzrostlé zeleně v době vegetačního klidu. V současné době je vypsána veřejná zakázka na revitalizaci zeleně a v nejbližší době bude vypsána další zakázka na revitalizaci zpevněných ploch. Dodavatel zajišťující realizaci projektu revitalizace zeleně provede nejprve výsadbu vzrostlých stromů. V průběhu realizace se budou následně činnosti obou dodavatelů prolínat. Asfaltový povrch chodníků bude nahrazen pražskou mozaikou tak, aby se i použitými materiály navázalo na chodníky v revitalizované Starostrašnické.

Ochranná pásma ovlivňují původní studii

Vzhledem k tomu, že veřejné prostranství je protkáno inženýrskými sítěmi a značnou plochu zabírá i ochranné pásmo metra vedoucí diagonálně přes celé řešené území, plochy pro výsadbu stromů jsou značně redukovány. Právě existence ochranných pásem a zpřesnění požadavků jednotlivých institucí byly příčinou potřeby razantního přehodnocení původní studie, která předpokládala značné terénní úpravy a umístění vodního prvku. I při respektování všech požadavků vyplývajících z existence ochranných pásem se podařilo definovat plochu pro výsadbu stromů, které především v létě poskytnou stín a zajistí příjemnější klima.

Nová výsadba i mobiliář

Výsadba nových stromů bude doplněna keři a trvilkami, přičemž přehlednost prostoru bude zajištěna. Podél chodníků, které budou mít nový povrch, bude umístěn mobiliář, především lavičky a odpadkové koše. Zásadní vizuální proměna čeká i přílehlou zastávku tramvaje Strašnická. Nevzhledné přístřešky budou demontovány a osazeny budou nové, které se umístí nejen v centru Prahy. Plochy určené pro čekání cestujících budou doplněny o velké květináče / cortenové boxy se zelení.

Realizace zahrnuje:

- opravu pěších komunikací, nové povrchy z pražské mozaiky,
- opravu schodiště,
- instalaci nového městského mobiliáře – laviček, odpadkových košů,



- úpravu a obložení stávajících opěrných zídek, obklad bude proveden cortenovým plechem,
- instalaci velkých boxů/truhlíků z cortenu pro výsadbu trvalek,
- výsadbu stromů, keřů, trvalek,
- úpravu travnatých ploch – prokypření, ohumusování atd. s cílem v plochách zajistit kvalitní travní porost,
- obnovu veřejného osvětlení, kterou zajistí THMP,
- umístění nového přístřešku na tramvajové zastávce v koordinaci s THMP,
- umístění informačního odjezdového panelu v koordinaci s ROPIDem.

Snahou plánované revitalizace je pozdvihnout estetickou úroveň frekventovaného veřejného prostranství a obnovit jeho pobytovou i komunikační funkci. Kultivaci veřejného prostoru prospěje rovněž umístění městského mobiliáře, který je navržen v souladu s katalogem doporučených prvků veřejného prostranství hl. m. Prahy.

Budoucnost veřejného prostranství Strašnická

Díky revitalizaci vznikne v okolí stanice metra Strašnická přehledný bezpečný veřejný prostor, jehož estetická úroveň bude odpovídat současným trendům. Za odbornou péči o vysazenou vzrostlou zeleň bude v rámci následné péče zodpovídat firma, která revitalizaci zeleně zrealizuje. Toto je novinka, která by měla zajistit zapěstování a prosperitu výsadbového materiálu.

Předpokládáme, že prostor budou občané využívat intenzivněji než dosud, jelikož zde již nebudou obtížně kontrolovatelná zákoutí vyzývající k pobytu rizikových skupin občanů. Předpokládáme, že po dokončení stavebních prací spojených s realizací bezbariérového výstupu z metra ve vnitrobloku Mrštíkova dojde nejen k optickému, ale i funkčnímu propojení veřejného prostranství jako celku, tzn. ploch jižně i severně od ul. Mrštíkovy.

Postupná spojená investice

Díky koordinaci projektů Dopravního podniku hl. m. Prahy a MČ Praha 10 bude veřejné prostranství mající charakter veřejné zeleně efektivně postupně revitalizováno ve třech po sobě následujících krocích. Prvním krokem je zmiňovaná revitalizace zeleně jižně od ul. Mrštíkvy, druhým realizace bezbariérového výstupu z metra a třetím krokem pak bude dokončení revitalizace na zbylé ploše vnitrobloku.

ZASTUPITELÉ HL. M. PRAHY ODSOUHLASILI ZÁMĚR PRODEJE BÝVALÉHO SÍDLA ÚMČ PRAHA 10

Zastupitelé hlavního města Prahy na svém lednovém jednání schválili plán městské části Praha 10, jenž počítá se záměrem prodeje bývalé radnice. Tím se otevírá cesta k revitalizaci lokality u vršovického sídliště Vlasta a k pořízení nového trvalého sídla radnice. Pro transakci bude zřízen vázaný účet. Prostředky z prodeje objektů ve Vršovické ulici budou využity pouze na pořízení budoucího sídla a případný přebytek bude sloužit k rozvoji občanské vybavenosti.

Schválené řešení záměru prodeje bývalého sídla ÚMČ Praha 10 včetně KD Eden představuje ekonomicky i strategicky výhodný krok pro městskou část i hlavní město. Praze 10 se tak podaří uzavřít deset let trvající příběh havarijního stavu radnice. Její rekonstrukce by si podle položkového rozpočtu vyžádala 1,8 miliardy korun. Podle analýzy renomované auditorské společnost PwC, kterou si úřad městské části nechal zpracovat, je prodej objektu ze 70. let nejvýhodnější variantou.

Nejvýhodnější nabídka

Soubor nemovitostí čítající objekt bývalé radnice,

někdejší kulturní dům Eden a související pozemky by měla získat společnost ENERGO-PRO Real Estate, s. r. o., která předložila nejvyšší nabídku ve výši přesahující 1,1 miliardy korun s případným doplatkem ve výši 20 661 korun za metr čtvereční hrubé podlažní plochy nad rámec současného povoleného limitu zastavitelnosti území.

Variety nového trvalého sídla radnice

Zástupci MČ Praha 10 na lednovém jednání Zastupitelstva hlavního města Prahy představili čtyři nabídky na pořízení trvalého sídla. První dvě se týkají areálu Hagibor, kde skupina Crestyl nabídla městské části novou administrativní budovu a zároveň objekt, který je zatím ve fázi před výstavbou. Tento projekt má vydané platné územní rozhodnutí a dokončení stavby je plánováno na polovinu roku 2028. Další nabídky předložily společnosti PSN, s. r. o., a Carpet Invest, s. r. o.

Připravená záložní možnost výstavby

Vedení městské části má zároveň připravenou záložní variantu pro případ, že by žádná z předložených nabídek nevedla k zajištění trvalého sídla. Investor, který podal nejvyšší nabídku za soubor nemovitostí u sídliště Vlasta, je připra-

ven část těchto pozemků městské části zpětně odprodat za poměrnou část kupní ceny za účelem výstavby nové radnice Prahy 10.

Jasně stanovené podmínky prodeje

Schválené usnesení obsahuje několik podmínek, na jejichž znění se podílelo jak vedení městské části Praha 10, tak zastupitelé hlavního města Prahy. Patří mezi ně například povinnost uložit výtěžek z úplatného převodu na vázaný účet a využít ho pouze na obstarání nového sídla radnice nebo podmínka následného využití případného přebytku výtěžku na rozvoj občanské vybavenosti.

Uvolnění prostředků na další investice

Schválené řešení umožní městské části Praha 10 soustředit ostatní finanční zdroje na další zásadní investice. Současně bude možné proměnit klíčovou lokalitu širšího centra, kde se v současnosti nacházejí nevyužívané budovy bývalé radnice Prahy 10 a KD Eden. Prodej souboru nemovitostí má podporu také mezi místními obyvateli. Vedení Prahy 10 proto plánuje propojit zástupce společenství vlastníků s investorem a nalézt shodu mezi všemi zainteresovanými stranami.

PRAHA 10 MÁ NOVOU KONCEPCI PREVENCE KRIMINALITY PRO ROKY 2026–2030

Bezpečnost a pocit bezpečí patří dlouhodobě k nejčastějším tématům, která obyvatelé Prahy 10 zmiňují. Nová Koncepce prevence kriminality na roky 2026–2030 na tyto obavy reaguje jednoznačně: více systémových opatření, odpovědnosti a cílené spolupráce.

„Je důležité otevřeně pojmenovat role jednotlivých aktérů. Městská část Praha 10 jako samospráva odpovídá za zajišťování místních záležitostí veřejného pořádku. Nemá policejní pravomoci, ale hraje zásadní roli v prevenci – v podobě aktivního působení v rámci veřejného prostoru, práce se školami, sociálních služeb, osvětlení ulic i cílených opatření v problémových lokalitách. Právě zde má městská část největší prostor jednat rychle a účinně,“ říká místostarosta Radek Lojda, který má bezpečnost na Desítce ve své gesci.

Úzká spolupráce s městskou policií

Městská policie není zřizována městskou částí, ale hlavním městem Prahou. Praha 10 s ní však úzce a dlouhodobě spolupracuje, aktivně si vyžaduje její součinnost a systematicky ji podporuje. Nejde jen o koordinaci v terénu,

ale také o finanční podporu nebo poskytování městských bytů strážníkům, a to v zájmu stabilizace personálu a posílení bezpečnosti v ulicích. Právě stabilní a dobře vybavení strážníci jsou předpokladem funkčního dohledu nad veřejným pořádkem.

Vytváření podmínek pro efektivní činnost policie

Policie České republiky je státním orgánem odpovědným za řešení trestné činnosti a závažné bezpečnostní situace. Městská část s ní taktéž úzce spolupracuje, sdílí znalost území, kromě nabídky městských bytů v zájmu obce dále poskytuje věcné dary pro výkon přímé služby. Dlouhodobě vytváří podmínky pro její efektivní činnost na svém území, přestože Policie ČR není orgánem samosprávy.

Propojení jednotlivých rolí

Základním pilířem schválené koncepce prevence kriminality je propojení jednotlivých rolí. Vedle běžné Bezpečnostní komise, která funguje jako poradní orgán Rady a spolu se složkami bezpečnostních sborů pravidelně řeší podněty, zřídila Praha 10 také Radu pro bezpečnou Desítku jako poradní orgán staros-

ty. Cílem obou těchto orgánů není navyšovat administrativu, ale zajistit včasný tok informací a předcházet problémům dříve, než přerostou v krizovou situaci.

Odlehčení bezpečnostním složkám

Bezpečnost nelze zajistit ani jedním opatřením, ani jednou složkou. Nová koncepce jasně ukazuje, že Praha 10 chce být funkčním a odpovědným aktérem – městskou částí, která zná hranice svých pravomocí, ale zároveň aktivně podporuje ty, kteří bezpečnost v ulicích Desítky každý den zajišťují. Radnice Prahy 10 navíc zavedením služeb týmů prevence kriminality doplňuje bezpečnostní složky i jim odlehčuje při práci v terénu a zároveň posiluje bezpečnost v městské části.

Kvalitní veřejný prostor

Koncepce klade důraz také na prevenci prostřednictvím kvalitního veřejného prostoru. Více dozoru v terénu, přehledné parky, dobré osvětlení, udržované ulice a podpora lokálních aktivit nejsou kosmetické úpravy, ale osvědčené nástroje k posílení bezpečnosti. Protože bezpečnější Desítka není jen slogan, ale dlouhodobý proces a závazek.

Zápisy do základních a mateřských škol v MČ Praha 10 pro školní rok 2026/2027

Zápisy do škol představují pro děti i rodiče významný mezník. Jejich období se pomalu blíží a letošní rok přináší několik zásadních změn. Ty vycházejí z novely školského zákona, která začala platit od 1. září 2025 a ovlivní jak organizaci zápisů, tak i postupy při udělování odkladů povinné školní docházky.

Zákonní zástupci dětí z městské části Praha 10 by proto měli věnovat pozornost nejen přesným termínům zápisů do škol zřizovaných městskou částí, ale také novým pravidlům, která vstupují v platnost již pro zápisy na školní rok 2026/2027.

Termíny zápisů v MČ Praha 10

Termíny zápisů stanovila městská část jednotně pro všechny své zřizované školy následovně:

Zápisy do základních škol proběhnou ve dnech **10. a 11. února 2026**.

Od 12. 1. do 11. 2. budou vydávány žádosti o přijetí dítěte do ZŠ formou tzv. předzápisu, což znamená, že si zákonní zástupci budou moci předem vyplnit elektronickou žádost o zápis do prvního ročníku základní školy a někde si i zarezervovat čas, kdy se budou moci dostavit na vybranou základní školu k zápisu.

Těm, kdo nemají přístup k internetu, vygeneruje žádost o přijetí škola nebo odbor školství. Jednotlivé ulice MČ Praha 10 jsou rozděleny do školských obvodů konkrétních základních škol. Pokud bude počet přihlášených dětí do prvních ročníků základních škol vyšší než kapacita školy, uskuteční se **3. března 2026** v Kulturním domě Barikádníků **losování**.

Zápisy do mateřských škol proběhnou ve dnech **8. a 9. dubna 2026**.

Doporučujeme zákonným zástupcům využít elektronický předzápis, který bude zpřístupněn jeden měsíc před konáním zápisů. Odkaz na elektronický předzápis naleznou zájemci o MŠ na webových stránkách konkrétních MŠ.

Mateřské školy nemají vymezeny školské obvody, což znamená, že všechny ulice v MČ Praha 10 jsou spádové pro všechny MŠ zřízené MČ Praha 10. Do mateřské školy se přednostně přijímají děti, které před začátkem školního roku dosáhnou nejméně třetího roku věku, pokud mají místo trvalého pobytu v příslušném školském obvodu, a to do výše povoleného počtu dětí uvedeného ve školském rejstříku.

Povinnou předškolní docházku mají děti, které do 31. srpna daného roku dosáhly pěti let věku. Tato povinnost se týká státních občanů České republiky a cizinců s pobytem delším než 90 dnů v ČR.

Konkrétní informace o způsobu přihlašování, potřebných dokumentech a časovém harmonogramu jednotlivých zápisových dnů zveřejní každá škola na svých webových stránkách.

Odklad povinné školní docházky

Velké změny se týkají také odkladu povinné školní docházky (OŠD), tedy situace, kdy dítě nenastoupí do první třídy v kalendářním roce, v němž dosáhne šesti let. Novela zákona zpřisňuje podmínky pro jeho udělování – odklad už nebude automatickým řešením u dětí, které se



zdají být „ne zcela připravené“, a nově bude udělován jen ve výjimečných případech.

Žádost o odklad povinné školní docházky pro školní rok 2026/2027 je nutné podat v rámci zápisu, tj. ve dnech **10.–11. února 2026**, spolu s doporučením školského poradenského zařízení a odborného lékaře (např. klinického psychologa).

Podle novely školského zákona je možné:

- udělit OŠD standardně u dětí narozených od 1. dubna 2020 a později,
- u dětí narozených před 1. dubnem 2020 lze OŠD povolit pouze ze závažných důvodů, které musí být doloženy odpovídajícími odbornými zprávami (doporučení odborného lékaře, nikoliv lékaře se specializovanou způsobilostí v oboru praktický lékař pro děti a dorost nebo v oboru pediatrie, nebo klinického psychologa a doporučení školského poradenského zařízení, např. PPP nebo SPC).

Zákon rovněž výslovně stanoví, že OŠD může být dítěti udělen pouze jednou. V případě, že bude OŠD udělen, dítě musí i nadále plnit povinné předškolní vzdělávání – buď v mateřské škole, nebo jinou formou, například v přípravné třídě.

Přípravné třídy při základních školách zřízených MČ Praha 10

Přípravné třídy základní školy jsou určeny dětem v posledním roce před nástupem do první třídy, kterým pomůže vyrovnat jejich vývoj a připravit je na nástup do prvního ročníku. Jejich cílem je připravit děti na hladký nástup do základní školy, přičemž se zaměřuje na rozvoj sociálních, komunikačních a dalších dovedností. Výhodou přípravných tříd je nízký počet dětí, max. 15, který umožňuje individuální přístup pedagoga, a tím intenzivnější přípravu na povinnou školní docházku.

MČ Praha 10 otevírá pro školní rok 2026/2027 **přípravné třídy u Základní školy Olešská a Základní školy U Roháčových kasáren**. Více informací o předškolních třídách naleznete na webu výše uvedených základních škol.



Pro onkologicky nemocné občany

ONKO JÓGA



9. 1. – 26. 6. 2026
Jóga Ateliér | V Olšínách 3383

pátky | 9.30–10.30

pro předem přihlášené
s sebou pohodlné oblečení
zdarma pro občany Prahy 10
dotazy na sport@praha10.cz
více informací na praha10.cz/sportujemesdesitkou

Karma
SRDCEM

X
PRAHA 10

Pro osoby s pohybovým omezením

TAKY JÓGA



9. 1. – 19. 6. 2026
Centrum Paraple | Ovčářská 471

pátky | 16.00–17.00

pro předem přihlášené
s sebou pohodlné oblečení
zdarma pro občany Prahy 10
dotazy na sport@praha10.cz
více informací na praha10.cz/sportujemesdesitkou

TAKY
JÓGA

X
PRAHA 10

Pro seniory 60+ z Prahy 10

PLAVÁNÍ



3. 2. – 28. 6. 2026
Plavecký stadion SK Slavia Praha | Vladivostocká 1460/10

úterky 13.00–15.00	pátky 12.00–14.00
středy 12.00–14.00	soboty 12.00–14.00
čtvrty 12.15–14.00	neděle 12.00–14.00

zdarma pro seniory z Prahy 10
bez nutnosti registrace
dotazy na sport@praha10.cz
více informací na praha10.cz/sportujemesdesitkou

X
PRAHA 10

Fórum mladých: I mládež má na Desítce hlas

V úterý 25. listopadu se v zasedacím sále radnice MČ Praha 10 konalo již druhé Fórum mladých, jehož cílem bylo zjistit, co by mladí lidé z Desítky rádi ve svém okolí zlepšili. Fóra se zúčastnilo přes šedesát účastníků z řad žáků a žákyň desítkových základních a středních škol.

Po přivítání a představení konceptu akce následoval vědomostní kvíz o Praze 10 a seznámení účastníků. Následně se diskutovalo u šesti kulatých stolů, kde se řešila tato témata: veřejný prostor, bezpečnost našeho okolí, sociální problémy, doprava, škola a život, kultura a sport.

Debaty u tematických stolů

Debatu u stolů řídili sami žáci a žákyně – členové a členky Sněmu žáků Desítky, kteří také celou akci profesionálně moderovali a výrazně se podíleli na její organizaci a přípravě. U každého stolu byli přítomni také zaměstnanci úřadu naší městské části a politici, kteří se daným oblastem věnují, aby dětem mohli poskytnout bezprostřední zpětnou vazbu a poskytnout důležité informace. Po úvodním kole debat u jednotlivých tematických stolů měli účastníci možnost korzovat po ostatních stolech, a přispět tak svými nápady i k dalším tématům. Od každého stolu tak vzešlo množství zajímavých nápadů a podnětů k řešení.

Vítězné podněty a projekty

Mezi nejčastěji navrhované projekty a témata, která mladí účastníci v roce 2025 přinesli, patřila oblast závislostí (například kouření, vape, žvýkací tabák, energetické nápoje či další návykové látky) a také duševního zdraví – a to jak žáků, tak i wellbeing učitelů. Velký zájem byl o zavedení nových typů předmětů, například finanční gramotnosti nebo volby povolání. V oblasti bezpečnosti mladí navrhovali zlepšení osvětlení a hlídání zastávek MHD, bezpečnější přechody (například v ulicích Kodaňská a Přetlucká) a zvýšení počtu hlídek v okolí škol. Dále se objevily podněty na zřízení legálních zdí pro sprejování, více košů ve veřejném prostoru, letní kino, cyklostojany u škol a vytvoření prostoru pro kreativní činnost – například formou adventure playgroundu – jak ve škole, tak mimo ni.

Následně si každý stůl vybral jeden ze dvou vítězných nápadů za svou oblast a zpracoval ho do projektu, tak aby byl jasně stanoven jeho cíl, na koho bude zaměřen, co bude potřeba udělat, kolik to bude stát, kdo to bude provozovat a platit údržbu. Zpracované projekty potom byly zástupci jednotlivých oblastí představeny celému fóru a předány zástupcům městské části.

Ověřovací anketa

Po skončení samotného Fóra mladých byla spuštěna ověřovací anketa, která umožnila zapojit do rozhodování i ty žáky a žákyně, kteří se akce nemohli osobně zúčastnit. Do ankety se zapojilo přes 1000 respondentů a její výsledky budou sloužit jako důležitý podklad pro další rozhodování radnice a plánování konkrétních opatření. Výstupy z Fóra mladých a ověřovací ankety budou využity nejen pro realizaci konkrétních projektů, ale také jako podklad pro vyhodnocení strategických dokumentů městské části, jako je Akční plán či Strategický plán. Za podporu děkujeme Národní síti zdravých měst, velké poděkování patří také všem ředitelům, pedagogickému doprovodu a samozřejmě žákům a žákyním, kteří se na organizaci a průběhu akce podíleli.





UŽ VÁM NIC NEUTEČE!

Důležité informace z Prahy 10 dostanete přímo do svého telefonu.



Rychlé zprávy do mobilu



Aktuální informace z městské části



Pozvánky na události



Hlášení podnětů a závad



Upozornění na bloková čištění



Informace o odstávkách

Stáhněte si aplikaci MUNIPOLIS nebo se přihlaste k odběru na praha10.munipolis.cz. Přihlášky jsou k dispozici také v informační kanceláři na radnici městské části.



SOCIÁLNÍ PORADENSKÉ CENTRUM

POMŮŽEME

vám zorientovat se v systému sociálních a návazných služeb poskytovaných občanům Desítky.

POSKYTNEME

poradenství a zprostředkujeme další i ve složitějších případech.

NAJDEME

možné druhy pomoci, kterou můžete získat od městské části, kraje či státu.

PORADÍME

vám, kam se obrátit a jaké jsou možnosti řešení složité osobní, rodinné či bytové situace.

NABÍDNEME

kontakt na sociální pracovníky, bytový odbor, úřad práce, finanční poradenství, právní pomoc nebo občanskoprávní poradnu, prevenci zadlužení a další.



BEZPLATNÁ PORADNA

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 10
VINOHRADSKÁ 3218/169
PONDĚLÍ A STŘEDA
8.00–12.00 | 13.00–17.00

VOLEJTE
267 093 513

PIŠTE NA E-MAIL
SZP@PRAHA10.CZ

JSME TU PRO VÁS



PRAHA 10 SCHVÁLILA MEMORANDUM O DENNÍM STACIONÁŘI

Zastupitelstvo městské části Praha 10 na svém lednovém zasedání schválilo uzavření Memoranda o vzájemné spolupráci s hlavním městem Prahou v oblasti rozvoje sociálních služeb komunitního charakteru. Dokument se zaměřuje především na podporu občanů se závažným zdravotním hendikepem a na přípravu záměru vybudování denního stacionáře pro klienty s kombinovaným postižením ve věku 16+ v areálu Mateřské školy Chmelová a na přilehlých pozemcích v Praze 10.

„Schválení memoranda považují za důležitý krok k posílení dostupnosti sociálních služeb pro skupinu dětí a mladých lidí se zdravotním postižením. Denní stacionář nabídne potřebnou podporu pro věkovou skupinu 16+ s kombinovaným postižením a zároveň uleví jejich rodinám a pečovatelům, kteří dnes často nesou veškerou zátěž sami,“ uvedl místostarosta městské části Praha 10 David Kašpar, který má sociální problematiku ve své gesci.

Široké spektrum služeb

Městská část Praha 10 dlouhodobě poskytuje široké spektrum sociálních a návazných služeb

nad rámec daný zákonem, sama, prostřednictvím své příspěvkové organizace Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci Praha 10 nebo prostřednictvím podpory neziskových organizací pracujících s klienty z Prahy 10. Přes nadstandardní podporu některé služby pro občany Prahy 10 chybí, proto je nezbytné cíleně plánovat kroky k zajištění dostupných a odpovídajících sociálních služeb.

Co je denní stacionář?

Denní stacionář je ambulantní registrovanou sociální službou určenou lidem, kteří se z důvodu zdravotního postižení nebo dlouhodobého onemocnění neobejdou bez pomoci jiné osoby. Klienti obvykle žijí v domácím prostředí nebo v chráněném či podporovaném bydlení a do stacionáře docházejí pouze na část dne. Služba jim umožňuje zůstat v přirozeném prostředí, rozvíjet své schopnosti a zároveň poskytuje nezbytné zázemí jejich blízkým.

Když kapacity nestačí

MČ Praha 10 zjišťuje potřebnost služeb v rámci procesu komunitního plánování sociálních a návazných služeb na území MČ Praha 10 a dále realizací sociální práce. Denní stacionáře na území hlavního města Prahy nemají dosta-

tečnou volnou kapacitu. Volné kapacity jsou často dostupné jen pro určité dny v týdnu, bez ohledu na reálnou potřebu rozsahu péče. Na čekacích listinách jsou dlouhodobě desítky lidí.

Schválení memoranda

Memorandum o vzájemné spolupráci schválila Rada hlavního města Prahy usnesením č. 2800 ze dne 1. prosince 2025. Ve shodném znění s ním vyslovila následně souhlas také Rada městské části Praha 10 dne 11. prosince 2025 a souhlasila s jeho předložením na zasedání Zastupitelstva MČ Praha 10. Schválením dokumentu zastupitelstvem se tak otevírá prostor pro další kroky směřující k realizaci tohoto sociálně významného projektu.

Memorandem stvrzují obě strany společný zájem o spolupráci v oblasti rozvoje sociálních služeb komunitního charakteru pro občany se závažným zdravotním hendikepem a přípravě záměru směřujícího k vybudování denního stacionáře klientů s kombinovaným postižením 16+ v areálu MŠ Chmelová a na přilehlých pozemcích v Praze 10.

SLOVO SENÁTORA

Vážení obyvatelé Prahy 10, přeji všem krásný, klidný a úspěšný rok 2026 v pevném zdraví. Máme za sebou první měsíc letoška.

Začátek roku je pro mnoho lidí obdobím předsevzetí. Nejsem vyloženě proti tomu, ale myslím, že bychom si měli předsevzetí dávat tehdy, když zjistíme, že v našem životě je něco, co bychom měli změnit nebo zlepšit. A v tu chvíli si musíme uvědomit, že pro splnění předsevzetí budeme muset taky něco skutečně udělat. Proto je nejlepší si dávat takové cíle, které jsme schopni zvládnout.

Lékošmejdi, Senát i přednášky

A klidně půjdu příkladem a řeknu vám, co bych si letos rád splnil já. Mým velkým předsevzetím je rozšířit projekt lékošmejdi.cz. Spustili jsme ho loni, abychom varovali lidi před nákupem šmejdských doplňků stravy, které se živě vydávají za zázračná léčiva. Velké množství lidí mi píše e-maily i zprávy, zda mají věřit reklamám, kde „doporučuji“ nějaký zázračný lék. I vás bych chtěl upozornit, že jsem nikdy žádnou reklamu nedělal, veškeré tyto věci jsou prachobyčejné lži, které zneužívají mé jméno a z lidí ve složité životní situaci se snaží vymámit peníze. Policie to sice řeší, ale má

docela svázané ruce, protože stopy vedou do země bývalého Sovětského svazu. Právě proto máme od června spuštěný web, který před podobnými praktikami varuje a hlavně – učí lidi, jak jim nenaletět. V průběhu roku se nám podařilo navázat spolupráci s některými nemocnicemi a celé je to velmi pěkně nastarované, takže tato část předsevzetí by se nám měla podařit.

V Senátu nás čeká hodně práce, tam by předsevzetí byla celá řada, to hlavní ale je, abychom společně dokázali čelit tsunami politické vulgarity a lží, které poslední týdny vidím ve Sněmovně, a plnili to, proč má Senát význam, tedy roli pojistky demokracie. Ono to zní jako prázdná fráze, ale pro nás to bude znamenat skutečnou práci – načítání zákonů, jejich kritické posouzení a případně i vracení, a hlavně zastávání pozic, které teď ve Sněmovně nebudou populární.

Velmi si přeji, aby se nám letos podařilo zase o kus pohnout s pohotovostí v Malešicích. Strávil jsem jednáními o tom vloni mnoho hodin, je to úsmrtné, ale pořád věřím, že ještě jsou cesty, jak pohotovost vrátit. Vždy, když už jsme si mysleli, že je to hotové, přišla nějaká nečekaná překážka (celkem třikrát!), a byli jsme opět

na začátku. Rád bych udělal v Praze 10 několik přednášek – ty, co jsem pořádal loni, se setkaly vesměs s pozitivními ohlasy, takže předsevzetí je jasné: letos v tomto pokračovat. Přeju si také to, co je pro nás všechny to veledůležité, tedy zdraví. Ono stále platí přísloví: „Ve zdravém těle zdravý duch,“ a to záleží hlavně na každém z nás. A když na to sami nestačíme, jsme tu my, zdravotníci, abychom pomohli.

Pojďme se potkat

Na závěr se přiznám, že si vážně přeju, aby se mi dál dařilo sportovat a operovat, protože mi to přináší radost. A to je to, co bych vám chtěl sdělit především: abyste dělali nejenom věci, které dělat musíte, nebo byste dělat měli, ale abyste si letos našli čas i na věci, které máte rádi a které vás těší. A na závěr ještě poslední poznámka: mám velkou radost z toho, že se budeme pravidelně potkávat na stránkách tohoto měsíčníku. Stále ale také platí, že pokud máte nějaké problémy nebo dotazy, které se vám nedaří vyřešit, můžete se objednat ke mně do kanceláře na SK Slavia Praha; stačí napsat e-mail na: tlamichovaj@senat.cz.

Krásný start do nového roku přeje váš senátor Jan Pirk.

PŘÍBĚH PANÍ TEODORY

Na odbor sociální, konkrétně na oddělení sociální práce, se obrátila praktická lékařka paní Teodory.

— Odbor sociální každoročně oslovuje dopisem praktické lékaře se žádostí o spolupráci, protože na základě dlouhodobých zkušeností ví, že pacienti svému lékaři důvěřují a často se mu svěřují i s problémy, které nesouvisejí jen se stanovením diagnózy a následnou léčbou. A stejně tomu tak bylo i u paní Teodory.

Paní Teodora je zcela osamělá seniorka, která nemá již nikoho z rodiny a bohužel ani žádnou přítelkyni a nestýká se ani s nikým ze svého okolí. Asi před měsícem si při vaření vážně opárla ruku. Po návratu z nemocnice jí ošetřující lékařka předepsala domácí zdravotní péči.

— Domácí zdravotní péče je hrazená ze zdravotního pojištění. Domácí zdravotní péče umožní zůstat pacientovi doma, místo toho, aby musel být hospitalizován nebo byl nucen docházet do ambulance k lékaři. Je sjednána na základě posouzení praktického lékaře nebo ošetřujícího lékaře zdravotnického zařízení, ze kterého je pacient propouštěn do domácí péče. Podle závažnosti onemocnění stanoví množství času, který vám zdravotní personál bude věnovat, a také to, s čím vším bude pomáhat.

Návštěva sociální pracovnice

Vzhledem k tomu, že lékařka vyhodnotila, že

paní Teodora potřebuje další pomoc, požádala o spolupráci odbor sociální. Sociální pracovnice po předchozí domluvě a souhlasu paní Teodory navštívila v její domácnosti. Na prvním setkání proběhlo sociální šetření, kdy sociální pracovnice zjistila veškeré potřebné informace, které jí pomohou společně s paní Teodou nastavit co nejlepší služby, aby svou domácnost mohla zvládat, protože paní Teodora vyjádřila přání zůstat ve svém bytě – doma.

Zajištění služeb

Sociální pracovnice zajistila pečovatelské služby přes Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, které paní Teodora zajišťuje nákupy, pomoc s hygienou a denní obědy.

— Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10 je příspěvková organizace MČ Praha 10, pomocí které jsou poskytovány služby terénní, ambulantní i pobytové. Terénní služby jsou poskytované v domácím prostředí a zahrnují například pomoc při osobní hygieně a při zajištění chodu domácnosti (úklid, nákup, praní prádla). Pečovatelskou službu poskytují na území MČ Praha 10 i další neziskové organizace – zájemce si tak může vybrat organizaci, kterou osloví.

Podání žádosti

Na základě zdravotního stavu paní Teodory a doporučení ošetřující lékařky pomohla

sociální pracovnice s vyplněním a podáním žádosti o příspěvek na péči, z něhož si bude moci hradit výše uvedené služby. Zároveň byla podána i žádost o průkaz osoby se zdravotním postižením a příspěvek na mobilitu.

— Příspěvek na péči je nepojistná sociální dávka pro osoby, které potřebují péči nebo pomoc druhé osoby, z této dávky se potom hradí náklady na úhradu služeb. Příspěvek na mobilitu je určen na úhradu dopravy pro osoby se zdravotním postižením. Náleží osobám, kterým byl přiznán průkaz pro osoby se zdravotním postižením ve stupni ZTP nebo ZTP/P. O uvedené dávky a průkaz osoby se zdravotním postižením se žádá na Úřadu práce České republiky.

Přání zůstat doma se naplnilo

Paní Teodora nyní za pomoci jak zdravotních, tak sociálních služeb může zůstat tak, jak si přála, doma. A aby nebyla zcela osamělá, zajistila jí sociální pracovnice s jejím souhlasem dobrovolníka, který ji jednou týdně navštěvuje a někdy se vydají i na procházku.

— Dobrovolník je proškolená osoba spolupracující s neziskovou organizací, která poskytuje klientům především společnost, podporu a pomoc při smysluplném trávení volného času. Dobrovolník nenahrazuje sociální ani zdravotní službu.

SVAZ TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH NA PRAZE 10 POMÁHÁ UŽ DESÍTKY LET

Svaz tělesně postižených v České republice, z. s., patří mezi dlouhodobě působící nestátní neziskové organizace, které se věnují podpoře lidí se zdravotním postižením napříč celou republikou a kterou dlouhodobě podporuje i MČ Praha 10. Jeho základním posláním je hájit specifické potřeby a zájmy osob s tělesným postižením bez ohledu na rozsah jejich omezení a zároveň jim poskytovat praktickou pomoc v každodenním životě. Jednotlivé místní organizace fungují samostatně a nezávisle, přesto však sdílejí společný cíl – zlepšovat kvalitu života svých členů i dalších občanů, kteří se potýkají se zdravotním handicapem.

Důležitý průvodce

Obvodní organizace Praha 10 Svazu tělesně postižených se dlouhodobě věnuje nejen svým členům, ale všem, kdo potřebují podporu či radu. Organizace pravidelně informuje o změnách v sociální oblasti, pomáhá s orien-

tací v systému dávek a příspěvků a poskytuje doporučení při výběru vhodných kompenzačních pomůcek. Pro mnoho lidí je tak důležitým průvodcem v situacích, které jsou často administrativně i psychicky náročné.

Aktivita na dostupné úrovni

Součástí činnosti jsou také vzdělávací a volnočasové aktivity. Pobočka pořádá přednášky, tematická setkání i rehabilitační pobyty, které umožňují členům nejen posílit zdraví, ale také navázat nové kontakty a sdílet zkušenosti s lidmi v podobné životní situaci. Díky pravidelnému podávání žádostí o dotace se daří udržovat ceny těchto aktivit na dostupné úrovni, aby si je mohli dovolit i lidé s omezenými finančními možnostmi.

Poptávka po službách maséra

Ve Vršovicích, kde má organizace své nebytové prostory, funguje také oblíbený kroužek šití a služby zde poskytuje zkušená kosmetička. Donedávna byl součástí nabídky i masér, který pomáhal klientům od bolestí krční páteře, zad či dlouhodobého svalového napětí. Jeho



odchod mimo Prahu však způsobil, že tato velmi žádaná služba momentálně chybí.

Proto nyní Svaz tělesně postižených na Praze 10 hledá nového maséra nebo masérku, kteří by měli zájem působit v příjemném a smysluplném prostředí a stát se součástí komunity, jež si vzájemně pomáhá. Zájemci se mohou hlásit na telefonním čísle 736 509 857.

Kontakt za organizaci:

Emilie Holubová, předsedkyně STP v ČR, z. s.,
Obvodní organizace Praha 10,
e-mail: stp-p10.holubova@volny.cz

Jak z péče o nohy vzniklo úspěšné podnikání v Praze 10



DESÍTKA
PODNIKATELŮM

Když se řekne pedikúra, většina lidí si představí především estetickou úpravu nehtů. Monika Loeblová dokázala „přístrojové pedikúře“ vtisknout zcela nový rozměr. Propojuje v ní zdravotnické znalosti, dlouholetou praxi a lidský přístup, který dnes není samozřejmostí. Monika se přístrojové pedikúře věnuje již třicet let. Díky zkušenostem a pečlivému přístupu dokáže pomoci i v případech, které vyžadují zvýšenou opatrnost. Klienti oceňují zejména individuální přístup, profesionalitu a empatii. Každý problém řeší s ohledem na konkrétní potřeby a zdravotní stav klienta. Salon, kde Monika působí, je vyhledávaným místem pro klienty všech věkových kategorií a nachází se v přízemí 4D Centra v Praze 10.

Monika Loeblová je původním povoláním zdravotní sestra. Práce v nemocnici ji naučila vnímat lidské tělo komplexně, hledat souvislosti a naslouchat lidem v situacích, kdy je trápí bolest nebo dlouhodobé obtíže. Právě tyto zkušenosti se postupně promítly do jejího profesního směřování a staly se základem vlastního podnikání.

Motivace pomoci lidem

Rozhodnutí opustit stabilní zdravotnické prostředí a vydat se cestou samostatné praxe nebylo jednoduché. Vyžadovalo odvahu, trpělivost i ochotu učit se nové věci. Motivace však byla jasná: vytvořit místo, kde péče o nohy nebude jen rutinní službou, ale skutečnou pomocí lidem, kteří hledají odbornou a zároveň šetrnou péči.

Profesionální péče

Péče o nohy se může na první pohled jevit jako drobnost. Pro mnoho lidí ale znamená výrazné zlepšení kvality života. Zarostlé nehty, kuří oka, praskliny na patách nebo jiné potíže dokážou každodenní pohyb výrazně znepříjemnit. Profesionální péče a šetrné ošetření pomocí přístrojové pedikúry přináší nejen fyzickou úlevu, ale i chvíli zastavení a relaxu.

Jak přístrojová pedikúra funguje?

Pracuje se pomocí vysokootáčkové pedikérské frézy s odsáváním, která umožňuje precizní a jemné ošetření i těch nejcitlivějších míst. Na rozdíl od klasické „mokré“ pedikúry není potřeba nohy namáčet a odstraňovat ztvrdlou kůži skalpelem, což eliminuje riziko poranění a zajišťuje maximální komfort během celého ošetření.

Co přístrojová pedikúra přináší klientům?

- Bezbolestné a šetrné ošetření bez rizika poranění
- Přesné odstranění problémů i v těžko dostupných místech
- Okamžitě viditelné výsledky již po prvním ošetření
- Ideální pro diabetiky a osoby s citlivými chodidly
- Příjemná relaxace místo nepříjemných pocitů během ošetření
- Dlouhotrvající efekt a zdravější vzhled nohou

Další služby salonu

Monika nabízí široké spektrum služeb od přístrojové pedikúry a manikúry až po reflexní masáže chodidel. Ve své práci klade důraz nejen na estetický výsledek, ale především na zdravotní hledisko a celkový komfort. Součástí nabídky je také korekce zarostlých nehtů moderní metodou Onyfix či dárkové poukazy, které jsou oblíbenou volbou pro ty, kdo chtějí darovat péči o nohy svým blízkým.

Co zahrnuje profesionální manikúra?

- Úprava tvaru nehtů podle vašeho přání a typu ruky
- Ošetření nehtových valů a kutikuly



- Výživa nehtů a okolní kůže
- Masáž rukou pro regeneraci pokožky
- Možnost lakování klasickým lakem nebo aplikace gel laku
- P-Shine – vleštování včelích vosků a křemíku do nehtů

Japonská metoda pro dokonalé nehty

P-Shine je tradiční japonská metoda péče o nehty, která využívá včelí vosky a další přírodní složky k dosažení dokonalého lesku a posílení nehtů. Jak P-Shine funguje? Metoda spočívá ve vleštění speciální směsi včelích vosků a minerálních prášků do nehtové ploténky.

Proces metody P-Shine:

- Vyživuje nehty přírodními látkami
- Posiluje slabé a lámavé nehty
- Vytváří přirozený lesk bez použití laku
- Stimuluje prokrvení nehtového lůžka
- Podporuje zdravý růst nehtů

Zasloužené ocenění

V roce 2025 získala Monika Loeblová ocenění Podnikatel Desítky v kategorii krása a zdraví, které každoročně uděluje městská část Praha 10. Ocenění vnímá především jako potvrzení toho, že poctivá práce a profesionalita mají smysl a nacházejí odezvu u klientů i veřejnosti.

Pevné hodnoty

Podnikání Moniky Loeblové je postaveno na jednoduchých, ale pevných hodnotách. Jsou to: profesionalita, empatie, laskavost a respekt. Její příběh ukazuje, že i v oboru, který může působit nenápadně, lze vybudovat stabilní a smysluplné podnikání. A že skutečný úspěch je výsledkem práce, která je vykonávána s odpovědností, pokorou a lidským přístupem.

KONTAKT

Monika Loeblová
4D Centrum Kodaňská 1441/46, Praha 10 – Vršovice
T: 603 572 262
www.monikaloeblova.cz

NÍZKOPRAHOVÝ KLUB DECIMA JE OTEVŘEN VŠEM DĚTEM I MLÁDEŽI

Nízkoprahový klub Decima z organizace YMCA Praha je bezpečným místem na Desítce, kam mohou docházet děti a mladí lidé ve věku 6–19 let, kteří zde mohou získat podporu v rozvoji jejich sebevědomí, dovedností a respektu. Naleznou zde příležitosti a zážitky, které jinde nezažijí. Sociální pracovníci jim tu pomáhají překonávat životní překážky, objevovat místo ve společnosti, spojovat jejich potřeby s dostupnými zdroji v komunitě a učí je vytvářet zdravé a smysuplné vztahy.

Principy poskytovaných služeb jsou anonymita, kdy klienti klubu nejsou povinni pro čerpání základních služeb uvádět přesné osobní údaje, dále bezplatnost, dobrovolnost a mlčenlivost, kdy mohou mít děti a mladí lidé důvěru k danému pracovníkovi, že poskytnuté informace zůstanou mezi ním a službou, pokud tedy není klient v ohrožení života.

Klub s plným vybavením

Nízkoprahový klub Decima naleznou zájemci v ulici U seřadiště 1578/1 v Praze 10 a je otevřen od pondělí do středy od 13:00 do 18:00

a ve čtvrtek od 14:00 do 19:00. Klub disponuje velkou zahradou se sportovním víceúčelovým hřištěm, kde probíhají pravidelné fotbalové tréninky a turnaje. V klubu je také umístěna menší sportovní místnost, kde probíhají pravidelné tréninky v boxu a sebeobraně, konzultační místnost, kde má klient možnost konzultovat s pracovníkem individuálně, klidovou zónou, kde mají klienti možnost zahrát si různé hry, zahrát si na hudební nástroj a kde také probíhají pravidelné vědecké kroužky. V neposlední řadě klub disponuje i kuchyňkou, kde mají klienti možnost vyzkoušet si nácvik zdravého vaření.

Doučování zdarma

Do klubu také pravidelně dochází externí doučovatel, který může pomoci dětem zdarma se školními dovednostmi. V týmu Decimy je také externí interkulturní pracovníce, která pomáhá ukrajinským dětem, mladým lidem a jejich rodinám.

Terénní forma programu

Kromě této ambulantní formy služby funguje v rámci programu také Terénní forma, kdy sociální pracovníci docházejí od pondělí do



středy od 13:00 do 18:00 hodin do míst, kde se děti a mladí lidé nacházejí, např. okolí škol, hřišť, parků, knihoven či obchodních center, a v tomto jejich přirozeném prostředí jim pomáhají řešit jejich nepříznivé sociální situace. Terénní sociální pracovníci se v rámci služby pohybují v oblastech Vršovic, Záběhlic, Skalky a Zahradního Města.

KONTAKT

Adresa: U seřadiště 1578/1, Praha 10
M: 775 317 814
(Karel Franze – vedoucí služby)
E: decima@praha.ymca.cz
IG: NZDM Decima

Aktivní životní styl ve věku 65+

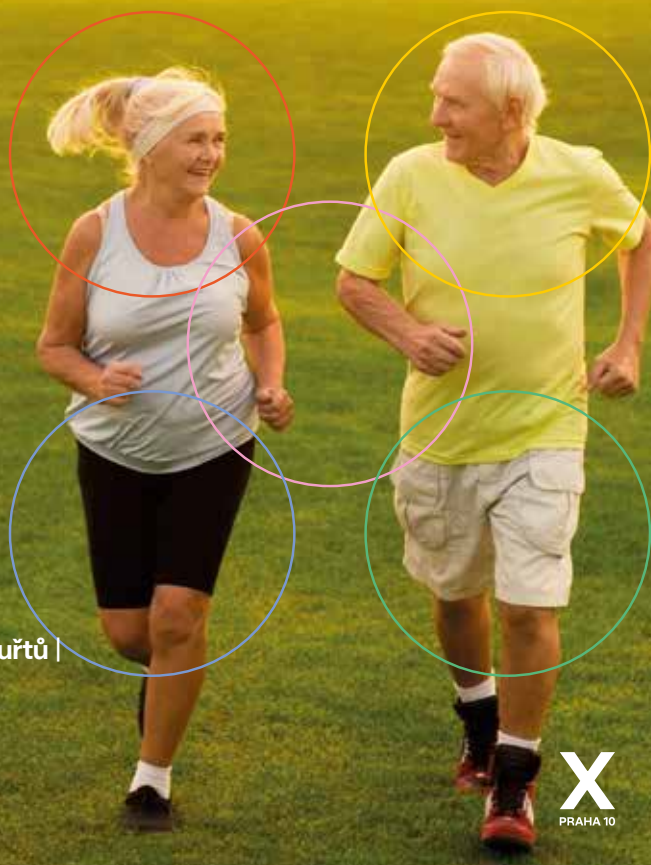
SENIORSKÁ OLYMPIÁDA

23. 4. 2026 | 14.00–17.00

školní hřiště ZŠ V Rybníčkách | Praha 10

sportovně-zábavné disciplíny | grilování, opékání buřtů | hudební doprovodný program

ZDARMA pro seniory Prahy 10.
Registrace on-line a více info na
praha10.cz/seniorskaolympiada



Když ulice promluví

SLOVINSKÁ

Putování po vršovických ulicích pojmenovaných podle evropských zemí a měst nás dnes zavede do ulice Slovinská. Ta v roce 1902, kdy byly Vršovice povýšeny na město, ještě neexistovala. V ukazateli domů a ulic z roku 1910 bychom ji sice již našli, ale v té době se k ní hrdě hlásila pouze jedna stavba s číslem 535. V následujících letech však i v této části Vršovíc zavládl čilý stavební ruch a ulice se postupně zaplnila domy do podoby, v jaké ji známe dnes.

Tato poměrně příkrá ulice dostala jméno po Slovinsku, zemi nacházející se na jihu střední Evropy. V době pojmenování se jednalo o historickou zemi, která byla – stejně jako my – součástí Rakouska-Uherska. Dnes je Slovinsko (Slovinská republika) samostatným státem u nejsevernějšího výběžku Jaderského moře. Země sousedí s Itálií, Rakouskem, Maďarskem a Chorvatskem. Na ploše 20 273 km² zde žije přibližně 2,1 milionu obyvatel. Hlavním a největším městem Slovinska je Lublaň. Zatímco dříve jsme byli společně součástí rakousko-uherské monarchie, v současnosti nás spojuje členství v Evropské unii.

Slovinská začíná na křižovatce s Bulharskou, odkud pádí z kopce, protíná Madridskou, míjí náměstí Svatopluka Čecha a ústí do ulice Moskevské. A právě v tomto místě se nyní zastavíme podrobněji.

Činžovní a obchodní palác

Na nároží Moskevské a Slovinské ulice (Moskevská 57 a Slovinská 1, čp. 262) se nachází stavba patřící k architektonickým dominantám spodní části náměstí Svatopluka Čecha. Budova vznikla v letech 1911–1912 podle projektu stavitelské firmy Václava Čápa a Vojtěcha Beránka. Objekt představuje kvalitní ukázkou pozdní, geometrizující secese.

Již v roce 1910 vznikl první návrh rohového činžovního domu, který byl výrazně dekorativní a blízký ranému art decu. V té době se ještě ulice Moskevská jmenovala Palackého. Realizována však byla střídavější varianta z roku 1911, která svisle členila fasádu a stavěla na kontrastu střídání struktur omítek a geometrických ornamentů.

Budova byla koncipována jako víceúčelový palác. V přízemí se nacházely obchody a restaurace se vstupem z hlavní třídy, naplánovány zde byly i kanceláře, knihovna, fotoateliér, sály a sociální zázemí. Ve čtyřech horních patrech bylo nájemní bydlení. V každém patře byly dva jednopokojové, dva dvoupokojové a jeden čtyřpokojový byt. Suterén sloužil technickému zázemí, skladům, lednici a prostorům pro uhlí a pro uskladnění piva. Různé funkce si vyžádaly tři samostatné vstupy: z náměstí, z Moskevské ulice a z nároží.

Waldesovo muzeum šatních knoflíků a spínadel

V roce 1907 se do Vršovíc přestěhovala věhlasná firma Waldes a spol., která vyráběla drobné kovové zboží, především mechanický spínací knoflík – patentku. Tuto firmu dnes známe pod značkou KOH-I-NOOR a jejím zakladatelem byl podnikatel Jindřich Waldes. Ten také založil v roce 1916 světově unikátní Waldesovo muzeum šatních knoflíků



a spínadel. Původně sídlilo v továrním areálu ve Vršovcích, avšak rychle se rozrůstající sbírky si vyžádaly reprezentativnější prostory. Ty Waldes našel právě v domě čp. 262, jehož majitelem byl jeho švagr a generální ředitel vršovické továrny Waldes & spol. Richard Lebenhart.

Adaptaci části přízemí a mezaninu pro muzejní účely navrhli architekti Zdeněk Pštross a Josef Fanta. Do náměstí byl vytvořen monumentální samostatný vstup s novoklasicistním portálem, jehož součástí se stala alegorická plastika ženy zosobňující vědu, chránící dítě – symbol nové instituce. Autorem sochy byl Čeněk Vosmík.

Muzeum bylo slavnostně otevřeno 25. září 1918 a brzy si vydobýlo mezinárodní renomé. Sbírkou zahrnovaly šatní spínadla od pravěkých jehlic a bronzových fibul přes gotické a renesanční spony až po secesní módní doplňky a dále národopisné sbírky s lidovými kroji. Mezi nejceněnější exponáty patřil Karštejský poklad s téměř čtyřmi sty stříbrnými ozdobami z doby Karla IV. a Václava IV. Nechyběla zde odborná knihovna s archivem fotografií a diapositivů. Otevřeno bylo vždy v neděli od 9:00 do 12:00 hod. Vstup byl volný. Muzeum vydávalo čtvrtletník *Zprávy Waldesova muzea*.

Zánik muzea a poválečné proměny domu

V roce 1939 byl podnik Waldes & spol. arizován a muzeum jakožto židovský majetek uzavřeno. Po válce byla továrna i sbírky konfiskovány na základě dekretu prezidenta republiky. Muzeum bylo oficiálně zrušeno v roce 1947, sbírky převzalo Uměleckoprůmyslové muzeum v Praze a později Muzeum skla a bižuterie v Jablonci nad Nisou, kde je dnes tzv. Sběrka Waldes, čítající více než 5000 exponátů, trvale deponována a prezentována. V roce 1999 byla prohlášena za kulturní památku.

Samotný dům prošel po roce 1948 výraznou proměnou. V letech 1949–1950 byly přízemí a mezanin přestavěny na kanceláře místní organizace KSČ, velké byty byly rozdělovány na menší. V průběhu 70. a 80. let došlo k dalším úpravám interiérů a následně k instalaci výtahu. Již v roce 1939 byla navíc necitlivě upravena podoba výkladů v přízemí.

Po roce 1989 se dům postupně vracel ke kulturní funkci. Městská část Praha 10 po náročné rekonstrukci otevřela v listopadu 2003 v prostorech bývalého muzea Galerii Deset, která zde fungovala do roku 2017. V současnosti zde sídlí Vršovické literární centrum Waldes, zaměřené na literární, kulturní a vzdělávací aktivity.

V přízemí domu začalo v roce 1990 fungovat Vršovické knihkupectví, které navázalo na odkaz legendárního vršovického nakladatelství Toužimský a Moravec. Prostory někdejší restaurace a později autoškoly byly přeměněny na kavárnu a cukrárnu. Dům tak i více než sto let od svého vzniku zůstává živým kulturním a společenským centrem Vršovíc.

— Michal Ezechel, kronikář MČ Praha 10

Politické fórum

UPOZORNĚNÍ: Příspěvky v této rubrice mohou obsahovat nepravdivé, zavádějící nebo neúplné informace. Politické fórum respektuje právo zastupitelů veřejně vyjadřovat své subjektivní názory a redakce za ně nenes odpovědnost.

David Kašpar / zastupitel, VLASTA a STAN s podporou KDU-ČSL

Dovolte mi na začátek nového roku malé ohlédnutí a shrnutí. V uplynulém roce se na Praze 10 v oblasti sociální a zdravotní udělalo hodně práce, která mi dává smysl. Neustále zlepšujeme služby Sociálního poradenského centra, kde lidé najdou pomoc v těžkých životních situacích. Připravili jsme Zdravotní plán, který již zastupitelstvo schválilo. Ve spolupráci s Fakultní nemocnicí jsme spustili projekt Zkratka domů, který pomáhá pacientům vracet se rychleji a bezpečněji z nemocnice do domácího prostředí. V Léčebně dlouhodobě nemocných se podařilo kompletně obnovit polohovací lůžka, která zvyšují komfort i prevenci proleženin. Ve spolupráci s hlavním městem Prahou připravujeme projekt denního stacionáře pro děti s kombinovaným postižením a také chystáme stavbu rodinného centra a dětských skupin na Skalce. Během roku jsme uspořádali Den zdraví, Den dobrovolnictví či Veletrh sociálních služeb a zapojili jsme se do Dne pro duševní zdraví. Oceňovali jsme sociální pracovníky, dobrovolníky i péstouny – ty, bez nichž by systém pomoci nemohl fungovat. Navýšili jsme také dotace na tísňovou péči, podporu dětí s těžkým zdravotním postižením a paliativní služby. Děkuji všem, kteří se na jednotlivých úkolech podíleli, i vám, kteří je využíváte. Do nového roku vstupujeme s dalšími plány – o těch se brzy dozvíte. Přeji vám klidný a dobrý rok 2026.

Tomáš Pek / zastupitel, Společně pro Prahu 10

Vážený obyvatelé Prahy 10, dovolte mi, abych vám na začátku nového roku popřál pevné zdraví, klid a mnoho dobrého v roce 2026.

Při pohledu na jednání zastupitelstva může vzniknout dojem, že Praha 10 je v neustálém konfliktu. Debaty jsou často vyhrcoené a zaznívají i tvrzení, která se nezakládají na pravdě. Opozice přitom mnohdy zlehčuje výsledky naší práce, ačkoli řada z nich je pro občany jasně viditelná.

V oblasti, která spadá do mé gesce, bych rád zmínil zejména podpis smlouvy na rekonstrukci vily Karla Čapka, významné kulturní památky Prahy 10. Současně naplňujeme strategii v oblasti majetku – získáváme potřebné pozemky pro rozvoj městské infrastruktury a zbavujeme se nemovitostí, které jsou pro městskou část nevyužitelné.

Hlavní výzvou letošního roku je otázka nového sídla radnice a s ní související prodej stávající budovy. Věřím, že v době, kdy budete tyto řádky číst, bude záměr prodeje schválen zastupitelstvem hl. m. Prahy. Následně se zaměříme na nastavení podmínek kupní smlouvy tak, aby ve Vršovicích vznikl kvalitně revitalizovaný prostor, který bude v souladu s potřebami místních obyvatel.

Tento krok je klíčový i pro výběr nového sídla radnice, pro který jsme obdrželi několik nabídek. Držte nám prosím palce, aby se podařilo nalézt odpovědné řešení ku prospěchu celé Prahy 10.

Romana Šimová / zastupitelka, ANO 2011

Při prodeji bytů, nebytových prostor a pozemků se Praha 10 dlouhodobě opírá o znalecké posudky od stále stejné znalkyně. Právě kvalita těchto posudků je však opakovaně zpochybňována. Zastupitelé ANO už více než tři roky upozorňují na konkrétní chyby ve výpočtech, na nejasné metodiky ocenění i rozpory v závěrech, které mohou vést k podhod-

nocení či nadhodnocení městského majetku. Na jednání zastupitelstva byla znalkyně osobně přítomna, přesto nedokázala srozumitelně vysvětlit postupy, ze kterých ocenění vycházejí, ani reagovat na odborné dotazy. Přesto její posudky nadále slouží jako hlavní podklad pro rozhodování o prodeji v řádech desítek milionů korun. Považujeme za nepřijatelné, aby vedení městské části ignorovalo opakované výhrady zastupitelů a setrvalo u systému, který vzbuzuje vážné pochybnosti o odbornosti a nezávislosti. Zastupitelé ANO proto znovu vyzývají k prověření všech znaleckých posudků a k nastavení transparentního a důvěryhodného systému oceňování. O majetku Prahy 10 se musí rozhodovat na základě kvalitních a obhajitelných podkladů, nikoli formálně a bez kontroly.

Jana Komrsková / zastupitelka, Piráti Praha 10

Chystá Praha 10 potichu PRODEJ HOTELU NA ČERNÉ HOŘE? S blížícím se koncem volebního období se na radnici Prahy 10 dějí zásadní věci v podezřelé tichosti. Po rozprodeji obecního majetku a zmátcích se sídlem radnice přišel na řadu Horský hotel na Černé hoře. Jako zastupitelka, která měla v minulém období provoz hotelu na starosti a které se dařilo jej držet v černých číslech a plný spokojených dětí, nesmím mlčet.

Praha 10 – Majetková, a. s., hotel doslova vnutila do pronájmu Slavii Praha za 2 miliony korun ročně, aniž zastupitelům doložila hospodaření hotelu. Nyní udělala další krok k prodeji a u profláknuté firmy Equity Solutions si objednala znalecké posudky na tržní hodnotu hotelu. Vše je pod taktovkou místostarosty Peka (TOP 09). Ano, to je ten, který nechal úmyslně dělit veřejné zakázky proti zákonu a MČ P10 dostala díky němu rekordní pokutu 750 tisíc Kč!

Současná koalice (ODS, TOP 09 a Vlasta) dává přednost byznysu před dětmi. Před rokem a půl zrušili příspěvky na školy v přírodě a lyžařské kurzy. Přitom když Praha 10 hotel před lety kupovala, slibovala rodičům týdenní pobyt za symbolických 500 Kč. Dnes radnice na potřeby rodin rezignovala. Budu i nadále bojovat za to, aby Horský hotel zůstal v majetku Prahy 10 a sloužil těm, pro které byl pořízen – našim dětem a seniorům.

Karel Optl / zastupitel, SPD, Trikolora a NK

Po startu do nového roku je na nás občanech MČ Praha 10 přispět k záměru radnice o bezpečnější a čistší prostředí, pokud to můžeme sami ovlivnit. Takové rekonstrukce na pokračování v ul. Záběhlická anebo Jahodová u Alberta asi ne, ale jeden každý z nás se může zapojit do programu radnice o zlepšení vzhledu veřejného prostoru a posloužit k ochraně veřejného i soukromého majetku. Zájemci o tento program jej naleznou na www.praha10.cz/praha10bezgraffiti. Osobností roku 2026 se pro MČ Praha 10 stal spisovatel Jaroslav Hašek, a tak se můžeme letos těšit i na humor slavného spisovatele v programech KZ MČ Praha 10. Pozoruhodný je i celoroční pronájem Galerie Podchod v průchodu z Kubánského náměstí výtvarníkovi Vojtěchu Fábrymu, jenž bude tento výstavní prostor využívat pro uvedení nových umělců. Kulturu na Desítku obohatí cyklus koncertů ve Vršovickém záměčku, který bude 19. 2. 2026 pokračovat koncertem česko-slovenského dua s možností využití Karty seniora Prahy 10. Tamtéž se v únoru konají i dva koncerty Mladý talent Prahy 10.

KONTEJNERY NA OBJEMNÝ ODPAD

Do velkokapacitních kontejnerů lze odkládat výhradně domovní odpad objemného charakteru jako 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 pro odpad z podnikatelské činnosti. K bezplatnému předání objemného odpadu (i nebezpečného) slouží také sběrné dvory hlavního města Prahy, např. v ul. U Plynárny, Teplárenská, Zakrytá, Perucká nebo Malešická. Ve sběrných dvorech je v zimním období otevřeno v pondělí až pátek od 8:30 do 17:00 hodin a v sobotu od 8:30 do 15:00 hodin (v ul. Zakrytá do 17 hodin).

TERMÍNY PŘÍSTAVENÍ			
katastr	místo přístavení	datum	čas
Vršovice	Pod Altánem x Na Vrších	3. 2.	15:00–19:00
Záběhllice	nám. Mezi Zahrádkami (okraj parku)	4. 2.	14:00–18:00
Vršovice	Připotoční x Oblouková	5. 2.	15:00–19:00
Malešice	Káranská x Pobožská	6. 2.	15:00–19:00
Vršovice	Madridská x Norská	7. 2.	8:00–12:00
Záběhllice	Ostružinová x Jahodová	7. 2.	10:00–14:00
Michle	Elektrárnská x Nad Vršovskou horou	9. 2.	14:00–18:00
Strašnice	Doubravčická x Tehovská	9. 2.	15:00–19:00
Malešice	Tuchorazská (konec ulice)	10. 2.	15:00–19:00
Vršovice	nám. Svatopluka Čecha x Minská	11. 2.	14:00–18:00
Strašnice	Na Třebešíně x Nad Kapličkou	12. 2.	15:00–19:00
Vinohrady	Dykova x U Vodárny	13. 2.	15:00–19:00
Záběhllice	Průhonická x Vestecká	14. 2.	8:00–12:00
Vršovice	Petrohradská x Pod Stupni	14. 2.	10:00–14:00
Vinohrady	Říčanská x Benešovská	16. 2.	14:00–18:00
Vršovice	Sámova x U Vršovického nádraží	16. 2.	15:00–19:00
Vršovice	Magnitogorská x Tádžická	17. 2.	15:00–19:00
Michle	Na Slatinách (u můstku)	18. 2.	14:00–18:00
Strašnice	Nedvěžská č. 6–12	19. 2.	15:00–19:00
Záběhllice	Práčská č. 37 (před školou)	20. 2.	15:00–19:00
Vršovice	28. pluku x Na Míčánkách	21. 2.	8:00–12:00
Michle	Na Křivce x Osnická	21. 2.	10:00–14:00
Vršovice	Na Hroudě x U Hráze (okraj parku)	23. 2.	14:00–18:00
Vršovice	Litevská x Bajkalská	23. 2.	15:00–19:00
Strašnice	Nad Primaskou x Nad Olšinami	24. 2.	15:00–19:00
Záběhllice	Sněženková x Jiříčkové	25. 2.	14:00–18:00
Strašnice	Saratovská x Kralická	26. 2.	15:00–19:00
Malešice	Nad Úžlabinou – naproti č. o. 32	27. 2.	15:00–19:00
Vršovice	K Botiči x Ukrajinská	28. 2.	8:00–12:00
Malešice	Káranská x Bydžovského	28. 2.	10:00–14:00
Záběhllice	Práčská x Topolová	2. 3.	14:00–18:00
Strašnice	Limuzská x V Úžlabině	2. 3.	15:00–19:00
Strašnice	U Kombinátu (v ohybu ulice)	3. 3.	15:00–19:00
Strašnice	Dětská (v ohybu ulice)	4. 3.	14:00–18:00
Vršovice	Vladivostocká x Jaltská	5. 3.	15:00–19:00

MOBILNÍ SVOZ NEBEZPEČNÝCH ODPADŮ

Bezplatné předání nebezpečných odpadů

Využijte příležitosti zbavit se bezplatně nebezpečných odpadů, jako jsou nespotřebované a staré léky, rtuťové teploměry a jiné odpady obsahující rtuť, barvy, lepidla, pryskyřice (včetně nádob od těchto přípravků), nádoby od sprejů, mazací oleje a tuky, domácí a zahradnické chemikálie, detergenty (odmašťovací prostředky), pesticidy (přípravky na hubení plevelů, hmyzu, hlodavců apod.), kyseliny, hydroxidy, ředidla nebo fotochemikálie. Svozové služby také přijímají použité jedlé oleje v uzavřených plastových nádobách, ideálně v PET lahvích.

Podmínky předání odpadu

Odpady je nutné předat výhradně osádce svozového vozidla na stano-
vištích podle uvedeného rozpisu. Při předávání odpadu je třeba dbát na to, aby nedocházelo k poškození životního prostředí nebo ohrožení zdraví obsluhy svozového vozidla. Zejména kapalně odpady musejí být předány v pevně uzavřených nádobách.

Další informace a možnosti sběru

Ostatní termíny svozu pro letošní rok naleznete na stránce www.praha10.cz/odpady. Pro více informací můžete využít kontaktní e-mail bezodpadu@praha10.cz.

Připomínáme, že nebezpečné odpady nepatří do běžných popelnic u domů, ale je nutné je předávat pouze na určených místech. Kromě mobilního sběru je možné nebezpečné odpady odevzdat také ve všech sběrných dvorech, kde se přijímají i lednice, televizory, elektrozařízení a další domácí odpady.

STŘEDA 4. BŘEZNA – TRASA E (STRAŠNICE, MALEŠICE)

místo přístavení	čas
křižovatka Na Třebešíně x Nad Kapličkou	15:00–15:20
křižovatka ul. Nad Vodovodem x Hostýnská	15:30–15:50
křižovatka ul. Počernická x Přistoupimská	16:00–16:20
křižovatka ul. Káranská x Bydžovského	16:30–16:50
křižovatka ul. Rektorská x Bakalářská	17:00–17:20
křižovatka Janderova x Chládkova	17:30–17:50
křižovatka ul. Černická x Kounická	18:00–18:20
křižovatka ul. Vrátkovská x Tuklatská	18:30–18:50
křižovatka ul. Návozská x Na Palouku	19:00–19:20

DOTACE V OBLASTI ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Ochrana životního prostředí a podpora udržitelného rozvoje představují zásadní priority městské části Praha 10. Městská část pravidelně vyhlašuje grantová řízení zaměřená na projekty, které přispívají ke zlepšení stavu životního prostředí, adaptaci na klimatické změny, environmentální vzdělávání a další činnosti, jež naplňují cíle udržitelného rozvoje. Například může jít o projekty zaměřené na environmentální výchovu, osvětu a vzdělávání, projekty s podporou biodiverzity v městském prostředí, úpravy komunitních či vnitroblokových zahrad, aktivity zaměřené na kompostování a předcházení odpadů, nebo projekty na ochranu zvířat a vegetace. Díky grantové podpoře se na Desítce konají výměnné akce pro veřejnost – tzv. swapy, přednášky pro dospělé, tvořivé aktivity pro děti, pravidelné akce typu Ekofestu v Malešicích,

ale i mnoho dalších jednotlivých ekologických aktivit. Pro rok 2026 bylo v této oblasti podpořeno celkem 20 projektových záměrů celkovou částkou 1 200 000 Kč.

Grantová politika městské části Praha 10 podporuje aktivní zapojení obyvatel, škol, neziskových organizací a dalších subjektů do ochrany životního prostředí a rozvoje udržitelných projektů. Díky systematické podpoře konkrétních opatření, vzdělávacích programů a komunitních aktivit je možné dlouhodobě zlepšovat kvalitu života a významně přispívat k ochraně přírody ve městském prostředí.

Žadatelé o grantové prostředky předkládají projektový záměr, který musí obsahovat jasné vymezení cílů, popis plánovaných aktivit, očekávané přínosy pro danou lokalitu a rozpočet projektu. Realizace projektů musí probíhat na Praze 10 a musí být zaměřena na některou z vymezených oblastí. Grantová řízení jsou pravidelně vyhlašována a aktuální informace o otevřených výzvách jsou k dispozici na oficiálních webových stránkách <https://praha10.cz/dotace>.

NOVÉ RE-USE POINTY V BLÍZKOSTI PRAHY 10

Máte doma věci, které už nepotřebujete, ale jsou stále funkční a je vám líto je prostě jen vyhodit? Nechcete je odvézt jako odpad? V tom případě využijte RE-USE point – speciální místo, kde můžete své předměty nabídnout k dalšímu využití, a pomoci tak nejen přírodě, ale i druhým lidem. Do RE-USE pointu můžete zdarma přinést své nepotřebné,

ale stále použitelné věci. Tyto předměty zde dostanou novou šanci – mohou si je zde vyzvednout ostatní zájemci, kteří je ještě využijí.

Kde RE-USE pointy najdete?

RE-USE pointy jsou zřízeny v několika pražských sběrných dvorech. Jedním z nich je i RE-USE point v Praze 10 při ulici U Plynárny a od ledna je k dispozici i ve sběrných dvorech v ulicích Malešická a Teplárenská, které jsou pro obyvatele Prahy 10 dobře dostupné, stejně jako sběrné dvory v ulicích Perucká a Zakrýta. Kompletní seznam sběrných dvorů, kde služba funguje, najdete na stránce <https://praho.nevyhazujto.cz>.

Jak postupovat?

1. Projděte své domácnosti a vytrďte věci, které už nevyužijete, ale jsou stále funkční a v dobrém stavu.
2. Přineste tyto předměty na vybraný sběrný dvůr s RE-USE pointem.
3. Na místě je předáte obsluze, která zajistí jejich další nabídku zájemcům.

Jaké věci se přijímají: menší nábytek a bytové doplňky, nádobí, kuchyňské potřeby, knihy, obrazy, dekorace, kola, lyže, sportovní vybavení, hračky, společenské hry, mechanické nářadí, hudební nástroje, kočárky, houpáčky, tašky, zahradní náčiní.

A jaké se nepřijímají: oblečení a obuv, textil, čalouněný nábytek, matrace, elektronika, plyšové hračky, pelechý a hračky pro zvířata, potraviny.

Nabídněte věci i online

Pokud nemáte možnost věci osobně přinést, můžete je nabídnout i přes internetovou aplikaci – například na webových platformách <https://praho.nevyhazujto.cz/> nebo jiných specializovaných portálech.



MOBILNÍ SVOZ ELEKTROODPADU

2.–5. 3. 2026
Praha 10

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

Úterý
13:00–15:00
K Louži 1262/11

Středa
13:00–15:00
Dětská 1341/2

Čtvrtek
13:00–14:00
Na Třebešíně 2421/66

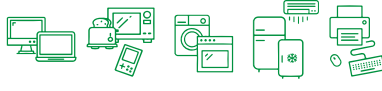




Apple App Store



Google Play



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

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

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

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

Děkujeme, že chráníte životní prostředí a šetříte přírodní zdroje.



asekol
ZE STARÉHO NOVÉ!

Miloš Čtrnáctý 1882–1970

Před 144 lety se narodil novinář, prozaik, publicista a spoluzakladatel rozhlasového vysílání Miloš Čtrnáctý. Narodil se v Kralupech nad Vltavou, gymnázium vystudoval v Žitné ulici v Praze. Jedním z jeho učitelů byl Alois Jirásek a spolužákem Jaroslav Hašek. Svou budoucnost viděl v žurnalistice, proto v roce 1902 nastoupil do redakce časopisu Čas a novinařině zůstal věrný celý život. Svým založením tihl k osvětovému pojetí kultury, k prosazování pozdně romantických a obrozeneckých tradic. V roce 1919 vstoupil aktivně do dramatických politických událostí. (... pokračování v tajence) starším se významně podílel na záboru Stavovského divadla, které do té doby působilo jako divadlo německé. V roce 1922 se na Čtrnáctého obrátil Eduard Svoboda a požádal ho o spolupráci. Toto

setkání se ukázalo osudové jak pro život Čtrnáctého, tak pro vznik rozhlasového vysílání v našich zemích. Oba podali žádost o udělení koncese na první radiofonické vysílání na území Československa a ve spojení s firmou Radioslavia pak založili Radiojournal. Čtrnáctý působil od začátku vysílání až do roku 1927 ve funkci šéfa programu. Své úsilí orientoval na podporu uměleckého obsahu vysílání, snažil se, aby rozhlas neplnil pouze zábavní funkci. Vysílání v jeho koncepci odpovídá v hlavních rysech i současné podobě programu. Čtrnáctý se věnoval také operetě, byl spoluzakladatelem a dramaturgem divadla Velká opereta. Mimo jiné napsal i několik povídek a románů z pražského prostředí. Značnou část života prožil se svou rodinou na pražských Vinohradech ve Šrobárově ulici.

POMŮCKA: AIR, ANILIN, AVOMET, DOM, ED, LAAU, STEROL, TAURIN	DOLE	ARGENTIN- SKÁ HRA	MODEL AUTOMO- BILKY KIA	X PRAHA 10	SOUČÁST ŽLUČI	JUDŮV SYN	X PRAHA 10	ČESKÁ HORA	ČÁST OBLIČEJE MALÉHO DÍTĚTE	X PRAHA 10	DOMÁCKÝ NIKODEM	DŘEVĚNÁ NÁDOBA U STUDNY	INIC. HEREČKY RYBOVÉ	POPĚVEK
LATINSKY JARO				BYLINNÝ ODVAR			ANGL. NEBO NÁZEV HLÁSKY Š			FILMOVÝ PŘED- STAVITEL ŠVEJKA				
CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO				VĚZENÍ (ZAST.) ŘÍMSKY 55						SLOVENSKY JIKRA CYKLICKÝ ALKOHOL				
1. DÍL TAJENKY						ŠTĚSTÍ FÁMA							FILMOVACÍ PŘÍSTROJ	MĚŘIČ NAPĚTÍ
KÓD PANAMY			SKŘÍPAVÝ ZVUK SOUKME- NOVEC VINNETOUA				BRAŠNA NA SPISY OKRES (ZKR.)							
JMÉNO HERCE JIRÁKA				DOMÁCKÝ IVO KÓD LUCEM- BURSKA					ŠVÉDSKÉ SÍDLO PRVNÍ MUŽ			AKADEMIE VĚD (ZKR.) DRUH ÚČESU (ZDROBNELE)		
VĚTNÝ ČLEN							100 M2 USRKNOUT				ETIOPSKÁ ŘEKA HAVAJSKÝ MYS			
X PRAHA 10	ZNAMENÍ ZVĚRO- KRUHU	CHEM. ZN. ZLATA JSOUCNOST			2. DÍL TAJENKY LATINSKY KOST									
AVŠAK (KNIŽNĚ)				ZNÁMKOVÝ PŘETISK BENZEN- AMIN			FRAN- COUZSKY MZDA PROUD (BÁSNICKY)							
NÁZEV HLÁSKY N			STARO- ŘÍMSKÁ MINCE ÚBYTEK			OBRUČ KOLA OBTÍŽNÝ HMYZ				ŽENSKÝ PROTĚJŠEK BOHA BAALA FRANCOUZ- SKÁ BÁSEŇ				
VLOŽENÍ (ŘIDCE)					STARÝ SVATEBNÍ TANEC PŘEDLOŽKA				INDIÁNSKÁ ZBRAŇ CELEBESKÝ BUVOL				MEZINÁ- RODNÍ ORGANIZACE PRO CIVILNÍ LETECTVÍ	DRUH BONBONU
X PRAHA 10	INDONÉSKÁ HORA	ZUBR TRUMFY					SPISOVÁ ZNAČKA VELMI KRÁTKÉ VLNY (ZKR.)				ANGL. VZDUCH CITOSLOVCE PLAŠENÍ PTÁKŮ			
3. DÍL TAJENKY							VPÁD NÁZEV PÍSMENE Č					PÁDOVÁ OTÁZKA 1 CM = 10 ..		
PCHÁČ (ZAST.)					TYP STANU					CHUŤ (ZAST.)				
JEMENSKÁ ZŘÍCENINA					VÍNORODÁ ROSTLINA					STARO- ZÁKONNÍ PROROK				

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. února 2026. Nezapomeňte uvést svou adresu a telefonní číslo. Tři vylosovaní výherci od nás obdrží knihu. Tajenka z minulého čísla zní: **Emil Artur Longen**. Knihu za správnou odpověď od nás dostanou: Oliver Szabó, Marie Šebelíková, oba z Vršovic, a Monika Lamich ze Záběhlíc.

TRMALOVA VILA BŘEZEN 2026



út 3. 3. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
út 3. 3. 12:00–13:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – začátečníci	vzdělávací kurz
út 3. 3. 14:00–15:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – pokročilí	vzdělávací kurz
út 10. 3. 9:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
út 10. 3. 12:00–13:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – začátečníci	vzdělávací kurz (zahájen 3. 3.)
út 10. 3. 14:00–15:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – pokročilí	vzdělávací kurz (zahájen 3. 3.)
st 11. 3. 15:00–16:30	PŘEDNÁŠKA: Stes/zky kavárenského povaleče - PRAHA	beseda o existujících i zaniklých pražských kavárnách s Radovanem Lipusem
čt 12. 3. 10:00–10:45	JÓGA PRO SENIORY	karimatku s sebou
út 17. 3. 9:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
út 17. 3. 12:00–13:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – začátečníci	vzdělávací kurz (zahájen 3. 3.)
út 17. 3. 14:00–15:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – pokročilí	vzdělávací kurz (zahájen 3. 3.)
čt 19. 3. 14:00–15:30	WORKSHOP: Dekorování kraslic ubrouskovou technikou	velikonoční tvoření se Štěpánkou Žandovou
út 24. 3. 9:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
út 24. 3. 12:00–13:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – začátečníci	vzdělávací kurz (zahájen 3. 3.)
út 24. 3. 14:00–15:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – pokročilí	vzdělávací kurz (zahájen 3. 3.)
st 25. 3. 14:00–15:30	PROJEKCE: Pension pro svobodné pány	bláznivá komedie s Ivou Janžurovou a Josefem Abrahámem
čt 26. 3. 10:00–10:45	JÓGA PRO SENIORY	karimatku s sebou
po 30. 3. 13:00–14:00	KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA: Slavné hvězdy vinohradských vil	SRAZ: před hlavním vchodem do OC Flora
út 31. 3. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her

Na program je nutné se registrovat předem – telefonicky, e-mailem nebo osobně spolu s Kartou seniora Prahy 10.

ADRESA: Trmalova vila, Vilová 11, Praha 10 – Strašnice
OTEVÍRACÍ DOBA: út, st, čt 12:00–16:00 (kromě svátků)
KONTAKTNÍ OSOBA: Bc. Olga Másilková
E-MAIL: produkce@trmalovavila.eu
TEL.: +420 274 777 305, +420 775 234 343

praha10.cz/kartaseniora

X
PRAHA 10

VOLNÁ MÍSTA OD ÚNORA 2026

Jablíček

pro rodiče s dětmi

PRO RODIČE S DĚTMI 1 - 6 měsíců
Miminkování
aneb babymasáže s doulou
pondělí 10:00 | Malešice

PRO RODIČE S DĚTMI 6 - 12 měsíců
Mimihry | čtvrtek 10:00 | Murmanská

JÓGA PRO MAMINKY
s miminky do 10 měsíců
pátek 11:40 | Malešice

PRO RODIČE S DĚTMI 12 - 18 měsíců
Stonožky | pátek 11:15 | Murmanská

PRO RODIČE S DĚTMI 18 - 24 měsíců
Kufátka | středa 11:00 | Malešice
Žížalky | čtvrtek 9:00 | Malešice

PRO RODIČE S DĚTMI 2 - 2,5 roku
Želvičky | úterý 9:00 | Malešice
Kotata | středa 10:00 | Malešice

PRO RODIČE S DĚTMI 1,5 - 5 let
Káčátka | pátek 9:00 | Malešice
Muzicírování | pátek 15:45 | Malešice

společný čas | odborná podpora | sdílení
Registrace a více info na jablickov.webbooker.eu - záložka KURZY

   Počernická 524/64, Malešice
Murmanská 15, Vršovice  

HLEDÁME

MČ Praha 10 hledá prostory pro novou služebnu Městské policie na Zahradním Městě

Poptáváme kancelářské prostory do 100 m²,
ideálně:

- v přízemí nebo zvýšeném přízemí,
- s vlastním sociálním zařízením a možností zřízení kuchyňky,
- s vchodem přímo z ulice a možností označení služebny MP na fasádě,
- vybavení nábytkem není podmínkou, drobné stavební úpravy možné,
- možnost parkování výhodou.

Kontakt:

E: milos.jurca@praha10.cz

T: 267 093 627



Placená inzerce – P10/02/26/OKP/0044



ČESKÁ ENERGETICKÁ PORADNA

Energetické poradenství pro municipality a firmy:

Obnovitelné a nízkoemisní zdroje energie

- ✓ Fotovoltaické elektrárny
- ✓ Tepelná čerpadla
- ✓ Plynové kotle
- ✓ Kogenerace
- ✓ Biomasa
- ✓ Solární (termické) kolektory
- ✓ Větrné elektrárny

Akumulace a následné využití elektrické energie

- ✓ Bateriové systémy
- ✓ Výroba a využití zeleného vodíku
- ✓ Elektromobilita

Komunitní energetika a místní energetické iniciativy

- ✓ Vypracování technické studie proveditelnosti
- ✓ Vypracování ekonomické studie proveditelnosti
- ✓ Zastáváme i role koordinátora energetického společenství

V každém z těchto zmíněných vám poskytneme:

- ✓ Obecné poradenství
- ✓ Vypracování technické studie proveditelnosti
- ✓ Vypracování ekonomické studie proveditelnosti
- ✓ Pomoc s výběrem dodavatele technologie
- ✓ Zastáváme i role koordinátora energetického společenství

Studie energetických úspor a dekarbonizace

- ✓ Energetický audit
- ✓ Energetický posudek
- ✓ Průkaz energetické náročnosti budovy (PENB)
- ✓ Místní energetické koncepce (MEK)
- ✓ Pasportizace území pro potenciální výstavbu OZE a výrobu obnovitelných paliv
- ✓ Návrh úsporných opatření
- ✓ Optimalizace spotřeby energií

ČEP PREMIUM

ENERGETICKÉ PORADENSTVÍ PRO MUNICIPALITY A FIRMY

Osobní schůzky v našich kancelářích
si prosím sjednejte dopředu s našimi
konzultanty.

Želetavská 1525/1, Praha 4
Út, St, Čt: 9:00-17:00
+420 734 888 775, info@cepor.cz

ČESKOU ENERGETICKOU PORADNU
provozuje AA Beta Consulting, s. r. o.
IČO: 21023557 Rybná 716/24, Praha 1



ČESKÁ
ENERGETICKÁ
PORADNA

ceskaenergetickaporadna.cz

řádková inzerce

Instalatér/Topenář Tomáš Ježek Tel.: 605 707 393 P10/02/26/OKP/0570

Mini Ninja & HSCP Klub – pohyb, sebeobrana, zábava. Praha 10.
www.hscp.cz P10/02/26/OKP/1388

HSCP – tréninky, jóga, sebeobrana. Pro děti i dospělé. Praha 10.
www.hscp.cz P10/02/26/OKP/1388

Praha 10 – HSCP Klub. Sport, sebeobrana, zdraví pro každého.
www.hscp.cz P10/02/26/OKP/1388

Vyklízení, malování, opravy v bytech. Tel.: 734 695 775 P10/02/26/OKP/2052

!ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU! Vyklízíme sklepy, byty,
požůstalosti, zahrady atd. Naložíme a odvezeme nepotřebné věci za
rozumnou cenu. STEHOVÁNÍ. Tel.: 773 484 056 P10/02/26/OKP/1623

Počítač. Telefon. Televize. Tablet. Tiskárna. MacBook. Internet. iCloud.
OneDrive. Google. Microsoft. Apple. Vodafone. O2. T-Mobile. Zavolejte.
Pomohli jsme jiným, pomůžeme i Vám. 731 732 737, itcan.cz,
Ruská 1343/200. Těšíme se na Vás. P10/02/26/OKP/1685

MONTÁŽ A VÝMĚNA KOTLŮ, kompletní instalatérské a topenářské služby.
Instalatér Hrdlička, tel: 774 233 860, www.instalaterhrdlicka.cz
P10/02/26/OKP/1864

OPRAVA ŽALUZÍÍ, VÝMĚNA VODICÍCH LANEK – NOVÉ ŽALUZIE ROLETY –
ROLETY DEN NOC, SÍTĚ PROTI HMYZU, SERÍZENÍ OKEN
pavel.janci@email.cz, 733 720 950 P10/02/26/OKP/1872

Zlevňujeme volání, internet a televizi. Operátor vám pije krev? Vyjednáme
pro vás lepší podmínky. Úspora až 15 tis. Kč ročně bez změny operátora.
Zavolejte nám 731 732 738, levnadata.cz P10/02/26/OKP/1985

Pedikúra a masáže, vše u vás doma. Tel 603 440 480 P10/02/26/OKP/1998

Koupím byt v Praze 10, přímo od majitele. Tel.: 604 617 788 P10/02/26/OKP/2014

Koupím knihy a knižní požůstalosti. Tel.: 601 535 025 P10/02/26/OKP/2015

Vyklízení-požůstalosti, byty, zahrady, odpady, tel.: 602 235 234
P10/02/26/OKP/2027

Prodej 7 garáží, ul. Průhonická - Záběhlce, vše pronajato, stabilní výnos.
Na prodej jako soubor i samostatně. Více info na tel. 608 829 568
P10/02/26/OKP/0040

RE/MAX ACE

Realitní kancelář **RE/MAX ACE** - Váš spolehlivý
partner pro prodej nemovitostí v Praze a okolí,
pod záštitou Ing. Jany Veselé!



**Prodáváte?
Neprodějte!**



602-202-452

Jabloňová 2136/11, Záběhlce
remaxace.cz

Placená inzerce – P10/02/26/OKP/1522

Placená inzerce – P10/02/26/OKP/2079

S péčí o zdraví vám pomůžeme v lékárně

Nový rok je ideální příležitost začít se o své zdraví lépe starat. V naší
lékárně vám nabízíme **odborné konzultace a preventivní screeniny**,
které vám pomohou udělat první krok správným směrem.

Preventivní screeniny z kapky krve

Během několika minut zjistíme
z kapky krve z vašeho prstu
důležité informace o vašem zdraví:

- **Cukrovka** – změříme hladinu
aktuální glykemie a glykovaný
hemoglobin a stanovíme možné
riziko vzniku cukrovky.
- **Cholesterol** – zjistíme hodnoty
krevních lipidů a jejich vliv
na srdce a cévy.
- **CRP** – ukazatel zánětu v těle.

Výsledky s vámi vždy srozumitelně
probereme a navrhneme další postup.
Screeningová vyšetření provádíme
pouze u osob starších 18 let.

Odborné konzultace

Nabízíme i konzultace zaměřené
na vaše konkrétní potřeby:

- **Lékové poradenství**
- **Testování paměti**
- **Pomoc s odvykáním kouření**
- **Nácvik správné inhalační techniky**

Neodkládejte péči o své zdraví
na později a objednejte se ještě dnes.



**Konzultace probíhá v soukromí
samostatné konzultační místnosti.**

Objednejte se prosím předem:

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



EUC LÉKÁRNA

zdraví na dosah | euc.cz

EUROPARK

ČÍNSKÝ NOVÝ ROK

7. A 8. ÚNORA OD 10 DO 18 HODIN

TRADIČNÍ LIDOVÁ ŘEMESLA | GASTRONOMICKÉ SPECIALITY
ČAJOVÝ OBŘAD | FOLKLÓR | TUŠOVÁ MALBA
ČÍNSKÁ BOJOVÁ UMĚNÍ



EUROPARK.PRAHA

WWW.EUROPARK.CZ