

DESÍTKA

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 10

praha10.cz

ŘÍJEN
2025

Umění je naší součástí.

Odráží inteligenci společnosti

rozhovor s Vojtěchem Fábrym

Rekonstrukce vily

Karla Čapka

str. 14

Desítka podporuje

aktivní stáří

str. 18

X
PRAHA 10

PODZIMNÍ KONCERTY V ZÁMEČKU



Vršovický zámek
16. 10. | 18.00
DVĚ HARFY

Vstupenky v síti GoOut nebo
v informačním centru MČ Praha 10
150 Kč dospělí | 100 Kč senioři a studenti |
50 Kč s Kartou seniora P10
praha10.cz/koncerty



Filmová klasika

ZLATÍ ÚHOŘI

režie Karel Kachyňa



6. 11. | 17.30 | Kino Pilotů

Zakončení roku Oty Pavla projekcí v režii filmového klasika
VSTUPENKY ZDARMA k dostání v pokladně
Kina Pilotů od 1. 9. | Kapacita omezena
praha10.cz/otapavel



Site-specific prohlídky vily Emila Kolbena

KOLBENKA WOUNDED BODIES



Hradešinská 1 | Vinohrady
výstava 18. 9. – 30. 10. 2025
středa a čtvrtek 16.00–19.00 | sobota 14.00–17.00

site-specific prohlídky + výstava: Marina Abramović | Jiří Baštýř |
Josef Bolf | Alex Donát | Andros Foros | Alexandra Grüner | Barbora
Hájková | Jan Hermann | Martina Horáková | Barbora Koblasová |
František Kowolowski | Kai Landre | Liza Libenko | Mai | Darina Molatová |
Barbora Myslikovjanová | Eugenio Percossi | Ivan Pinkava | Luboš Plný |
Amelie Siba | Hana Svobodová | Petr Štembera | Jan Štulíř | Mark Ther

vstup volný bez předchozí rezervace | praha10.cz/kolbenka



3. ročník ankety

PODNIKATEL DESÍTKY

O PODNIK, FIRMU NEBO ŽIVNOSTNÍKA ROKU 2025



Hlasujte od 20. října 2025

Hlasujte pro oblíbeného podnikatele do ankety v kategoriích:
RESTAURACE A HOSPODY | MALÁ GASTRONOMIE |
RELAX, KRÁSA A ZDRAVÍ | ŘEMESLA |
OSTATNÍ SLUŽBY A PRODEJNÝ.

Více informací a pravidla najdete na webu MČ Praha 10:
podnikateldesitky.praha10.cz



Vážení sousedé, milí přátelé,



máme za sebou opravdu nabitě září, během kterého proběhla celá řada velkých akcí. Program prvního školního měsíce odstartoval v Malešickém parku SportXperience, o týden později následoval na Gutovce Science festival. Třetí víkend patřil Korsu Krymská a festivalu Zažít město jinak a měsíc uzavřel Street Art Festival. Tím letos zdaleka nekončíme! Pokračuje tematický rok Oty Pavla a už se také chystají tradiční Svatomartinské slavnosti a vše vyvrcholí tradičními Vánocemi.

Každá z těchto akcí je něčím výjimečná a dohromady tvoří pestrý kulturní, společenský i sportovní koktejl, který skvěle odráží rozmanitost naší městské části. SportXperience představuje sportovní kluby z Desítky, Science festival je zábavnou propagací vědy, Korso Krymská je akcí, kterou nám závidí celá metropole, a Zažít město jinak propojuje sousedy. To, co mají všechny společné, je výborná atmosféra a ohromná účast. Velké poděkování patří také Odboru kultury a projektů pod vedením místostarosty Pavla Šutky a organizátorům akcí Korsy Krymská i Zažít město jinak.

A teď zpět k našim „klasickým“ tématům. Tím zásadním je bezpečnost. Jak jsem psal už v minulém editoriu, v srpnu jsem založil nový poradní orgán starosty – Radu pro bezpečnou Desítku. Jejím dlouhodobým cílem je připravit komplexní bezpečnostní strategii Prahy 10.

Prvním konkrétním výsledkem, který schválilo zastupitelstvo, je mimořádný dar dvou milionů korun pro strážníky městské policie na Desítku. Tyto prostředky půjdou na motivační odměny za náročné služby i jako „prevence“ odchodů strážníků do jiných okresů. Potřebujeme policisty, kteří svůj rajón znají jako vlastní boty – a to přichází se zkušenostmi.

Zároveň jednáme o zřízení nových služeben městské policie – na Skalce a v Zahradním Městě. Pracujeme také na rozšíření Týmů prevence kriminality ze dvou na čtyři. Na zastupitelstvu jsme navíc přijali novou koncepci prevence rizikového chování dětí a mládeže.

Nemohu opomenout ani prohlubující se spolupráci s Fakultní nemocnicí Královské Vinohrady. Už dříve jsme zde podpořili paliativní péči – naprosto zásadní odvětví medicíny, které se věnuje nevyléčitelně nemocným. Nově jsme podpořili projekt na pomezí zdravotní a sociální

péče. Jde o speciální formu intenzivní podpory, která umožní starším lidem rychlejší návrat z nemocnice domů (pokud to jejich zdravotní stav dovolí). Rychlejší návrat totiž u určité skupiny pacientů významně přispívá k udržení jejich soběstačnosti.

Vážení přátelé, více se mi do tohoto úvodníku nevejde. A protože jeden obrázek vydá za tisíc slov, poprosím vás, abyste se rychle podívali na fotografii pod úvodníkem. Uvidíte na ní, že máme nové upomínkové předměty, tzv. merch: mikiny, trička nebo třeba ponožky s logem Prahy 10 si můžete pořídit v Informačním centru na radnici nebo na vybraných akcích Prahy 10.

Tak se oblečte do Desítky!

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



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

5 **KRÁTKÉ ZPRÁVY**

6



**ROZHOVOR:
VOJTĚCH FÁBRY**
Umění je naší součástí.
Odráží inteligenci společnosti

9 **PRAHA 10 ZAVÁDÍ INOVATIVNÍ NÁSTROJ NA PODPORU
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ DĚTÍ VE ŠKOLÁCH**



10

**KULTURNÍ
SERVIS / AKCE**

14 **REKONSTRUKCE VILY KARLA ČAPKA**

15 **POZVÁNKY NA AKCE**

16 **OVLIVNĚTE BUDOUCÍ PODOBU NÁMĚSTÍ
SVATOPLUKA ČECHA**

17 **POZVÁNKY NA AKCE**

18 **DESÍTKA PODPORUJE AKTIVNÍ STÁŘÍ**

20 **KŘÍŽOVATKA U MŠ VLADIVOSTOCKÁ MÁ NOVOU PODOBU**

21 **DESÍTKA POMÁHÁ**

22 **JAK SE PODNIKÁ NA DESÍTCE**

24 **KDYŽ ULICE PROMLUVÍ**

25 **POLITICKÉ FÓRUM**

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 Lojik, 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 1. října 2025

Uzávěrka příštího čísla

10. října 2025

Vychází

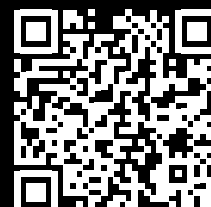
11x ročně

Foto na obálce

Jakub Macháček

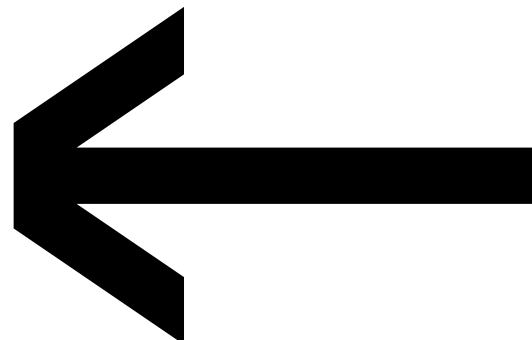
Texty neoznačené jménem
autora jsou redakčním dílem.
Veškeré náměty, připomínky
či nabídky na spolupráci posílejte
na výše uvedenou adresu
redakce měsíčníku Desítka.

měsíčník Desítka
online zde



Praha 10 má bronz v soutěži Přívětivý úřad

Městská část Praha 10 dosáhla významného úspěchu v prestižní soutěži Přívětivý úřad 2025, kterou každoročně pořádá Ministerstvo vnitra ČR. V rámci kategorie hlavního města Prahy obsadila 3. místo. Soutěž od roku 2016 sleduje, jak obecní a městské úřady v České republice přistupují k občanům a jejich potřebám. V rámci soutěže byla v publikaci příkladů dobré praxe zmíněna také Karta seniora Prahy 10. Tento jedinečný projekt nabízí obyvatelům ve vyšším věku širokou škálu výhod a slev, usnadňuje přístup ke službám a podporuje aktivní život seniorů v městské části.



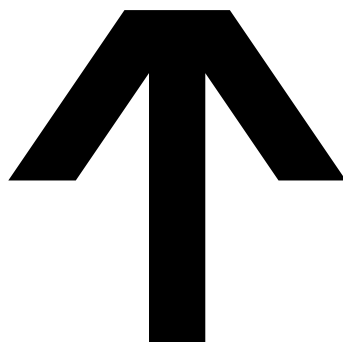
Dotační program pro rok 2026

Městská část Praha 10 vyhlásila Dotační program pro rok 2026, který umožňuje žadatelům získat finanční podporu na projekty v oblasti kultury, sportu, mládeže a volného času, sociální a zdravotní, životního prostředí a udržitelného rozvoje. Příjem žádostí bude otevřen od 1. do 31. října 2025 prostřednictvím elektronického systému Grantys. O dotace mohou žádat právnické osoby, spolky, nadace, podnikající fyzické osoby, církve i organizace působící v oblasti mládeže, kultury, zdravotnictví nebo ochrany životního prostředí. Projekty musí být realizovány na území městské části nebo přinášet prospěch jejím obyvatelům. Dotace jsou poskytovány výhradně jako neinvestiční a na jejich přidělení není právní nárok. Více info na webu MČ Praha 10.



Dobrodružné hřiště Solidarita

Na sídlišti Solidarita, konkrétně na pozemku za ZŠ Solidarita při ulici Brigádníků, vzniká jedinečný prostor pro děti – Dobrodružné hřiště Solidarita. Hřiště je součástí konceptu Adventure Playground, který je v Česku propagován iniciativou Město přátelské k dětem, s níž nyní Desítka vstoupila do úzké spolupráce. Provoz hřiště byl zahájen 23. 9. a bude otevřeno do 29. října 2025 (včetně prázdnin). Veřejnost jej může navštívit od úterý do soboty vždy mezi 14:00 až 18:00, předem objednané školní skupiny pak v dopoledním čase od úterý do pátku mezi 11:00 a 13:00. Během podzimních prázdnin od 25. do 29. října bude hřiště přístupné každý den od 10:00 do 16:00. Dobrodružné hřiště nabízí možnost stavět bunkry, domečky a další stavby podle vlastní fantazie. Děti zde budou moci pracovat s opravdovými nástroji – pilami, kladivy či hřebíky – a využívat různé materiály.





Vojtěch Fábry:

Umění je naší součástí. Odráží inteligenci společnosti

S mladým umělcem a kurátorem Vojtěchem Fábrym jsme se potkali v Kolbenově vile, v holém prostoru původního bytu Emila Kolbena, kde na podlaze ještě ležela omítka seškrabaná ze stěn. Vojta celý prostor právě připravoval na novou výstavu, která tu bude probíhat do konce října a mimo jiné umožní návštěvníkům podívat se do nitra Kolbenky. „Vila se pro tuto výstavu hodí skvěle. Nese v sobě taky mnohá zranění minulosti,“ říká.

V jakém duchu se ponese druhý ročník výstavy v Kolbenově vile?

Výstava se jmenuje *Wounded Bodies* (Zraněná těla) a vznikla díky podpoře městské části Praha 10. Loni jsem radnici oslovil s tím, že bych rád expandoval do dalšího prostoru a navázal tím na Galerii Podchod. Měl jsem v plánu dočasně „obsadit“ jedno patro bývalé radnice Vlasta, ale to nebylo z mnoha důvodů možné. Nicméně radnici se můj nápad líbil a nabídla mi možnost oživit vilu Emila Kolbena. První výstava tedy proběhla na podzim 2024 a nyní jsme se sem po roce vrátili. Výstava *Wounded Bodies* představuje soubor dvaceti čtyř umělců z České republiky i ze světa. Všechna díla se nějakým způsobem zabývají o zranění a ztrátu tělesné integrity, ať už bylo způsobené vnějšími, či vnitřními vlivy.

Zní to jako docela těžké téma. Jak vás napadlo?

Ano, může to být velmi těžké téma a každý umělec se s tím vyrovnává trochu jinak. Nepřál jsem si z toho udělat přehlídku násilí a utrpení způsobených ostatními. Mnohá díla na výstavě vznikla na základě vnitřního utrpení. Tedy jen díky tomu, že žijeme ve svobodném státě a nemusíme se o to vnější utrpení tolik starat. Máme se dobře a máme možnost a prostor obracet se dovnitř a přemýšlet nad tím, co se děje uvnitř nás. Výstava nepropaguje násilí, ale slouží jako upozornění, že se násilí a obecně bezpráví děje, je součástí našeho života a my bychom to měli reflektovat.

Téma se začalo rodit, když jsem loni v březnu podstoupil operaci slepého střeva, ta byla docela komplikovaná a zbyla mi po ní velká jizva. Takže jako první jsem do výstavy vybral fotku „Jizva“ od Ivana Pinkavy. Ta fotka mě v dětství děsila, ale postupem času jsem si uvědomil, jaká se v ní skrývá krása.

V Kolbenově vile z počátku 20. století se v podstatě díky této výstavě mísí staré časy s těmi novými. Jak využíváte celkový prostor vily?
Když jsem loni přišel do vily poprvé, byly tu barevné zdi. Tehdy jsem

se rozhodl nechat to tak a ukázat návštěvníkům, co se s bytem Emila Kolbena dělo, když ho opustil, a nakolik se změnil. Letos jsem se rozhodl barvu ze zdí oškrábat, což podtrhuje téma výstavy, protože stěny jsou teď zraněné. Ona celá budova byla svědkem obrovského utrpení, protože poté, co Emila Kolbena odvezlo gestapo do koncentračního tábora, vilu začali obývat nacističtí vůdci, později to znárodnili komunisté a následně byla vila rozparcelována na byty. Bohužel tu proběhla rekonstrukce, která byt naprosto změnila. Takže téma výstavy a prostor, do které je zasazená, mají hodně společného. V průběhu výstavy budou mít návštěvníci možnost zavítat i do prostor Spolku za zachování památky Emila Kolbena, který zde také sídlí, a zjistit více informací o jeho životě i o samotné vile.

Pro návštěvníky je to skvělá příležitost nahlédnout do jinak nepřístupné vily. Co obnášelo uzpůsobit nevyužívaný prostor pro potřeby výstavy?

Městská část mi prostor nabídla a podpořila mě finančně. Ostatní bylo na mně. Ale rozhodně to nebyla jen moje práce, pomohla mi spousta dobrovolníků a já jim za to chci moc poděkovat. Kamarádi pomáhali škrábat zdi nebo udržovat PR na sociálních sítích. Nejtěžší, ostatně jako minulý rok, bylo zapojení elektřiny a odpovídající osvětlení. Hodně také pomáhala rodina, především úklid zabral spoustu času. Můj brácha pak instaloval všechna díla. A samozřejmě by to celé nevzniklo bez umělců, se kterými byla báječná spolupráce, z nichž někteří vytvořili svá díla přímo na míru tomuto prostoru.

Na díla jakých umělců se můžeme těšit?

Ze světových umělců vystavuji dílo světoznámé Mariny Abramović, která přispěla záznamem části svého vystoupení „Thomas Lips“ z roku 1975. Marina je umělkyně srbského původu, která nyní žije a tvoří v New Yorku. Dále zde návštěvníci mohou vidět fotografie Ivana Pinkavy nebo sošky Josefa Bolfy. Představitel art brut Luboš Plný vystavuje své

autoportréty zažívaného těla. Absolventka AVU Liza Libenko obraz malovaný lidskou krví..., nejrady bych vyjmenoval úplně všechny, ale to by se sem ani nevešlo. Jsou zde ale i díla mladých umělců z řad mých vrstevníků. Celkově jde o audiovizuální kombinaci. Je tu zastoupené každé médium, od videa přes hudbu, malbu, fotku po sochu.

Jak mladí umělci dnes vlastně tvoří svá díla – kde čerpají nejvíce inspirace či jaké techniky si volí?

To je hodně široká otázka, ale ve stručnosti bych řekl, že se pozornost od dokonalé formy přesunula spíše k schopnosti zachytit a předat to, co cítí, čím žije, co je trápí, případně předat nějaká poselství.

Vy jste se kresbě začal věnovat již jako hodně mladý. Co vás k tomu přivedlo a jaká byla vaše cesta?

Mí rodiče jsou obdivovatelé umění, vyrostl jsem v galeriích na různých workshopech a dílnách. Potřeba tvořit přišla tak nějak sama. Díky tvorbě se sám vyrovnávám s tím, co se děje kolem mě a co se děje mně. Určitou roli v tom hraje i touha to ukázat a předávat lidem dál.

V březnu jsem měl první sólovou výstavu v Rock Café s názvem *When you see me again, it won't be me!*

Máte dnes již svůj vlastní ucelený vyhraněný styl? Přibližte nám trochu, jak vypadá váš proces tvorby výtvarného díla.

Určitě styl asi mám (*smích*). Obvykle maluju akrylem a používám pouze červenou barvu. Maluju postavy umístěné do rudých krajín. Není to o tom, že bych si sedl k plátnu s jasnou představou, co a jak jdu tvořit. Začnu prvním tahem štětce a pak už to jde samo bez nějaké vnitřní kontroly. Co konkrétního obraz představuje a s čím jsem se vyrovnával, často pochopím až s odstupem času.

Snažím si představit, jak vypadaly vaše hodiny výtvarky na škole. Tam jste se asi nudil, ne? Formovala vás škola, nebo jste se „učil“ a zdokonaloval svůj talent spíše sám?

Určitě nenudil, od určitého věku jsem si zadání plnil po svém a občas jsem si to musel obhájit. Formuje mě ale fungování školy a život v komunitě spolužáků. Myslím, že výuka výtvarné výchovy na školách by nemusela být tak úzkoprsá, ale víc otevřená rozličným přístupům a technikám, tak aby v dětech probouzela touhu umění poznávat.

A jak jste se dostal k práci kurátora?

Dostal jsem se k tomu sám (*smích*). V roce 2022 jsem založil Galerii Podchod v průchodu na Kubánském náměstí. Tehdy jsem šel na tramvaj podchodem počmáraným graffiti a řekl si, že to přeci můžu změnit. Že to tady může být hezčí. Koncept galerie je dát prostor mladým umělcům z řad středoškoláků, vysokoškoláků ve spolupráci se známějšími etablovanými umělci, tímto mezigeneračním dialogem se pak obohacují obě strany. Tenté koncept jsem představil MČ Praha 10, která mi podchod bezúplatně pronajala a já jsem tam uspořádal dvě výstavy, které jsem financoval s pomocí rodičů. Rok nato se mi podařilo získat grant a galerii tím trochu „profesionalizovat“. Vytváříme komunitu umělců z celé republiky i Slovenska. Výstava se mění jednou za půl roku. Nově se průchod přetvoří teď v říjnu.

Na Galerii Podchod je vidět, že podkladem pro kresbu dnes už není jen plátno nebo papír, ale také zdi či třeba lidské tělo. Kam se podle vás bude výtvarné umění dál vyvíjet?

Umění má široký záběr a ovlivňuje celou společnost, ať chceme, nebo ne. Dle mého názoru umění odráží úroveň inteligence společnosti. Proto mi přijde důležité do Kolbenky pozvat např. i základní školy, abychom společně s žáky mohli mluvit o tom, co umění je a co pro nás může znamenat. Každý v tom může odhalit něco jiného. S nastupujícími technologiemi, jako je AI, vyvstává otázka, jestli i to, co za nás vytvoří umělá inteligence, je ještě uměním. Osobně si myslím, že se to musí hodnotit na základě každého jednotlivého díla. Když vznikla fotografie, také to bylo nové médium, a přesto má dnes nepopíratelné silné místo.

A jak vnímáte zájem o umění ze strany veřejnosti?

Myslím, že máme silnou nastupující generaci umělců. Galerie jsou hodně navštěvované. Obávám se však, že zájem o umění má tendenci zůstávat v bublině lidí, kteří „na umění“ vyrostli podobně jako já. Doufám ale, že se to postupně mění. Přibývá projektů, které se snaží nalákat a zapojit širší veřejnost. Ostatně i já se o to pouličními galeriemi snažím.

Máte v hlavě nějakou další propagaci výtvarného umění směrem k veřejnosti, třeba i ve spolupráci s Prahou 10?

Zatím jsem nepřišel na lepší způsob než Galerie Podchod, kdy je umění nedílnou součástí našeho dne a přichází za námi, ne naopak. Myslím si, že dnes tomu můžou velmi napomoci i sociální sítě, které nabízejí velký dosah a atraktivitu. Já sám jsem tento rok uvedl výstavu v pardubické galerii Art Space NOV. Začátkem příštího roku vystám výstavu ve třech patrech multifunkčního prostoru Archa+. Mám do budoucna velké plány, otázkou je, zda vyjdou. Rád bych se podíval i do zahraničí a studoval umění v Londýně.

Na Praze 10 jste se narodil. Co na ní nejvíc oceňujete a jaká místa jsou vaše srdcovka?

Mám nejrady okolí, kde bydlím, tedy Kubánské náměstí. Tam je mi to nejbližší. Například mám moc rád trhy na Kubáni, které mě pravidelně zachraňují o prázdninách, když nemám oběd (*smích*). Líbí se mi i okolí Kolbenovy vily, kde si rád jen tak posedím.

Má Praha 10 ten správný umělecký potenciál, přináší vám inspiraci?

Určitě ano. Je tu mnoho projektů, které stojí za to sledovat. V blízkosti Kolbenky je galerie ProLuka, nedaleko máme Vzet. Ve Strašnicích rád chodím do Prostoru Olga. Najdete tu spoustu skvělých míst, která kulturně žijí, ať už výtvarným uměním, nebo divadlem. Ten hlavní potenciál ale leží v komunitě sousedů, kteří se vždy musí rozhodnout, jestli se zapojí, nebo ne.

VOJTĚCH FÁBRY



Student třetího ročníku Gymnázia Jana Keplera, výtvarník, kurátor. Milovník umění, muziky, kulturních festivalů i svého okolí tvořeného přáteli a rodinou. Ve 14 letech založil galerii ve veřejném prostoru – Galerii Podchod, která propojuje mladé umělce s již etablovanými jmény a tvoří tak mezigenerační dialog. Přípravuje výstavy nejen v rámci vlastních projektů, ale také v dalších galeriích a kulturních prostorech.

Praha 10 zavádí inovativní nástroj na podporu duševního zdraví dětí ve školách

Městská část Praha 10 podniká důležitý krok k posílení prevence rizikového chování a k vytváření bezpečnějšího a zdravějšího prostředí pro všechny své žáky základních škol.

Duševní zdraví dětí a bezpečné prostředí ve školách patří mezi stále diskutovanější témata. Zkušenosti odborníků i data ze škol potvrzují, že vztahy mezi spolužáky mají zásadní vliv na celkovou spokojenost dětí, jejich motivaci k učení i na jejich psychickou pohodu. Statistiky jsou přitom alarmující – až devět z deseti českých dětí uvádí, že se během školní docházky setkala se šikanou, a více než třetina dětí na celém světě se někdy stala její obětí. Přesto se rodičům ani školám často nedaří zachytit první varovné signály včas, a problémy se tak mohou rozvinout do závažnějších forem.

Městská část Praha 10 proto hledá nové cesty, jak dětem ve svých školách nabídnout bezpečnější a podporující prostředí. Rada městské části letos v březnu schválila zapojení do pilotního projektu společnosti Young Link, s. r. o., který probíhá v rámci programu Ministerstva průmyslu a obchodu „PilotInnCities“. Tento program podporuje testování inovativních řešení v městském prostředí a cílem projektu v Praze 10 je implementace webové aplikace Young Link na vybraných základních školách.

Co je Young Link a jak funguje?

Young Link je moderní sociometrická aplikace, která školám, rodičům i dětem poskytuje přehled o tom, jak se žákům ve třídách daří po sociální stránce. Pomáhá odhalit, zda ve třídě nedochází k šikaně, vylučování jednotlivců z kolektivu či jiným rizikovým jevům, které mohou negativně ovlivnit klima ve třídě.

Data se sbírají prostřednictvím hravé sociometrické aktivity, do níž se děti zapojují anonymně. Aplikace následně vytváří přehledný online dashboard, ve kterém mohou učitelé i rodiče sledovat vývoj vztahů ve třídě. Součástí jsou i expertní doporučení dětských psychologů a poradců, která školám i rodičům pomáhají s interpretací výsledků a volbou vhodných preventivních nebo intervenčních kroků.

Díky této kombinaci technologie a odborného poradenství je možné zachytit problémy už v počáteční fázi, kdy je jejich řešení nejefektivnější a nejšetrnější vůči dětem.

Přínos pro školy, rodiče i děti

Young Link přináší výhody všem zúčastněným:

- **Školy** získají nástroj, který po celý školní rok sleduje vztahy mezi žáky, upozorní na vznikající problémy a nabízí konkrétní doporučení i možnost konzultací s odborníky. Pedagogové tak nejsou na řešení složitých situací sami.

- **Rodiče** mohou díky aplikaci včas zaznamenat, pokud jejich dítě zažívá potíže, a získají tak informace o tom, jak je jejich dítě vnímáno spolužáky. Mají tedy možnost řešit případné problémy dříve, než se problém prohloubí.
- **Děti** mohou bezpečně a anonymně vyjádřit, jak vnímají své spolužáky a celkovou atmosféru ve třídě, a dostávají zpětnou vazbu, co by se dalo zlepšit.
- **Zřizovatel** bude mít k dispozici souhrnná anonymizovaná data, díky nimž může lépe cílit preventivní aktivity a podporu pro školy, které spravuje.

Pilotní projekt v Praze 10

Do pilotního projektu, který proběhne ve školním roce 2025/2026, se zapojí žáci 6. až 8. ročníků z pěti vybraných základních škol: ZŠ Eden, ZŠ Gutova, ZŠ Nad Vodovodem, ZŠ U Roháčových kasáren a ZŠ Švehlova. Celkem bude k dispozici 1 250 žákovských licencí aplikace Young Link. Praha 10 se na financování projektu podílí zakoupením 250 licencí. Zbýlé licence budou hrazeny z prostředků programu PilotInnCities.

První setkání zástupců společnosti Young Link a městských částí Praha 10 a 12 proběhlo v srpnu letošního roku. V současnosti probíhá příprava smlouvy a plánování úvodních workshopů pro pedagogy zapojených škol. Po jejich zaškolení bude aplikace spuštěna a bude sbírat první data o klimatu ve třídách.

„Young Link vnímáme jako skvělý nástroj, který vhodně doplní naši aktuální koncepci primární prevence rizikového chování a podpoří praktickou realizaci preventivních programů. Zároveň navazuje na sociologická šetření, jež městská část pravidelně provádí. Díky této kombinaci budeme mít ještě lepší přehled o potřebách našich žáků a možnost cíleně reagovat na případné problémy,“ uvedl radní pro školství Ondřej Počarovský.

Praha 10 se tak stává jednou z prvních obcí v České republice, které systematicky a plošně testují inovativní technologii na podporu duševního zdraví dětí a prevenci rizikového chování. Díky projektu Young Link získají školy, rodiče i samotní žáci silný nástroj, který jim pomůže budovat bezpečné, podporující a přátelské prostředí – tedy přesně takové, jaké by měly mít všechny děti.

Kulturní servis

VRŠOVICKÉ DIVADLO MANA

Moskevská 967/34, www.vrsovickedivadlo.cz

2/10 19:30

kabaret Smutná neděle

5/10 15:00 a 19:30

Kohoutovy aktovky

6/10 19:30

Slyšel jsem sovu zavolat své jméno

7/10 17:00

Čapkovská procházka

(sraz před vilou Karla Čapka)

7/10 19:30

Ve dvě na Kodaňské

8/10 19:30

5 za 1

9/10 19:30

Ptáci, zvířata a moji příbuzní

10/10 19:30

Návod na přežití

12/10 19:30

Čapek

13/10 19:30

To nemyslíš vážně, Pavlíčku

14/10 19:30

Krakatit

15/10 19:30

Zahraj to znovu, Same

16/10 19:30

Vyrozumění (premiéra)

19/10 19:30

Otevřené zpovědnice (premiéra + debata)

20/10 19:30

Matka

22/10 19:30

Dva na houpačce

23/10 19:30

Lajf

VZLET

Holandská 669/1, www.vzlet.cz

1/10 15:30

Ateliér Rádio Vzlet – první setkání

(kroužek ve Vzletu)

1-2/10 09:30–13:30 a 14:00–18:00

Velká herna

4/10 15:00–21:00

A proč? Díl 2: Čekání na výsledky voleb, ve kterých jsme nemohli kandidovat (ani volit!)

4/10 19:30

Tragédie Liblice

5/10 19:30

Vosto5: PROTON!!!

8/10 17:00

Nová generace vol. 4 – první setkání

(kroužky ve Vzletu)

8/10 19:30

Kytice, My Homeland (+ diskuze s tvůrci)

11/10 19:30

Petr Lébl, Daniela Špinar: Objal mě bůh a nic

12/10 15:00

Mladí ladí dětem: Timbalooloo

13-14/10 19:30

První rána kapitána (+ diskuze s tvůrci)

14/10 16:00

PraNeD školám: Pražská nezávislá divadla školám

18/10 11:00

Nejlepší školní den je sobota!

19/10 15:00

Ostružina: Pohybovník

22/10 19:30

Collegium 1704: Španělští virtuosoové na cestách Evropou

23/10 19:30

Vosto5: 39. kupé ve Vzletu

28/10 19:00

Koncert: Romantik Zdeněk Fibich

STRAŠNICKÉ DIVADLO

Solidarity 53, www.strasnicke-divadlo.cz

3/10 19:00

Stará láska nerezaví

7/10 19:00

František Plánička: Fotbalový rytíř

10/10 19:00

Na každého se jednou usměje

15/10 9:00 a 11:00

Rybář a víla (premiéra)

Autorská pohádka zkušené pedagožky a lektorky Zuzany Žákové určená pro děti předškolního věku a 1. stupně ZŠ. Hrají Zdeněk Žák a Zuzana Žáková / Lucie Linhartová.

16/10 19:00

Gentleman & Žena České republiky 2025

17/10 19:00

Růžové svatby

19/10 18:00

Jak jsem potkal Otu Pavla

23/10 19:00

Guru Rádá aneb Návod na ženu

29/10 19:00

Dáma České republiky

5/11 19:00

Kuš, svině!

KULTURNÍ DŮM BARIKÁDNÍKŮ

Saratovská 3420/2a, www.kdbarikadniku.cz

1/10 15:00

Filatelistické výměnné středisko

3/10 19:00

Poutníci

host Robert Křestán a Trapeři

4/10 8:00

Setkání sběratelů modelů a figurek

5/10 14:00

Taneční orchestr St. Douši

7/10 18:00

Pražští heligonkáři

8/10 15:00

Filatelistické výměnné středisko

9/10 20:00

Tonya Graves (koncert)

10/10 19:00

David Holý (koncert)

11/10 10:00

Vinyl a CD burza

12/10 14:00

Hvězdný prach

15/10 15:00

Filatelistické výměnné středisko

16/10 20:00

Viktor Sodoma 80 let (koncert)

18/10 8:00

Entomologická burza

18/10 19:00

Rock'n'roll na Barče

19/10 14:00

Taurus

20/10 19:00

Setkání osad na Barče

21/10 18:00

Pražští heligonkáři

22/10 15:00

Filatelistické výměnné středisko

22/10 19:00

Country taneční

začátek kurzu

23/10 19:00

Pocta Zuzaně Navarové (koncert)

25/10 8:00

Setkání sběratelů pohlednic

26/10 14:00

Hvězdný prach

29/10 15:00

Filatelistické výměnné středisko

29/10 19:00

Country taneční

30/10 19:00

Arakain + Törr (koncert)**BR DIVADLO**Úvalská 28, www.brdivadlo.cz.

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

4/10 15:15

Vilík a čarodějnice

26/10 15:15

Budulíněk**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
a každou první so a ne v měsíci od 14:00 (kromě
svátků)

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

do 13/10

Výstava: Slavné stavby rodiny Luragů v Čechách

15/10 – 9/11

Výstava: Josef Velčovský – grafiky

30/10 19:00

Strašnické (ne)strašení

Rodinná sešlost na zahradě Trmalovy vily.
Děti, přijďte v maskách, vydlabejte si dýni
a opečte si buřtík na ohni.

KINO PILOTŮDonská 168/19, www.kinopilotu.cz*kino seniorů:*

6/10 16:00

Dokonalá shoda

13/10 16:00

Raději zešlet v divočině

20/10 16:00

Panství Downton: Velké finále

27/10 16:00

Franz

Seniorské projekce probíhají každé pondělí
za zvýhodněné vstupné 75 Kč.

říjnové premiéry:

od 2/10

Velká odvážná nádherná cesta**Nahoře nebe, v dolině já****Happy End****Avatar**

od 9/10

Já, Claude Monet**Websterovi: Příběhy na pavoučím vlákně****Fichtlberg**

od 16/10

Černý telefon 2**Záplatak****Stín vítězství****Renovace****Pátý element****Obvinění**

od 23/10

Stvůry**Ztracená řeč****Springsteen: Vysvobod' mě z neznáma****Pohled do slunce****Kontinental '25**

od 30/10

Nepela**Ušák Chiki 2 a tajemství sviště****Orlí republiky****Drákula: příběh lásky****Bugonia****VLC WALDES**Moskevská 262/57, www.vlcwaldes.cz

4/10 10:00

Říjnové čtení pro děti z knihy Malá medvědí knížka

7/10 18:30

Tisíc mil Tuniskem

14/10 18:30

Křest a autogramiáda knihy z trilogie**Tristan – Zrození ze stínu od Jiřího****Dittricha**

18/10 10:00

Dobrodružství Hrabalky a Hryzalky

interaktivní pohádka tvůrčí a divadelní společ-
nosti Rok ve školce

21/10 18:30

Běžecká cesta životem Miloše Škorpila

23/10 16:00

Relaxační večer Sousedského klubu**nejen pro seniory****OLDSTARS**

Bytové divadlo H2O v Košické 21,
www.oldstars.cz

16/10 20:00

Všechny báječné věci

17/10 20:00

Princezna Turandot

18/10 20:00

Princezna Turandot**GALERIE PRE**Na Hroudě 1492/4, www.gejzir.eu/galerie-pre

do 24/10

Výstava Malující právník od Bohuslava Mládky

otevřeno ve všední dny 12:00–18:00

PROSTOR OLGANad Primaskou 821/1, Praha 10, www.bubahof.com

do 6/11

Umění narcismu. Jan Turner

čtvrtá výstava cyklu Dr.Umění

6/10 18:00

Čtenářský klub

první setkání klubu nad knihou Svolení (Va-
nnesa Springora)

každý čt 18:00

Pingpongový klub

v parku Fr. Suchého, pálky a míčky k zapůjče-
ní v Prostoru Olga

každý čt 14:00–16:00

Výtvarka pro děti

otevřeno st a čt 15:00–19:00

PROSTOR PRÁDELNA

Prostor Prádelna, Dvoutletky 43/30, Praha 10
www.sidlistesolidarita.cz

15:00–18:00 a 11/10 10:00–18:00

SWAP

16/10 18:00

Vernisáž výstavy Paměť Solidarity

výstava dále zpřístupněna v říjnu: 20/10
a 22/10 17:00–20:00

22/10 16:30

Architektonická procházka Solidarity

sraz u divadla

MĚSTSKÁ KNIHOVNA V PRAZE

www.mlp.cz

POBOČKA KORUNNÍ

Korunní 2160/68, Praha 10

13/10 15:00

Tomáš Končínský (beseda)

15/10 17:30

Proč máme plné skříně a pořád nám to nestačí?

23/10 17:00

Vermikompostér (ekologický workshop)

POBOČKA ZAHRADNÍ MĚSTO

Topolová 2961/12a, Praha 10

20/10 17:00

Významné stromy Prahy 10 (přednáška)

30/10 17:00

Ota Pavel – známý i neznámý

MILÍČOVA KAPLE

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

16/10 10:00

Český Honza

divadlo pro děti

23/10

koncert Duo Beautiful: Hudba plná naděje

KLUB VÝDECH

Murmanská 15, Praha 10, www.vydech.
evangnet.cz

19/10 11:30–15:00

Nedělní sousedský oběd „díkůvzdání“

Přineste, co máte rádi, a nechte se obdarovat i tím, co připraví jiní.

AKCE PRO RODINY

S DĚTMI

KLUB K2, O. P. S.

Ostružinová 9, Praha 10, rezervace míst:
rc@klubk2.cz, tel. 723 824 703, www.klubk2.cz

2/10 16:00–18:00

Sendvičová generace

seminář s hlídáním dětí, Kubánské náměstí
1290/26

8/10 16:00–18:00

Jak dětem zlepšit usínání a vstávání

seminář s hlídáním dětí, Kubánské náměstí
1290/26

17/10 9:30–11:30

Mezigenerační dílna v knihovně – obrázek z kamínků

Topolová 12, 100 00 Praha 10

RODINNÉ A KOMUNITNÍ CENTRUM JABLÍČKOV, Z. S.

Počernická 524/64, Praha 10 – Malešice;
Murmanská 15, Praha 10 – Vršovice
www.jablickov.cz / info@jablickov.cz /
tel. 734 703 201

4/10 10:00

Podzimní keramická dílna

pro rodiče s dětmi, Malešice

6/10 16:45

Jak pečovat o partnerství, když jsme rodiči?

seminář pro rodiče s psycholožkou Eliškou
Kodyšovou s možností hlídání dětí, Malešice

11/10 8:00–12:00

Bazárek dětského oblečení, obuvi, hraček

Malešice

12/10 16:00

Ježek bez jablíčka

pro rodiče s dětmi 3–5 let, pobočka Murmanská

12/10 17:00

Zimní spáči

program o jezcích pro děti 6–12 let, pobočka
Murmanská

17/10 18:00

Noc v Jablíčkově

přespání pro děti 6–11 let s programem,
Malešice

19/10 15:00

Drakiáda

v Malešickém parku

20/10 16:45

Aromaterapie v péči o dítě

workshop pro rodiče s možností hlídání

21/10 18:30

Seběpoškození

seminář pro rodiče s psycholožkou Petrou
Bílkovou, Malešice

ČTYŘLÍSTEK DĚTEM, Z. S.

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

st 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10 10:00–11:30
čt 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10 16:00–17:30

Klub pro rodiče a děti

1/10 16:00–18:00

Svépomocná skupina pro rodiče dětí s vývojovou dysfázií

TVŮRČÍ PROSTOR SKLEP

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

Pravidelné kroužky pro děti a dospělé

(září 2025 – leden 2026)

po 14:30–16:15 Komiks s přesahem do animace

út 14:00–16:00 Výtvarný ateliér 1

út 16:30–18:15 Výtvarný ateliér 2

st 15:30–17:30 Dramatický kroužek

čt 15:15–17:15 Animovaný film 1

čt 18:45–20:45 Výtvarný ateliér – Abstraktní
malba a jiné

TANEČNÍ ŠKOLA INDANCE

Křesomyslova 625/4, 140 00 Praha 4

21/10 9:00, 11:00, 19:00

Alenka v říši divů

více na <https://popbalet.cz/alenka-v-risi-divu>

DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE PRAHA 3 ULITA

Na Balkáně 2866/17a, 130 00 Praha 3 – Žižkov,
www.beztize.cz

3/10 15:00

Desítka Zatápí

na náměstí Svatopluka Čecha 1346/1

SPORTOVNÍ AKCE

SPORTOVNÍ UTKÁNÍ

— hokej

HC SLAVIA PRAHA

zimní stadion Eden, Vladivostocká 1460

11/10 15:00

Slavia–Přerov

18/10 15:00

Slavia–Tábor

19/10 15:00

Slavia–Zlín

28/10 15:00
Slavia-Litoměřice

29/10 18:00
Slavia-Frýdek-Místek

— florbal

BUTCHIS FLOORBALL CLUB

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

12/10 17:00
Butchis-Gullivers

17/10 19:00
Butchis-Olomouc

25/10 17:00
Butchis - Hradec Králové

NÁBORY ČLENŮ DO KLUBŮ

— gymnastický aerobik + parkour

CORRIDOOR

www.corridor.cz

Gymnastický aerobik

út 15:00–16:00 ZŠ Nad Vodovodem (6–12 let)
čt 15:30–16:30 ZŠ Hostýnská (6–12 let)
pá 14. 30–15:30 TJ Malešice, Rektorská 9 (6–12 let)

Aerobik pro nactileté

út 16:00–7:00 ZŠ Nad Vodovodem (11–19 let)

Parkour & základní gymnastika

út 14:00–15:00 ZŠ Nad Vodovodem (6–8 let)
st 14:30–15:30 TJ Malešice, Rektorská (9–14 let)

— tanec

TANEČNÍ ŠKOLA DANCEWAY

U Tvrze 26/20, Praha 10, www.danceway.cz

Nábor – přijímáme nové členy

Pokračujeme v říjnovém náboru. Děti od 4 let i dospělí, úplní začátečníci i pokročilí. Styl: street/hip hop, soutěžní i hobby úroveň. Přihlášky a informace: www.danceway.cz

AKCE PRO SENIORY

POINT 50+, O. P. S.

Ostružinová 3, www.point50plus.cz

9/10 15:00

Jubilantka Ivanka Devátá

beseda se známou herečkou a spisovatelkou

23/10 15:00

Eva Mahrová: Tibetská menšina v Indii

29/10 15:00

Zpívanky aneb Zazpívejte si s námi

po-pá kurzy
pilates, cvičení na židlích, jóga, zdravá zřada, trénink paměti, angličtina pro začátečníky i pro pokročilé

blíží info na webových stránkách

KOMUNITNÍ CENTRUM PETRKLÍČ, Z. S.

Klub Na louži 19, Praha 10, www.petrklice.cz

každý čt 13:00–14:00

Zdravotní cvičení pro seniorky v TJ Sokol Vršovice

cena 50 Kč/lekce, více informací na tel. 731 274 242

POLOVINA NEBE

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

každou st 14:00–16:00

Kurzy IT pro seniory na Praze 10

přihlášení a kontakt: 724 058 108 nebo koordinace@polovinanabebe.cz

DOMOV PRO SENIORY MALEŠICE

Rektorská 577, 108 00 Praha 10 – Malešice

30/10 13:00

Den otevřených dveří v Domově pro seniory Malešice

SENIORBOX

Klub vzájemné a všestranné pomoci, o. p. s., zelzko.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

AMELIE, Z. S.

pravidelné bezplatné aktivity pro onkologicky nemocné a jejich blízké

Šaldova 15 (vchod z ul. Sokolovská 111), Praha 8 – Karlín, praha@amelie-zs.cz, tel. 739 001 123

13/10 17:00

Beseda: Komunikace se zaměstnavatelem

20/10 16:00

Cvičení na lymfu po operaci prsou

22/10 18:00

Neuropatie v souvislosti s onkologickou léčbou

online na odkazu: www.amelie-zs.cz/prednaska

ANDEĽ STRÁŽNÝ, Z. Ú.

Fügenerovo náměstí 1808/3, Praha 2, www.andelstrazny.eu

1/10 8:00–16:00

Den otevřených dveří

více informací: Jana Schustrová, tel. +420 771 240 855

KLUB REMEDIUM

Centrum aktivit pro dospělé v důchodovém věku

Táboritská 22, Praha 3, tel. 222 712 940, senior@remedium.cz, vstupujete.cz, remedium.cz

po-čt 9:00–17:00

Sociálně aktivizační služba

6/10

začínají kurzy podzimního semestru a týden ukázkových lekcí zdarma

cizí jazyky, trénování paměti, cvičení a tance

6/10 15:00

Jógou ke spokojenému životu

7/10 14:30

Rehabilitační cvičení s prvky pilates

7/10 15:00

Trénování paměti

9/10 16:15

Španělská konverzace s rodilou mluvčí pro mírně a středně pokročilé

10/10 10:30

ARTE dílna – kurz kresby a malby pro začátečníky i pokročilé

13/10 14:00

Klub výletníků

15/10 11:00–14:00

Technická poradna – pomoc s vaším mobilem, tabletem, notebookem

nutná rezervace na tel. 222 712 940

21/10 16:00

Přednáška: Malé změny pro větší zdraví a pohodu

OBČANSKÁ PORADNA REMEDIUM

Křišťanova 15, obcanskaporadna@remedium.cz, tel. 272 743 666, 735 613 901, www.remedium.cz

Poskytujeme praktické věcné informace o vašich právech a povinnostech – bezplatně, nezávisle, důvěrně a nestranně. Více na našich webových stránkách.

TANEČNÍ ŠKOLA INDANCE

Křesomyslova 625/4, 140 00 Praha 4

21/10 9:00, 11:00, 19:00

Alenka v říši divů

s Kartou seniora vstup za 150 Kč, www.popbalet.cz/alenka-v-risi-divu

Rekonstrukce vily Karla Čapka

Městská část Praha 10 zahajuje dlouho připravovanou rekonstrukci vily Karla Čapka v ulici Bratří Čapků 1853/28 na Vinohradech. Dům, v němž slavný spisovatel se svou manželkou Olgou Scheinpflugovou prožil poslední léta, je nemovitou kulturní památkou a zásadní součástí literárního i architektonického dědictví. Cílem projektu je citlivě obnovit autenticitu domu z druhé poloviny 30. let a zároveň jej připravit na bezpečný, moderní a udržitelný provoz pro veřejnost.

Zakázku získala firma AVERS, spol. s r. o., s cenou 35 490 275 Kč bez DPH. Dodavatel byl vybrán v otevřeném řízení a nyní je před podpisem smlouvy o dílo; práce budou v dohledné době začínat. Investorem je městská část Praha 10, vlastníkem objektu je hlavní město Praha, které vilu svěřilo do správy městské části. Realizace navazuje na roky pečlivých průzkumů, příprav a projednávání s odborníky památkové péče.

Co všechno se bude dělat

Projekt zahrnuje stavební i restaurátorské zásahy v interiéru a exteriéru. V první fázi proběhnou zabezpečovací práce a šetrné demontáže, následovat budou opravy konstrukcí a povrchů, výměny technických rozvodů a kompletace interiéru. Prioritou je zachování a obnova původních materiálů a detailů – omítek, výmalb a tapet, dřevěných podlah, schodišť, vestavěného nábytku, kování i svítidel. Veškeré práce povedou odborní restaurátoři s příslušnými autorizacemi, v úzké součinnosti s Národním památkovým ústavem.

Součástí rekonstrukce je modernizace inženýrských sítí: nové elektroinstalace a slaboproudy, zdravotnická, vytápění a bezpečnostní systémy. Technologické zásahy budou skryté a kompatibilní s památkovými hodnotami – cílem je komfort a bezpečnost bez narušení historického výrazu. Vytápění bude řešeno úsporně, s důrazem na vhodnou regulaci a minimalizaci zásahů do konstrukcí. Zároveň se připravují opatření pro šetrný provoz, aby byla budoucí energetická náročnost co nejnižší.

Jak bude vila sloužit veřejnosti

Po dokončení vznikne stálá expozice „Život ve vile Karla Čapka“, která návštěvníky provede jednotlivými patry domu a přiblíží každodennost domácnosti i tvůrčí zázemí autora. Záměrem je vyvolat dojem, že si obyvatelé jen na chvíli odskočili a dům zůstal tak, jak jej znali. V suterénu vznikne drobný společenský prostor pro besedy, přednášky a autorská čtení, s možností zázemí pro malý knižkupecký a kavárenský provoz. Zahradu bude upravena v duchu původní koncepce, aby doplnila návštěvnický zážitek a nabídla klidné místo pro kulturní akce pod širým nebem.

Respekt k památce a metodika prací

Rekonstrukce proběhne podle zásady „co nejvíce zachovat, co nejméně nahrazovat“. Každý zásah vychází z podrobné dokumentace a průzkumů – sond, laboratorních analýz barevných vrstev a stavebně-historického průzkumu. Restaurátorské postupy se budou vracet k tradičním technikám 20. a 30. let, aby výsledek působil autenticky a zároveň odpovídal dnešním nárokům na bezpečnost a provoz. Důležitým krokem je také odborné odstrojení a evidence mobiliáře a prvků uměleckého řemesla, včetně bezpečného uložení po dobu prací.

Harmonogram a organizace

Realizace začíná převzetím staveniště a bude probíhat po etapách tak, aby se jednotlivé profese mohly promyšleně střídat. První měsíce zaberou přípravné a zabezpečovací práce, poté navážou stavební úpravy a restaurátorské zásahy interiéru, nakonec kompletace, revize



a zkušební provoz. Po celou dobu bude probíhat průběžná kontrola kvality a souladu s požadavky památkové péče. Vzhledem k charakteru památky se počítá s vyšší mírou řemeslné ruční práce a s nutností přizpůsobit tempo zjištěným nálezům.

Přínosy pro Prahu 10 a širší veřejnost

Obnova vily Karla Čapka má městský i celostátní význam. Přinese trvalé zachování unikátního místa spojeného s osobností světového formátu a současně rozšíří kulturní nabídku městské části. Projekt podpoří šetrný turismus, vzdělávací programy pro školy i komunitní život. Investice do kvalitní rekonstrukce je zároveň investicí do budoucích úspor – dům získá moderní technické zázemí, které sníží provozní náklady, a díky pečlivé restaurátorské práci se prodlouží životnost historických materiálů.

Transparentnost a odpovědnost

Výběr zhotovitele, technický dozor i autorský dozor jsou nastaveny tak, aby byl projekt řízen transparentně a s maximální kontrolou kvality. Městská část bude o průběhu pravidelně informovat veřejnost a zveřejňovat klíčové milníky. Zvláštní důraz klademe na bezpečnost staveniště, ochranu okolní zeleně a minimalizaci hluku a prašnosti při realizaci. Cílem je, aby se rekonstrukce dotkla života v okolí co nejméně a abychom dům vrátili veřejnosti v co nejlepší kondici.

Rekonstrukce vily Karla Čapka je poctou odkazu spisovatele i demonstrací toho, že Praha 10 umí pečovat o své kulturní dědictví s respektem a vizí. Díky vítězné nabídce a zahájení prací na jaře nyní projekt skutečně startuje. Následující měsíce rozhodnou o detailech, ale směr je jasný: citlivě obnovit dům tak, aby byl důstojný, autentický a živý – připravený pro návštěvníky i pro další generace.

OVLIVNĚTE BUDOUCÍ PODOBU NÁMĚSTÍ SVATOPLUKA ČECHA

Městská část Praha 10 spustila anketu k projektu náměstí Svatopluka Čecha ve Vršovicích. Jejím prostřednictvím máte jedinečnou příležitost říct, jak podle vás dnes náměstí funguje, co vám zde přijde skvělé, co problematické a zejména, jak byste chtěli náměstí ideálně užívat do budoucna. Názor občanů se pak promítne do zadání architektonické soutěže. Anketa bude dostupná online do 22. října.

Čechovo náměstí je dnes na jednu stranu ikonické místo Prahy 10, na druhou opotřebovaný a trochu zapomenutý prostor, kde dosluhují povrchy a materiály, řada zákoutí je nepřehledná a neláká k návštěvě. To se teď ale může změnit – městská část chystá architektonickou soutěž na jeho celkovou rekonstrukci. Jejím cílem je nalézt udržitelnou, funkční a esteticky kvalitní podobu tohoto významného veřejného prostoru. Tak, aby ještě lépe sloužil potřebám občanů, místních spolků a dalších uživatelů. „Náměstí Svatopluka Čecha je jedním z nejceněnějších veřejných prostorů Prahy 10. Soutěž nám pomůže najít řešení, které zachová jeho historické hodnoty a nabídne nové možnosti využití. Chceme, aby se stalo místem setkávání, oslav i odpočinku, a proto je důležité zapojit místní obyvatele,“ uvedl starosta Prahy 10 Martin Valovič.

Zapojte se do ankety

Pro to, aby po rekonstrukci sloužilo náměstí co nejlépe, připravila městská část spolu s odborníky z týmu ARCHITEKTI PROSTORU rozsáhlou participaci. Vedle zástupců úřadů, odborných skupin a místních spolků se mohou zapojit i všichni občané. První příležitostí je online anketa (vyplnit ji můžete naskenováním QR kódu níže), která slouží ke zmapování stávajících hodnot i problémů, vnímání náměstí i jeho návštěvnosti a zejména k ověření, jakým

směrem se má rekonstrukce i budoucí fungování místa ubírat. Pro ty, kterým nevyhovuje elektronická forma, je zajištěna asistence při vyplňování dotazníku v budově úřadu na Vinohradské 169, a to vždy v pondělí a ve středu mezi 8. a 12. hodinou v 6. patře budovy K, kanceláři č. 613. Další příležitost k zapojení nabídne tzv. Strategie tour, která proběhne ve dnech 15.–17. a 20.–22. října v okolí obchodního centra Eden. Na místě bude možné diskutovat se zástupci městské části i odborníky a zároveň využít asistence při vyplnění ankety.

Důležitá je také pozvánka na **veřejné plánovací setkání**, které se uskuteční **5. listopadu od 17:30 hodin ve Waldesově muzeu** na náměstí Svatopluka Čecha (Moskevská 262/57) za účasti zástupců MČ Praha 10. Setkání poslouží k podrobnější osobní diskusi o klíčových tématech spojených s náměstím a budou zde představeny také výsledky ankety. Všichni, kdo mají k náměstí vztah, jsou srdečně zváni. Výstupy z ankety i z veřejného setkání pak budou spolu s odbornými podklady předloženy účastníkům architektonické soutěže.

Proč se má náměstí rekonstruovat?

Náměstí Svatopluka Čecha je vnímáno jako jedno z klíčových veřejných prostranství Prahy 10. V různých dobách nesoudě zakládané části náměstí i absence koncepční péče z minulosti se však na jeho stavu podepsaly, a proto náměstí zdaleka nenaplní svůj potenciál – ani pro každodenní užívání, ani pro pořádání akcí, ani pro reprezentativní vyznění budovy kostela. Městská část se tak rozhodla začít připravovat architektonickou soutěž na jeho celkovou revitalizaci, která by měla zachovat důležitý historický odkaz a zároveň náměstí přiblížit současným nárokům na kvalitu veřejného prostoru.



Radnice jde za vámi!

STRATEGIE TOUR VRŠOVICE

Prostor před OC Eden

Každý den můžete s politiky a úředními odborníky probrat témata **územního rozvoje, bezpečnosti a životního prostředí.**

Kromě toho diskutujte i další strategické oblasti Prahy 10 **v těchto dnech:**

st 15. 10. 15:00–18:00

Doprava, kultura, sport a volný čas

čt 16. 10. 15:00–18:00

Rozpočet, kultura, sport a volný čas, bytová politika, sociální a rodinná politika majetek a památky

pá 17. 10. 15:00–18:00

Školství, sociální a rodinná politika

po 20. 10. 15:00–18:00

Rozpočet, sociální a rodinná politika, bytová politika, majetek a památky

út 21. 10. 15:00–18:00

Doprava

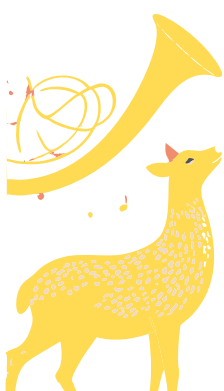
st 22. 10. 15:00–18:00

Školství, kultura, sport a volný čas

Strategie Tour zavítá i do dalších čtvrtí Desítky!

X STRATEGIE PRO DESÍTKU

MYSLIVECKÝ BÁL OTY PAVLA



1. 11. | 17.00–22.00

KD Barikádníků | Saratovská 3420/2a | Praha 10

bohatá myslivecká tombola | ukázky myslivosti | zvěřinové speciality |
hraje Myslivecká kapela Atlas | moderuje Karel Zima

VSTUPENKY k dostání od 2. 9. v pokladně KD Barikádníků v úterý a čtvrtek 10–16.00 nebo
v jiných časech po telefonické domluvě na tel: 608 727 401 | Cena vstupenky 300 Kč
praha10.cz/otapavel



Tradiční oslavy svátku svatého Martina na Desítce

SVATO- MARTINSKÉ SLAVNOSTI

15. 11. 2025 | 14.00–20.00

náměstí S. Čecha

cimbálová muzika a tanec |
vinaři s mladými víny |
svatomartinské pochoutky |
dílňičky pro děti |
ohně s opékáním jablek
a špekáčků | požehnání vínu
praha10.cz/svatymartin



Desítka podporuje aktivní stáří

Jedním z dlouhodobých cílů MČ Praha 10 je zlepšovat život a volný čas místních seniorů. Radnici se podařilo spustit mnoho populárních sportovních, kulturních a volnočasových projektů, jejichž pokračování plánuje i v příštím roce. Senioři se tak mohou zapojit do několika zájezdů, užít si společný program v Trmalově vile nebo získat mnoho slev.

Karta seniora Prahy 10

Jedním z klíčových projektů se v roce 2025 stala Karta seniora Prahy 10. Od ledna 2025 soustavně probíhají registrace, při kterých každý občan Prahy 10 nad 60 let dostane kartu, s níž má nárok na mnoho výhod a slev. Ať už jde o speciální akce, kurzy, přednášky a program pro seniory, nebo o slevy na služby a produkty zapojených partnerů. Karta seniora navíc slouží jako socializační prvek, neboť senioři mají možnost se společně potkávat a poznávat.



Pravidelné zájezdy a výlety pro seniory

Horský hotel Desítka v Krkonoších je úžasným místem pro aktivní odpočinek i pravý relax a senioři z Prahy 10 mají opakovaně možnost zúčastnit se této krátké letní dovolené. Od léta 2024 byl přidán další turnus, díky čemuž se zvýšila kapacita tohoto oblíbeného zájezdu. V létě 2025 se navíc každý turnus spojil s výletem do zoo ve Dvoře Králové nad Labem. V následujícím létě 2026 plánuje radnice ke každému turnusu připojit výlet do sklárny v Harrachově s občerstvením.

Vedle několikadenního zájezdu do Krkonoš pořádá Desítka pro seniory rozmanité jednodenní poznávací výlety. V roce 2024 se jednalo o cesty do pražské zoo a na adventní trhy v Drážďanech. Na jaře 2025 se senioři podívali do Kutné Hory a na zámek ve Veltrusech. Na druhou polovinu roku 2025 je plánován výlet do Sázavského kláštera a na vánoční trhy v Českých Budějovicích. V roce 2026 se uskuteční zájezdy do Telče, Plzně (konkrétně do pivovaru a zoo) a také výlet parníkem po Vltavě.

Vánoční večírek pro seniory

V prosinci 2024 se uskutečnil historicky první vánoční večírek pro seniory, který se setkal s velkým úspěchem. Letos v prosinci 2025 proběhne druhý ročník, tentokrát v kině Vzlet, které nabízí vyšší kapacitu. Senioři se tento rok mohou těšit kromě občerstvení, dárkových balíčků a pěveckých vystoupení dětí ze škol Prahy 10 rovněž na vystoupení Báry Kodetové.

Radost pro lidi v domovech seniorů

Mnoho seniorů je již odkázaných na pomoc druhých a také na ty městská část myslí. Na jaře 2025 vedení Prahy 10 obnovilo tradici rozdávání



petrklíčů v domovech seniorů a v prosinci letošního roku bude obnovena tradice rozdávání vánočních balíčků v domovech seniorů.

Trmalova vila pro seniory

V rámci Karty seniora Prahy 10 vznikl v Trmalově vile celoroční program pro seniory. Desítky akcí zahrnují například kurzy trénování paměti, kurzy o chytrých telefonech, komentované vycházky, deskové a jiné hry, koncerty, projekce filmů, přednášky či workshopy a mnohé další. Trmalova vila pružně reaguje na poptávku, a tak má v plánu zahájit také cvičení pro seniory.

Desítkový sport pro seniory

Praha 10 se snaží podporovat aktivní stáří tím, že pro seniory organizuje mnoho sportovního vyžití. V roce 2025 se mohli zájemci účastnit plavání pro seniory, rehabilitačních cvičení, jógy, seniorské olympiády či tří turnusů horského pobytu na Černé hoře.

Co dalšího přinese rok 2026

Všechny programy bude pokračovat i v následujícím roce a kromě již zmíněných plánovaných novinek se MČ Praha 10 chystá obnovit senior taxi. O veškerých akcích i nových příležitostech budou senioři včas informováni, ať již na webu městské části, skrze aplikaci Munipolis, nebo v měsíčníku Desítka.



9. ROČNÍK / 9TH ANNUAL

HALLOWEEN

TRICK-OR-TREAT FOR CHARITY

ČTVRTEK | ŘÍJEN | 16:00 - 20:00
THURSDAY | OCTOBER | 4PM - 8PM

PRAHA 2, 3 & 10
PRAGUE 2, 3 & 10

Hledejte vyzdobená místa podle mapy!
Follow the spooky map to find decorated spots!

Stanoviště v podnicích, domácnostech a parcích.
Trick-or-treat stops at shops, homes and parks.

Přijďte s dobrou náladou a v kostýmu či masce.
Come with a good mood and in a costume or a mask.

Čekají na vás sladkosti a dobroty, fotokoutek a plno strašidelné zábavy.
Treats and goodies, a photo booth, and plenty of spooky fun await you.

Na každé zastávce přispějete do charitativní kasičky 10 Kč i více.
Drop 10 Kč or more into the donation box at each stop.

Pomáháme společně SOS dětským vesničkám!
Together we support SOS Children's Villages!

VYPLŇTE FORMULÁŘ ZDE!
POUZE REGISTROVANÍ ROLEDNÍCI ODDRŽÍ MAPU!
SCAN ME
FILL IN THE FORM HERE!
ONLY REGISTERED TRICK-OR-TREATERS WILL GET THE MAP!

AKCE SE KONÁ POD ZAŠTITOU MÍSTOSTAROSTY MČ PRAHA 10 DAVIDA KAŠPÁRA
HELD UNDER THE PATRONAGE OF MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2

FOTTE A SDILETE!
SNAP AND SHARE!
praguehalloween@gmail.com
praguetrickortreat

OBLEČ SI DESÍTKU!

MERCH ME I♡X

→

Dotační program pro podporu péče o památkově hodnotné objekty Desítky

VLASTNÍTE

POZORUHODNÝ, VÝZNAMNÝ ČI JEDINEČNÝ

OBJEKT?

PODPOŘÍME VÁS!

Příjem žádostí 1. 9. 2025 – 29. 1. 2026

KOMUNITNÍ ENERGETIKA VI.

PŘEDSTAVENÍ ENERGETICKÉHO SPOLEČENSTVÍ MČ PRAHA 10

16. 10. 2025 | 17.30 | pro veřejnost
radnice Prahy 10 | sál Bratří Čapků | Vinohradská 169

Projektové novinky a diskuse o potenciálu zapojení do vznikajícího energetického společenství.
ZDARMA | paha10.cz

V případě zájmu prosíme o potvrzení účasti na eliska.cepova@paha10.cz

Aktivita je realizována v rámci projektu „Založení energetického společenství MČ Praha 10. RČP 5230700046

Financováno Evropskou unií NextGenerationEU | NÁRODNÍ PLÁN OBNOVY | Ministerstvo životního prostředí | STÁTNÍ FOND PRO OCHRANU ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ ČR REPUBLIKY

Tento projekt je financován Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy.

KŘÍŽOVATKA U MŠ VLADIVOSTOCKÁ MÁ NOVOU PODOBU

Technická správa komunikací (TSK) dokončila před zahájením školního roku projekt pro zlepšení bezpečnosti chodců, zejména dětí, na křižovatce ulic Vladivostocká a Karpatská, která se nachází před místní základní školou v Praze 10. Projekt zavádí nezbytné prvky zklidnění dopravy navržené k ochraně nejzranitelnějších účastníků silničního provozu.

Zvýšená úroveň pro lepší bezpečnost

Stěžejním prvkem úpravy je zvýšení celé plochy křižovatky na úroveň okolních chodníků. Toto řešení vytváří jednotlivý, bezbariérový povrch, který usnadňuje pohyb chodcům, rodičům s kočárky i osobám se sníženou pohyblivostí. Zvýšená plocha zároveň funguje jako široký zpomalovací práh, který přirozeně nutí řidiče snížit rychlost při průjezdu křižovatkou a výrazně tak omezuje riziko nehod.

Kratší přecházení a chráněné nároží

Pro další posílení bezpečnosti byly plochy chodníků v nárožích viditelně rozšířeny do vozovky. Tyto takzvané chodníkové mysy plní dva hlavní účely: zkracují vzdálenost, kterou musí chodec překonat při přecházení,



Autor a zdroj foto: TSK

a opticky zužují vozovku, čímž podporují pomalejší jízdu vozidel.

Důležité bezpečnostní prvky

K ochraně nově upravených nároží a zajištění volného prostoru pro chodce byly instalovány ocelové zábranné sloupky vysoké 1 metr. Ty brání neoprávněnému parkování, které by mohlo omezovat rozhled řidičům i chodcům. Součástí projektu jsou i další důležité

bezpečnostní prvky, jako je reliéfní betonová dlažba pro nevidomé a bezpečnostní zábradlí, které jasně vymezuje prostor pro pěší formou naváděcích pásů.

Celková rekonstrukce tak proměnila křižovatkou v bezpečnější a přístupnější prostor pro celou komunitu, se zvláštním důrazem na bezpečí školáků, kteří zde denně přecházejí. Na celkovém návrhu řešení se podílela i MČ Praha 10.

PRAHA 10 PODPOŘÍ MĚSTSKOU POLICIÍ MOTIVAČNÍM PŘÍSPĚVKEM 2 MILIONY KORUN

Zastupitelstvo městské části Praha 10 na svém zářijovém zasedání odsouhlasilo poskytnutí mimořádného motivačního příspěvku ve výši 2 miliony korun strážníkům Obvodního ředitelství Městské policie Praha 10. Tento krok vychází z rozhodnutí poradního orgánu starosty – Rady pro bezpečnou Desítku, která má na starosti tvorbu a realizaci komplexní bezpečnostní strategie městské části.

Praha 10 dlouhodobě podporuje své strážníky nejen prostřednictvím finančních příspěvků, ale také přidělováním obecních bytů. Nyní přibývá další forma podpory, jejímž cílem je motivovat příslušníky městské policie ke zkvalitnění výkonu služby a přispět k udržení jejich stabilního počtu a vytvoření stálých hlídek v problémových lokalitách. Schválený příspěvek má proto sloužit nejen k ocenění mimořádného nasazení, ale také k pokrytí nákladů spojených s náročnými službami.

„Chceme, aby se lidé v Praze 10 cítili bezpečně – a to každý den. Proto podporujeme naše strážníky, kteří odvádějí náročnou práci

v první linii. Investice do jejich motivace je investicí do klidného života všech našich obyvatel,“ uvedl místostarosta Prahy 10 Radek Lojda.

Zajištění dlouhodobé stability

Motivační podpora má rovněž omezit odchody strážníků do jiných obvodů nebo mimo službu u městské policie. Vedení městské části tak chce zajistit dlouhodobou stabilitu a dostupnost zkušených a kvalifikovaných pracovníků přímo na území Prahy 10.

„Stabilní a zkušené hlídky jsou základním pilířem bezpečnosti v ulicích. Když strážníci znají své území a místní komunitu, dokážou rychleji a účinněji předcházet problémům. I proto jsme rádi, že bezpečnostní komise tento příspěvek jednomyslně podpořila,“ uvedl místostarosta Prahy 10 Radek Lojda.

Konkrétní kroky pro bezpečnější Desítku

Podpora bezpečnosti a spolupráce s městskou policií patří k dlouhodobým prioritám městské části. Činnost strážníků i návrhy na jejich podporu jsou pravidelně konzultovány na jednáních bezpečnostní komise Rady MČ Praha 10. Tento konkrétní návrh byl bezpečnostní komisí přijat bezvýhradně.

„Naše městská část se musí aktivně starat o to, aby se lidé cítili bezpečně. Strážníci městské policie odvádějí nesmírně náročnou práci, často i nad rámec svých běžných povinností. Mimořádný příspěvek strážníkům je jasným důkazem toho, že si jejich práci vážíme. Téma bezpečnosti nebereme na lehkou váhu, ba naopak. Přicházíme s konkrétními kroky, které mají zajistit klidnější život všem obyvatelům Desítky,“ doplnil starosta MČ Praha 10 Martin Valovič.

Nový poradní orgán

Mimořádný motivační příspěvek byl navržen v rámci poradního orgánu starosty – Rady pro bezpečnou Desítku. Orgán vznikl v srpnu letošního roku a zaměřuje se nejen na podporu městské policie, ale také na širší opatření v oblasti prevence a ochrany obyvatel, mezi něž patří mimo jiné posílení Týmů prevence kriminality.

Rada se rovněž věnuje vzdělávání a prevenci – ať už jde o školení úředníků v oblasti krizového řízení, prevenci fyzické a kyberšikany na školách, nebo osvětu mezi seniory, kteří jsou častým terčem podvodníků. Do její činnosti se zapojují nejen představitelé městské části, ale i školy, bezpečnostní složky a odborníci z praxe.

PŘÍBĚH PANA VIKTORA

Na sociální pracovníci MČ Praha 10 se obrátila paní Renata kvůli sousedu Viktorovi (65), který působí zanedbaně, špatně chodí a z jeho bytu se šíří zápach a hmyz, což obtěžuje okolní obyvatele. Renata uvedla, že pan Viktor zřejmě nemá žádné příbuzné. Problém s odpadem a zápachem trvá několik let. Před třemi lety souhlasil s vyklizením bytu, náklady tehdy uhradilo SVJ. Ted' se ale problém objevil znovu.

Sociální pracovníce paní Renatě vysvětlila, že může pana Viktora navštívit, ale zároveň jí objasnila své kompetence.

— *Sociální práce je dobrovolná – každý má právo odmítnout kontakt se sociálním pracovníkem a nepustit ho do bytu. Pracovník je vázán mlčenlivostí a nesmí sdělovat informace o osobách, se kterými jedná, ani tomu, kdo podnět podal.*

Hromadění a jeho příčiny

Sociální pracovníce navštívila pana Viktora a zmapovala jeho situaci. V bytě byl silný zápach, nečistota a odpady, místy až po strop. Viktor měl problémy s úklidem, vynášením odpadků, hromadil PET lahve a zanedbával péči

o sebe. Přesto byl schopen základního rozhodování, ale chyběl mu náhled na jeho obtížnou sociální a bytovou situaci.

— *Lidé, kteří mají tendenci hromadit nepotřebné věci – ať už předměty zvenčí, věci, které by jiní vyhodili, nebo dokonce zvířata – si často vytvářejí silnou emoční vazbu k těmto objektům. Jedná se o poruchu, která bývá spojena s duševními onemocněními, jako jsou deprese, úzkostné poruchy, obsedantně-kompulzivní porucha, demence nebo alkoholismus. Nejčastěji se hovoří o kompulzivním hromadění (neschopnost věci vyhodit), v některých případech pak o Diogenově syndromu (přidává se i výrazné zanedbávání sebe sama). Tyto poruchy jsou často propojeny a výrazně ovlivňují kvalitu života jedince i jeho okolí.*

Spolupráce a cesta k řešení

Sociální pracovníce pana Viktora opakovaně navštěvovala a motivovala ho ke spolupráci s organizací pro osoby s duševním onemocněním. Nakonec souhlasil a začal spolupracovat s terénním týmem ESET-HELP. Zdravotní sestra a sociální pracovník ho navštěvovali jednou až dvakrát týdně, vedli motivační rozhovory, pomohli mu s návštěvou psychiatra i žádostí o důchod. Postupně si začal uvědomovat svou situaci a po půl roce souhlasil s dalším vykli-

zením bytu. Neměl však finance a SVJ odmítlo náklady opět hradit.

Sociální pracovníce proto zprostředkovala pomoc od nově založené neziskové organizace Břečtan.

— *Břečtan pomáhá lidem, jejichž duševní stav se promítl do jejich domova – například v podobě extrémního nepořádku, hromadění nebo zanedbané péče o domácnost. S klientem nepracují jen po praktické stránce vyklizení a úklidu, zaměřují se na něj komplexně (zdroj: <https://www.brectan.org/>).*

Změna náhledu na situaci

Sociální pracovníce si v průběhu spolupráce získala důvěru pana Viktora a on změnil náhled na svou životní situaci. Došlo k úspěšnému vyklizení bytu. Pan Viktor se aktivně zapojil do řešení své situace a i nadále spolupracuje na stabilizaci svého duševního zdraví s organizací ESET-HELP.

— *Na Odbor sociální MČ Praha 10 se často obrací sousedé nebo instituce s žádostí o řešení případů osob, které mají podobné problémy s hromaděním. Často se však stává, že dotyčná osoba jakoukoli pomoc odmítá – v takové situaci jsou naše možnosti omezené, protože spolupráce je založena na dobrovolnosti.*

ORGANIZACE TICHÝ SVĚT, O. P. S., POMÁHÁ BOURAT BARIÉRY

Organizace Tichý svět, o. p. s., která s MČ Praha 10 spolupracuje již řadu let v rámci komunitního plánování sociálních a návazných služeb, poskytuje bezplatné poradenství a podporu lidem se sluchovým postižením i seniorům, kteří kvůli věku hůře slyší. Jejím cílem je usnadnit každodenní fungování a odbourávat bariéry, které často vedou k sociální izolaci.

Pomoc, kterou organizace nabízí, je pestrá. Klienti se na pracovníky obracují při vyřizování důchodů, příspěvků, průkazů OZP či jiných úředních záležitostí. Podpora směřuje i k řešení bytových problémů, hledání zaměstnání nebo komunikaci s úřady práce. Časté jsou i doprovedy k lékaři či na instituce, kde je zajištěno tlumočení do znakového jazyka nebo přepis mluvené řeči. Velký význam má také poradenství v oblasti kompenzačních pomůcek – odborníci vysvětlují jejich použití, doporučují vhodné typy a informují o možnostech státní podpory. Důležitá je i pomoc s nácvikem odezírání nebo se zvládáním moderních technologií, jako jsou mobilní telefony, tablety či počítače.

Podpora při finančních a osobních problémech

Organizace myslí také na klienty, kteří se ocitli v tíživé finanční situaci. Pomáhá jim zorientovat se, sestavit rozpočet a v případě potřeby komunikuje s věřiteli. Taková podpora může být klíčová při překonávání složitého životního období. V Praze funguje kontaktní místo Tichého světa na adrese Na Strži 40, kde se zájemci mohou setkat s konzultantkami osobně, případně využít online formu. Pobočka má pravidelnou otevírací dobu a její pracovníci nabízejí podporu šitou na míru. Organizace nabízí i službu v terénním formátu a konzultant může také za klientem dojet kamkoliv po celé Praze.

Sociální služby organizace

K hlavním službám patří sociální rehabilitace, která dlouhodobě rozvíjí schopnosti a dovednosti vedoucí k samostatnějšímu životu, a odborné sociální poradenství, jež usnadňuje orientaci v náročných životních situacích. Specifickou kapitolou je Tichá linka, umožňující komunikaci se slyšícími bez bariér, ať už prostřednictvím tlumočnicků do znakového jazyka, nebo přepisem mluvené řeči. Organiza-

ce klienty také podporuje v hledání zaměstnání, psaní životopisu či zvládání pohovoru.

Osvěta a podpora komunity

Neméně důležitá je osvětová činnost. Organizace pořádá přednášky ve školách, v domech pro seniory či v klubech seniorů, kde se zaměřují na ztrátu sluchu v seniorském věku a na kompenzační a zvláštní pomůcky, které mohou seniorům pomoci.

Podpora Prahy 10

Městská část Praha 10 podporuje organizaci dlouhodobě, a to jak prostřednictvím komunitního plánování sociálních služeb, tak formou dotačního řízení. V roce 2025 přispěla na činnost Tichého světa částkou 125 tisíc korun, které směřují na odborné sociální poradenství, sociální rehabilitaci i rozvoj Tiché linky. Díky této spolupráci mohou desítky lidí překonávat každodenní překážky a žít důstojný a plnohodnotný život.

Více informací naleznete na stránkách www.tichysvet.cz



Jóga Krymská: cesta k rovnováze, síle a zdraví



DESÍTKA
PODNIKATELŮM

Jóga studio Krymská je oblíbeným místem pro cvičení jógy i pro ty, kteří hledají klid a odpočinek. Studio již podruhé zvítězilo v kategorii Relax, krása, zdraví v soutěži Podnikatel Desítky. Funguje nepřetržitě od srpna 2014 a v komorním, téměř rodinném prostoru nabízí lekce jógy klasické i moderní, dynamické i restorativní, pro začátečníky i pokročilé. O novinkách studia, seminářů nebo zapojení do projektu Karta seniora jsme hovořili se zakladatelkou studia Karin Pešlovou.

Na Krymské sídlíte již mnoho let a jistě se neustále vyvíjíte. Jaké novinky jste zavedli v poslední době?

Ano, je to tak, sice neměníme sídlo, ale neustále se učíme, studujeme a sledujeme potřeby našich klientů. Právě jsme zahájili již 12. sezónu jógové praxe, kurzů, seminářů a workshopů věnovaných fyzickému i duševnímu zdraví, sebezrovnání a duchovnímu růstu. Novinkami v našem portfoliu jsou večerní nedělní lekce Víkendové jógy, na kterých je možné se příjemně protáhnout, zklidnit dech i sebe, uzavřít jeden týden a odpočítat se připravit na nový. Další novinkou jsou pravidelné lekce věnované ženám, které chtějí pečovat o své tělo, mysl i hormonální rovnováhu. V rámci pečlivě vedené praxe se můžou ženy těšit na účinné pozice podporující ženské zdraví, pružnost páteře, pánevní dno a správné držení těla. Součástí lekce je i krátká face jógová rutina, která přirozeně posiluje svaly obličeje. Protože každý třetí člověk v našich končinách má problém se zády, rozšířili jsme lekce pro zdravá záda. Jedinečné spojení dynamické síly a hlubokého klidu nabízejí naše nové lekce Jin & Jang jógy. Poslední novinkou, kterou bychom chtěli oslovit klienty, kteří mají smysl pro detail v jógové praxi, je naše páteční Polední spirální jóga. Tato praxe propojuje tradiční metody B. K. S. Iyengara, známé svým důrazem na přesnost a používáním různých pomůcek, s novými poznatky o trojrozměrném funkčním pohybu. Toto unikátní spojení posouvá jógovou praxi do nové dimenze, kde moderní vědecké přístupy k myofasciálním řetězcům, energetickým liniím a kineziologii pohybu pracují ruku v ruce s tradičními technikami, aby podpořily hlubší porozumění a harmonii těla a mysli.

Pomohlo vašemu studiu dvojí vítězství v Podnikateli roku v kategorii Relax, krása, zdraví?

Už jen to, že pro naše studio hlasovalo tolik lidí, je pro nás velkou odměnou a dobrou zprávou, že se na Desítce o nás ví. Těší nás, že máme spokojené klienty, kteří se k nám vrací a jsou ochotni podělit se o vlastní zkušenost s ostatními. Dobrá osobní reference je k nezaplacení. Pro nás lektorky a lektory to byla úžasná zpráva a obrovská motivace pokračovat, dávat do naší práce ještě více srdce a citu.

Plánujete nějaký další rozvoj studia nebo svých lekcí či seminářů?

Rádi bychom uplatnili jógové principy i v našem dalším směřování, portfoliu a zachovali rovnováhu mezi dynamickými a relaxačními lekcemi, praxí klasické Hatha jógy a praxí založenou na moderních vědeckých přístupech. Jemnou praxi rozšíříme středeční Restorativní jógou a Čchi kungem. Pro nové zájemce začínající s jógou máme připraven Kurz pro začátečníky, ve kterém se naučí cvičit vědomě, s respektem k vlastnímu tělu a využít tak skutečný zdravotní potenciál jógy. Cílem je provádět základní jógové pozice tak, aby podporovaly zdravá záda, správné držení těla a přirozenou stabilitu. Budeme využívat principy spirální jógy, která jemně aktivuje hluboké svaly, vede tělo do osy a přináší lehkost do pohybu.



Chceme ukázat a být příkladem, že jóga je víc než jen protahování. Je to cesta k rovnováze, síle a zdraví.

Vaše studio se zapojilo i do projektu Karta seniora Prahy 10, kde nabízíte seniorům slevu na lekce. Do jaké míry může být jóga prospěšná v pokročilém věku a zvládnou ji senioři, kteří můžou mít různá omezení v pohybu?

Jógu pro seniory u nás vede lektorka-seniorka, která je zářivým příkladem vitality a chuti do života. Jóga obecně pomáhá zlepšovat flexibilitu, rovnováhu a sílu, což snižuje riziko nepříjemných pádů. Pravidelné cvičení podporuje správné držení těla a ulevuje od bolestí zad či kloubů, také vede k větší jistotě v pohybu a pocitu kontroly nad vlastním tělem. Dechové techniky a profesionálně vedené meditace přispívají k duševní pohodě, snižují stres a zlepšují kvalitu spánku. Skupinové cvičení navíc vytváří příležitost k sociálnímu kontaktu, přátelství, což je důležité pro psychickou pohodu seniorů. Jóga v našem studiu je přizpůsobena individuálním potřebám, takže je vhodná i pro osoby s omezenou pohyblivostí – využíváme pomůcky, židle, opory bez nutnosti složitých pozic.

Jógových studií je dnes celá řada. Co zákazníci nejvíce oceňují právě na vašem studiu?

To máte pravdu. Jógové studio je v Praze skoro v každé druhé ulici. A to je dobře. Čím víc lidí bude na sobě vědomě pracovat, starat se o svoje zdraví, kultivovat svoji mysl i tělo, tím bude snad na světě lépe. Naše studio je poměrně malé, komorní, kde se skupinové lekce mění na individuální. Dáváme do každé vedené lekce srdce a kus své duše, sdílíme poznání a zkušenost. Snažíme se vytvořit bezpečný rodinný prostor pro klienty i lektory, být dobrým průvodcem, motivovat k zodpovědnosti za vlastní duševní i fyzické zdraví.

KONTAKT

JÓGA STUDIO KRYMSKÁ
Krymská 18, Praha 10 – Vršovice
Tel.: 776 332 595, 724 652 307
e-mail: info@jogakrymska.cz
www.jogakrymska.cz

Filmová projekce a beseda s tvůrci

SMRT KRÁSNÝCH SRNCŮ

v režii Vladimíra Mertou | 1975

KAPŘI PRO WEHRMACHT

v režii Karla Smyczka | 1975



12. 10. | 17.00 | Kino Pilotů

Unikátní projekce absolventských filmů FAMU
Beseda s Vladimírem Mertou

VSTUPENKY ZDARMA k dostání v pokladně
Kina Pilotů od 1. 9. | Kapacita omezena
praha10.cz/otapavel

OTA PAVEL | 2025

X
PRAHA 10

Připojte se a užijte si svůj volný čas naplno!

KARTA SENIORA PRAHY 10

Občané Prahy 10 starší 60 let mají možnost získat Kartu seniora. Stačí se přijít registrovat na ÚMČ Praha 10 a kartu si ihned vyzvednout.

REGISTRACE

Každé pondělí a středa 8:00–12:00 a 13:00–17:00

VÝHODY

Slevy u více než 20 partnerů na Praze 10
Výlety pro seniory
Bohatý program v Trmalově vile

VÍCE INFORMACÍ

praha10.cz/kartaseniора

X
PRAHA 10

PŘEDVÁNOČNÍ

SETKÁNÍ SENIORŮ

3. 12. 2025 | 15.00

VZLET Holandská 669/1

Recitál Báry Kodetové
s klavírním doprovodem
Michala Worka |
Smíšený sbor žáků
základních škol Prahy 10 |
Tombola a pohoštění




VSTUP ZDARMA | Pro obyvatele Prahy 10 | 60+
Počet vstupenek omezen, k vyzvednutí od 15. 10.
v Informační kanceláři ÚMČ Prahy 10, Vinohradská 3218/169, v úředních hodinách.
praha10.cz/vanocenasdesitce

X
PRAHA 10

Když ulice promluví

KODAŇSKÁ

Kodaňská ulice se nejprve potkává s ulicí Krymskou, trochu nenápadně přechází ulici Moskevskou. Poté protíná Estonskou, Žito-mírskou a Slovinskou ulici. Na křižovatce ulic Tolstého a 28. pluku pokračuje z kopce a končí v ulici Vršovické. Dá se říci, že tato třída je chloubou Vršovic a někdy bývá také srovnávána s Pařížskou ulicí v centru Prahy. O kráse této ulice se můžete přesvědčit při procházkách v této části naší městské části a její příběh se zde pokusím trochu načrtnout.

Kodaňská ulice je pojmenovaná podle hlavního města Dánska. Dánsky zní tento název København. Jedná se o hlavní a největší město Dánska, které se rozkládá na severovýchodní straně ostrova Sjælland a na ostrově Amager. Je sídlem dánského krále. Toto krásné historické město je spojeno se švédským Malmö Öresundským mostem, jenž překonává 16kilometrovou vzdálenost mezi oběma městy.

Kodaňská ulice dostala své jméno až v roce 1926; předtím se jmenovala Hálkova podle básníka, prozaika, dramatika, novináře a výrazné osobnosti českého kulturního života 19. století Vítězslava Háška. Už za svého života patřil k nejužšímu českým básníkům.

Významná postava generace májovců

Vítězslav Hálek, vlastním jménem Vincenc Hálek, se narodil 5. dubna 1835 v Dolínku u Mělníka v rodině hostinského. Již v dětství byl poslán do Prahy, kde vystudoval Akademické gymnázium. Vysokoškolská studia na filozofické fakultě v Praze sice nedokončil, ale od mládí se věnoval literatuře, publicistice a kulturní činnosti.

Hálek se stal spolu s Janem Nerudou hlavním představitelem tzv. generace májovců, která představovala nový směr v české literatuře po období národního obrození. Účastnil se vydání prvního almanachu *Máj* (1858) a jeho ročníky sám redigoval. Byl redaktorem *Národních listů*. Podílel se na vydávání *Květů*, obnoveného *Lumíra* a dalších. Napsal stovky fejetonů, literárních i divadelních kritik a publicistických článků. Byl také aktivním členem Umělecké besedy a působil jako organizátor pražského kulturního života.

V roce 1865 se oženil s Doroteou Horáčkovou, dcerou bohatého pražského advokáta. Manželství mu poskytlo existenční jistotu, která mu umožnila plně se věnovat tvorbě.

Hálek je znám především jako lyrický básník. Jeho sbírka *Večerní písně* mu přinesla mimořádnou popularitu. Sbírkou oslavuje lásku, přírodu a radost ze života. Dále napsal sbírky *V přírodě* a *Pohádky z naší vesnice*.

V próze se Hálek zaměřoval zejména na vesnické prostředí a vztahy mezi různými sociálními vrstvami. Jeho nejznámější povídky jsou



Kapitán Bohuslav Žáček
s tehdejším ministrem Edvardem Benešem

Muzikantská Liduška, Na statku a v chaloupce či *Poldík rumař*. Většina těchto povídek má tragické vyústění. Psal také divadelní hry s historickými náměty, ale ty většího úspěchu nedosáhly. Zemřel náhle 8. října 1874 v Praze na zápal plic ve věku 39 let. Pohřben je na Vyšehradském hřbitově.

Vršovická autozbrojovka

Dnes v Kodaňské ulici podniká řada kaváren a restaurací, ale před sto lety bychom zde našli i řadu zajímavých a věhlasných firem. V Kodaňské ulici 55 sídlila autozbrojovka Bohuslava Žáčka. Ten pocházel z Vršovic a jako voják narukoval za první světové války do rakouské armády. Krátce po příchodu na frontu zběhl Žáček roku 1915 k Rusům, odkud šel do legií. Zde se stal kapitánem a absolvoval celou sibiřskou anabázi Ruskem. Během této doby se stal zkušeným odborníkem na automobily, šéfem dílen autoparku čsl. armády, pod jehož vedením se pracovalo i pro armádu anglickou, francouzskou a japonskou. Po návratu z války si ve Vršovicích zřídil v domě rodičů dílnu na výrobu náhradních dílů k automobilům. Vedle automobilů se specializoval také na výrobu nábojů, řešení a přestavby vozů na pneumatiky. Později prodával Žáček také jízdní kola. Koncem roku 1933 se zúčastnil velké výstavy legionářů-živnostníků z celé republiky, při níž získal zlatou medaili.

V Kodaňské 24 zase sídlil František Troniček, který byl podnikatelem v oblasti staveb, vodovodů a kanalizací. Díky svým znalostem byl jmenován stálým soudním znalcem. Firmu založil František Troniček v roce 1918. A při své propagaci podnik uváděl, že „provádí veškeré práce v obor instalační spadající, jako zařizování vodovodů, plynovodů, kanalizací, lázní pro vytápění uhlím, plynem i elektřinou, provádí nejdokonalší instalace hygienické v novostavbách domů činžovních, městských i státních“. V Kodaňské 444 byla knihtiskárna Antonína Strojila. Tiskly se zde například noviny *Praha XIII* či *Almanach okresu Praha XIII*.

Vítejte u Mičků

Na rohu ulic Kodaňské a Moskevské stojí dům, který dodnes nese nápis „U Mičků“. V Kodaňské 4 totiž od roku 1913 fungoval věhlasný velkoobchod a obchodní dům s módním zbožím Františka Mičky. V roce 1928 nechal Miček dům zvýšit o dvě patra a jeho neonová reklama se stala nejen ozdobou samotného obchodního domu, ale dodávala ráz velkoměstského bulváru i Kodaňské ulici.

František Miček přinesl do Vršovic zcela odlišné obchodování, než na jaké byli místní zvyklí. Měl zde totiž prvotřídní zboží. Obyvatelé Vršovic byli v té době zvyklí jezdit pro lepší zboží do Prahy. V *Almanachu okresu Praha XIII* se o majiteli podniku psalo: „Pro svoji milou povahu, ochotu a úslužnost získal záhy kupující obecenstvo, jeho důvěru i přízeň.“

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 Krůta / zastupitel, Společně pro Prahu 10

Po více než 15 letech od uzavření se secesní budova z roku 1909 dočkala nového života – 1. září se otevřela Základní škola V Olšinách. Škola ukončila provoz v roce 2009 a dlouho se řešilo, co dál. Padaly i návrhy na nové sídlo radnice. Díky osobnímu úsilí Ing. Peka, který se osobně zasadil o zápis budovy mezi kulturní památky, se podařilo uchovat její vzdělávací účel. V roce 2018 již jako místostarosta MČ Praha 10 nechal zpracovat projekt rekonstrukce, který však nebyl realizován. Po dlouhých průtazích v roce 2022 schválilo tehdejší vedení městské části redukovanou variantu se sníženou kapacitou. Tato náročná rekonstrukce trvala tři roky, než jsme dospěli k slavnostnímu otevření školy. Současnému vedení městské části a odboru školství patří uznání – projekt dotáhli a otevřeli školu jako zbrusu novou organizaci.

Zrekonstruovaná památka je dnes moderním vzdělávacím centrem pro děti z Prahy 10. V prvním roce přivítala sedm tříd 1.–4. ročníku s kapacitou 175 žáků, postupně poroste na 250 dětí. Výuka staví na cizích jazycích od první třídy, projektovém a mezipředmětovém učení, pohybu a well-beingu. Součástí školy je poradenské centrum s psychologem a speciálním pedagogem, dvě tělocvičny, multifunkční hřiště, zahrada i moderní jídelna. Praha 10 tak získala novou architektonickou i vzdělávací dominantu.

Vladimír Novák / zastupitel, ANO 2011

O nás bez nás? Tak si mohou připadat občané Na Bohdalci. Oceňuji občanskou iniciativu, a tak jsem za ANO dorazil na veřejné setkání k budoucnosti „zeleného plácku“ Na Bohdalci. Ten je naproti školce a má tu vlastnost, že větší část vlastní investor a tu menší MČ P10. Jak asi tušíte, tak na sloučeném plácku by se stavělo nejlépe.

Podepisovala se petice proti prodeji pozemku pro naddimenzovaný projekt. Zazněla zde spousta postřehů, na které developer ani zástupci MČ nedokázali uspokojivě odpovědět. Kvůli dopravě tam praskají domy, je obtížné větrat, dodnes není plynovod, silnice v hrozném stavu. „Úřad na nás kašle, ale stavět, to jo!“ „Tady jde jen o peníze.“ „Nemůže sem záchranka, ale těžká technika může?“

Developer marně doufal, že nadchne tím, že tam vznikne malý park. Svoji upřímností, že koupil vedlejší pozemek kvůli koeficientu, aby mohl postavit vyšší projekt, si místní rovněž nezískal.

Jak o tomto jednala Komise územního rozvoje? S celým programem byla hotová za 7 minut! Pro prodej hlasovali všichni zástupci ODS a TOP 09, VLASTA a STAN s podporou KDU-ČSL.

Akte se rozpustila smířlivě s tím, že ještě není konec a ostatně místním by nějaká umírněná podoba projektu nevadila. Ovšem za 4 dny najel developer na pozemek s bagrem! Mělo jít údajně o nedorozumění. Na program jednání Zastupitelstva se toto opět nedostalo. Není těch náhod už nějak moc?

Michal Kočí / zastupitel, bez stranické příslušnosti

O cca 100 mil. draž, o rok později, s o 110 žáků menší kapacitou je otevřená ZŠ V Olšinách. Na můj dotaz, kdo je za uvedená selhání odpovědný, zní odpověď: „Za zvýšení nákladů a zpoždění není odpovědná konkrétní osoba, nýbrž okolnosti vzniklé v průběhu reko objektu.“ Školní hřiště má být pro veřejnost zavřené. Tato rozverná odpověď posílila mou zvědavost, po viníkovi pátrám dál.

Vzdor uvedeným malérům radní uspořádali 1. 9. trachtaci pro vybrané hosty à 300 tis. Kdo a proč za veřejné finance juchal, zjišťuji.

Ve FNKV je funkční lékařská pohotovostní služba (LPS). Přesto po 5 letech ožil v hlavách ODS a TOP09 nápad zatížit kasu „obecní“ LPS. Ta nemá mít ani RTG. Zajímám se o podklady. Ty nejsou. Proč? Protože mají orální formu! Ví se ale, že nápad vzešel „z kombinace politického rozhodnutí, veřejných diskusí a celkového vnímání potřeby služby, nikoli z formálních analýz či průzkumů, které by bylo možné doložit“. Na mou obavu, zda se ohrozí dostupnost lékařské péče, když LPS ve FNKV ukončí činnost, neboť dvě LPS kousek od sebe zdravotní pojišťovny vyhodnotí coby ekonomický nesmysl, jsem odpověď opakovaně nedostal. Radní se aktuálně snaží odprodat tepelné hospodářství MČ P10. Důvody odprodeje, a aby dotčení občané nebyli ohroženi přerušením přívodu energií, sleduji.

Adam Šilar / zastupitel, Vlasta a STAN s podp. KDU-ČSL

Líbí se vám nová vizuální identita Desítky? Nově si můžete dárkové předměty s X pořídit i vy. V informační kanceláři úřadu si zakoupíte čepice, trička, mikiny, ponožky nebo třeba menší dárkové předměty s motivem městské části jako tužky, zápisníky nebo propisky. Sortiment se navíc bude rozšiřovat, takže mimo klasickou černobílou kombinaci se v budoucnosti objeví i další předměty s hravějšími ilustracemi nebo grafikou. Nabídku naleznete na stránkách městské části na adrese praha10.cz/merch.

Nově jsme také předělali interní orientační systém úřadu, abyste snáze našli to, co hledáte. Některé detaily se stále ladí, aby budova radnice sloužila občanům co nejlépe. Doufám, že se nám to daří, protože i tento rok se Praha 10 umístila v soutěži o nejpřívětivější úřad na stupních vítězů, tentokrát na třetím místě.

Těší mě také, že se nově identita i měsíčníku dostalo uznání od odborné poroty. Studio MadLove obdrželo za desítkovou vizuální identitu prestižní cenu grafického designu ADC Czech Creative Awards 2025 v hlavní soutěžní kategorii. Identitu také v rozboru pro magazín Design News ocenila spoluautorka vizuálu Varšavy Magdalena Dobruk. Měsíčník Desítky naopak zabodoval v soutěži Radniční oko, kde se umístil na druhém místě v kategorii obcí nad 50 000 obyvatel.

Josef Nerušil / zastupitel, SPD, Trikolora a NK

Většina čtenářů, kteří drží v ruce vydání říjnového čísla časopisu, již bude znát výsledky voleb, které proběhly první říjnový víkend. Za zastupitelský klub SPD, Trikolora a nezávislí na Praze 10 bychom chtěli poděkovat všem voličům, kteří svůj hlas nepodcenili a k volbám přišli.

Na letošní kandidátce hnutí SPD v Praze jste mohli nalézt hned tři kandidáty z našeho klubu. V první řadě předsedu pražské SPD a zastupitele hl. m. Prahy Mgr. Josefa Nerušila, který kandidoval na pozici č. 3. Dále pak učitele tance Ing. Karla Oplta na pozici č. 8 a předsedu oblastního sdružení SPD Praha 10 Petra Kopeckého na pozici č. 19. Pokud jste naši společnou kandidátku podpořili svým hlasem, anebo některého z našich kandidátů přímo svým kroužkem, dovoluji mi, abych vám touto cestou co nejsrdčněji poděkoval!

Zatímco politici v Poslanecké sněmovně si nyní mohou oddechnout, že mají náročnou předvolební kampaň za sebou, pro ty komunální to teprve začíná. Volby do zastupitelstva na Praze 10 nás čekají už za rok. Je to politika možná trochu přízemnější, ale pro její obyvatele o to zásadnější. Chodníky, pořádek ve vašem okolí, kvalita výuky ve školách, bezpečí na ulicích, dostupní lékaři, sportovní vyžití, péče o společné kulturní dědictví a mnoho jiného, to vše jsou úkoly pro vaše zastupitele na Praze 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 18:00 hodin a v sobotu od 8:30 do 15:00 hodin (v ul. Zakrytá do 18:00 hodin).

TERMÍNY PŘISTAVENÍ			
katastr	místo přistavení	datum	čas
Strašnice	Brigádníků x U Kombinátu	4. 10.	8:00–12:00
Strašnice	Nučická x Dubečská	4. 10.	10:00–14:00
Strašnice	Nosická (pod prodejnou Billa)	6. 10.	14:00–18:00
Strašnice	Nad Vodovodem x Slunečná	6. 10.	15:00–19:00
Strašnice	Srbínská, mezi garážemi, u tř. odpadu	7. 10.	15:00–19:00
Vršovice	Vladivostocká x Gruzínská	8. 10.	14:00–18:00
Záběhllice	Sněženková x Meruňková	9. 10.	15:00–19:00
Strašnice	Křenická x Olešská	10. 10.	15:00–19:00
Záběhllice	Bramboříková, parkoviště	11. 10.	8:00–12:00
Malešice	Rektorská x Bakalářská	11. 10.	10:00–14:00
Záběhllice	Kamelova mezi č. 2 a 4	13. 10.	14:00–18:00
Vršovice	U Vršovického nádraží x Ukrajinská	13. 10.	15:00–19:00
Vršovice	Vršovická x Karpatská	14. 10.	15:00–19:00
Vršovice	Pod Altánem x Na Vrších	15. 10.	14:00–18:00
Záběhllice	nám. Mezi Zahrádkami (okraj parku)	16. 10.	15:00–19:00
Vršovice	Přípotoční x Oblouková	17. 10.	15:00–19:00
Malešice	Káranská x Pobořská	18. 10.	8:00–12:00
Vršovice	Madridská x Norská	18. 10.	10:00–14:00
Záběhllice	Ostružinová x Jahodová	20. 10.	14:00–18:00
Michle	Elektrárenská x Nad Vršovskou horou	20. 10.	15:00–19:00
Strašnice	Doubravčická x Tehovská	21. 10.	15:00–19:00
Malešice	Tuchorazská (konec ulice)	22. 10.	14:00–18:00
Vršovice	nám. Svatopluka Čecha x Minská	23. 10.	15:00–19:00
Strašnice	Na Třebešíně x Nad Kapličkou	24. 10.	15:00–19:00
Vinohrady	Dykova x U Vodárny	25. 10.	8:00–12:00
Záběhllice	Průhonická x Vestecká	25. 10.	10:00–14:00
Vršovice	Petrohradská x Pod Stupni	27. 10.	14:00–18:00
Vinohrady	Říčanská x Benešovská	27. 10.	15:00–19:00
Vršovice	Sáмова x U Vršovického nádraží	29. 10.	14:00–18:00
Vršovice	Magnitogorská x Tádžická	30. 10.	15:00–19:00
Michle	Na Slatinách (u můstku)	31. 10.	15:00–19:00
Strašnice	Nedvěžská č. 6–12	1. 11.	8:00–12:00
Záběhllice	Práčská č. 37 (před školou)	1. 11.	10:00–14:00
Vršovice	28. pluku x Na Mičánkách	3. 11.	14:00–18:00
Michle	Na Křivce x Osnická	3. 11.	15:00–19:00
Vršovice	Na Hroudě x U Hráze (okraj parku)	4. 11.	15:00–19:00

BEZPLATNÝ SVOZ NEBEZPEČNÝCH ODPADŮ Z DOMÁCNOSTÍ

Využijte možnosti zbavit se bezplatně nebezpečných odpadů, jako jsou nespotřebované a staré léky, rtuťové teploměry a jiné odpady s obsahem rtuti, barvy, lepidla, pryskyřice (včetně nádob od takových přípravků), nádoby od sprejů, mazací oleje a tuky, domácí a zahradnické chemikálie, detergenty (odmašťovací přípravky), pesticidy (přípravky na hubení plevelů, hmyzu, hlodavců apod.), kyseliny, hydroxidy, ředidla, fotochemikálie, baterie a akumulátory. **Odebírají se také použité jedlé oleje v uzavřených plastových nádobách, ideálně v PET lahvích.** Odpady je nutné předat výhradně osádce svozového vozidla na stanovištích dle uvedeného rozpisu.

TRASA A (ZÁBĚHLICE) – STŘEDA 8. ŘÍJNA	
místo přistavení	čas
křižovatka ul. Záběhlická x Na Botiči	15:00–15:20
křižovatka ul. Na Vinobraní x Ve Slatinách (parkoviště)	15:30–15:50
křižovatka ul. Hyacintová x Břečťanová	16:00–16:20
křižovatka ul. Želivecká x Tulipánová	16:30–16:50
nám. Mezi Zahrádkami x Podléšková x Chrpová	17:00–17:20
křižovatka ul. Ostružinová x Jahodová (parkoviště)	17:30–17:50
křižovatka ul. Sněženková x Mládežnická	18:00–18:20
křižovatka ul. Topolová x Jabloňová (u OD CII)	18:30–18:50
křižovatka ul. Jasminová (pod č. 33) x Přesličková	19:00–19:20
křižovatka ul. Mattioliho x Velenovského	19:30–19:50

TRASA C (VRŠOVICE, STRAŠNICE) – ČTVRTEK 30. ŘÍJNA	
místo přistavení	čas
křižovatka ul. Vladivostocká x Krasnojarská	15:00–15:20
křižovatka ul. Jakutská x Volynská x Dukelská	15:30–15:50
křižovatka ul. Litevská x Kubánské nám.	16:00–16:20
křižovatka ul. Na Hroudě x U Hráze	16:30–16:50
křižovatka ul. Srbínská x Svojetická	17:00–17:20
křižovatka ul. U Trati x Na Spádu	17:30–17:50
ulice Nosická (u domu č. o. 20)	18:00–18:20
křižovatka ul. Saratovská (parkoviště) x Kralická	18:30–18:50
křižovatka ul. Nad Primaskou x Nad Olšinami	19:00–19:20

TRASA D (STRAŠNICE) – SOBOTA 1. LISTOPADU	
místo přistavení	čas
křižovatka ul. Mokřanská x Běžná (u separace)	08:00–08:20
křižovatka ul. Rubensova x Přetlucká	08:30–08:50
křižovatka ul. Křenická x Olešská	09:00–09:20
křižovatka ul. Štíhlíká x Tehovská x Doubravčická	09:30–09:50
křižovatka ul. Krupská x Voděradská	10:00–10:20
křižovatka ul. Pod Strání (u č. 24) x Nedvěžská	10:30–10:50
křižovatka ul. Slapská x Žermanická x Štěchovická	11:00–11:20
křižovatka ul. Dětská x Brigádníků (u stanoviště třídění odpadu)	11:30–11:50
křižovatka ul. Dvouletky x U Kombinátu	12:00–12:20
křižovatka ul. Michelangelova x Raffaelova	12:30–12:50

Odevzdání baterií při mobilním sběru odpadu
Pokud se chystáte využít službu mobilního sběru nebezpečných odpadů a jedlých olejů, můžete s sebou vzít také veškeré baterie z domácnosti, které od vás obsluha svozového vozidla ráda převezme. Odevzdat můžete veškeré běžné spotřebitelské baterie, tj. tužkové a knoflíkové baterie, monočlánky i akumulátory. Převzaty budou také baterie z elektrokol a speciální přenosné baterie a olovené akumulátory. Nenoste prosím autobaterie a průmyslové baterie, tyto není možné v rámci mobilního sběru převzít. Pokud se vám termín svozu nehodí, můžete k odevzdání baterií, včetně autobaterií, využít některý z 20 sběrných dvorů hl. m. Prahy, příp. jenom pro baterie můžete využít jiná místa, jako jsou červené uliční kontejnery či obchody s elektronikou apod.

PŘISTAVENÍ KONTEJNERŮ NA BIOODPAD

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

DENDROLOGICKÁ VYCHÁZKA U PŘÍLEŽITOSTI DNE STROMŮ

Přijďte 20. 10. na povídání a dendrologickou procházku u příležitosti Mezinárodního dne stromů. Průvodcem a přednášejícím bude dendrolog Aleš Rudl, propagátor a tvůrce databáze pražských památných a významných stromů (www.prazskestromy.cz).

Program:

15:15 – začátek vycházky do parků Zahradního Města; sraz před OC Květ na zastávce MHD Poliklinika Zahradní Město. Předpokládána délka vycházky je 1,5 km.

17:00 – povídání o historii a příbězích zajímavých stromů (nejen) v Praze 10 v pobočce Městské knihovny v Praze na Zahradním Městě, ul. Topolová 2961/12a.

TERMÍNY PŘISTAVENÍ:

katastr	ulice	datum	čas
Strašnice	Žernovská x Štíhlá	3. 10.	15:00–18:00
Vinohrady	Dykova x U Vodárny	4. 10.	09:00–12:00
Strašnice	Mokřanská x Běžná	4. 10.	13:00–16:00
Záběhlice	U Záběhlického zámku, záliv za domy č. o. 1j	5. 10.	09:00–12:00
Strašnice	Křenická, vedle č. o. 29	5. 10.	13:00–16:00
Strašnice	Brigádníků X U Kombinátu	10. 10.	15:00–18:00
Strašnice	Běchovická x Révová	11. 10.	09:00–12:00
Záběhlice	Slunečnicová x Ostružinová	11. 10.	13:00–16:00
Strašnice	Vyzlovská, parkoviště proti č. o. 24	12. 10.	09:00–12:00
Strašnice	Dobročovická x Kružberská	12. 10.	13:00–16:00
Záběhlice	Střemchová x Meruňková	17. 10.	15:00–18:00
Strašnice	Nedvěžská, za ul. Strašinská	18. 10.	09:00–12:00
Strašnice	Středová x K Háječku	18. 10.	13:00–16:00
Strašnice	Prusická x Uhříněveská	19. 10.	09:00–12:00
Malešice	Vydrova x Strnadova	19. 10.	13:00–16:00
Záběhlice	Na Vinobraní x Nad Trnkovem	24. 10.	15:00–18:00
Michle	Pod Sychrovem I. (za č. o. 64) x Na Křivce	25. 10.	09:00–12:00
Strašnice	Nad Primaskou x Nad Olšinami	25. 10.	13:00–16:00
Strašnice	U Kombinátu, v ohybu ulice	26. 10.	09:00–12:00
Strašnice	Molitorovská x Bylanská	26. 10.	13:00–16:00
Michle	Za Sedmidomky x Pod Bohdalcem I.	31. 10.	15:00–18:00
Malešice	Na Universitním statku – parkoviště	1. 11.	09:00–12:00
Strašnice	Dětská, v ohybu ulice	1. 11.	13:00–16:00
Strašnice	Nad Vodovodem x Slunečná	2. 11.	09:00–12:00
Michle	Na Slatinách, „náměstíčko“ u můstku	2. 11.	13:00–16:00



Proč recyklovat?

Au Ag Cu Pt Co

**Protože odpad dneška
je surovinou zítřka**

Ve vysloužilém elektronu se skrývá velké množství cenných druhotných surovin a vzácných kovů jako zlato, stříbro, měď, platina nebo kobalt. Neplýtváme proto zbytečně surovinami, které bychom jinak museli složitě získávat z přírody.

Díky správnému třídění a recyklaci můžeme nejen chránit naši planetu, ale také vyrábět a nakupovat udržitelně.

Zjistěte víc na
www.chytrarecyklace.cz

CHYTRÁ RECYKLACE

hrajte, učte se, recyklujte

**Recyklace elektrozařízení hravou formou
pro děti a praktické tipy pro dospělé.**

- Recykloboti** – online hra, kde se děti učí recyklovat zábavnou cestou
- RecykloMise** – soutěž pro školy i žáky o ceny a zapojení do osvěty
- Výukové materiály** – certifikovaný program Odpad není k zahození s pracovními listy a videi
- Jak recyklovat snadno** – tipy pro domácnosti a služba pro pohodlný odvoz elektroodpadu z domu



Naskenujte QR kód
a vyzkoušejte Chytrou recyklaci i s dětmi.



Ladislav Šaloun 1870–1946

Před sedmadvadesáti lety zemřel sochař Ladislav Šaloun. Vyrůstal ve skromné rodině v Týnské uličce za Staroměstským náměstím. Již v roce 1890 se Šaloun zúčastnil výstavy Krasoumné jednoty a roku 1896 vyhrál soutěž na výzdobu Městského muzea v Praze. Jeho plastiky byly roku 1900 vystavovány na Světové výstavě v Paříži. V té době měl Šaloun ateliér na Václavském náměstí v prostorách (... pokračování v tajence) čp. 793 (zbořen roku 1912). Poté, co česká společnost po aféře s neumístěním mistra Husa na Národní muzeum prosadila soutěž na pomník Jana Husa, kterou Ladislav Šaloun vyhrál, si sochař mohl v letech 1908–1911 navrhout a postavit nový, větší ateliér. Obytný jednopatrový domek byl přistavěn k ateliéru v roce 1934 a roku 1958 byl

ateliér prohlášen kulturní památkou. Výčet Šalounových význačných plastik můžeme doplnit o *Polibek*, *Krakonoše* v Hořicích, plastiky pro Wilsonovo nádraží, pražský Obecní dům, pro Novou radnici (*Rabi Löw* a *Kamenný rytíř*), pro atiku vršovické Všeobecné záložny a mnoho dalších. Šaloun též působil jako externí pedagog na Uměleckoprůmyslové škole v Praze, stal se členem České akademie pro vědy, slovesnost a umění. Roku 1915 byl odveden na frontu. Vedl umělecký časopis *Dílo*, v roce 1927 byl jmenován uměleckým poradcem hl. m. Prahy. V roce 1946 byl Ladislav Šaloun jmenován národním umělcem a vzápětí nato 18. října zemřel. Jeho rozsáhlé dílo rodina v roce 2002 věnovala České republice; nyní je součástí sbírek Národního muzea v Praze.

POMŮCKA: DU, BOWLE, CHAT, IRN, KARTERY, POTATOES, RZA, TEAC	IRSKÁ METRO- POLE	JEDNO- HLASNÉ	X PRAHA 10	CVIK	SPOJKA	INIC. TENISTY NADALA	SOUČÁST NERVOVÉ SOUSTAVY	X PRAHA 10	MPZ LAOSU	JMÉNO SLAVNÉHO CIRKUSU	X PRAHA 10	2. DÍL TAJENKY	ZÁŘE	TOHLE
NĚMECKÝ TY			PŮVAB					INIC. HERCE HEJLIKA			VÝZVA K TICHU			
FRAN- COUZSKÝ JEDEN			SPOUSTA 1. DÍL TAJENKY					CHEM. ZN. ZLATA PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ (ZKR.)			ASOCIACE VÝZKUMNÝCH ORGANIZACÍ (ZKR.) CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO			
CHLAZENÝ MÍCHANÝ NÁPOJ Z VÍNA A OVOCE						ZVOLNIT PRUDKÝ HOD								
ZÁSADA					HRANICE POLÍ ZASÉVAT				BAHNO MASTEK					
KÓD ÍRÁNU				TĚTÍ FRAN- COUZSKÁ BÁSEN				ZNAČKA ELEKTRO- NIKY SLADKO- VODNÍ RYBA					KÓD LETIŠTĚ SANTA CRUZ	ANGL. ANO
NESCEDIT						PATROVÉ KAPLE S KOSTNICÍ ISLANDSKÝ OSTROV								
X PRAHA 10	ZVUK PADAJÍCÍCH KAPEK	DISKUSE NA SÍTI OZNAČENÍ MEZINÁROD- NÍCH NOREM				PŘEMETY TROPICKÉ OVOCE						PŘEDLOŽKA PODZIMNÍ BRATRANEC SNĚHULÁKA		
OVOCE S CHLUPA- TOU SLUPKOU					VZDUŠNÉ (V HUDBĚ) PŘENOSNÉ PŘÍSTŘEŠÍ						NĚMECKÝ ČLEN URČITÝ HL. MĚSTO MOZAMBIKU			
SNAD				SVLAČEC (ZAST.) UPAS						ŘECKÉ PÍSMENO KATEDRA MATEMA- TIKY (ZKR.)			INIC. ZPĚVAČKY LOUNOVÉ	MPZ NOVÉHO ZÉLANDU
ANGL. BRAMBORY									GEOLO- GICKÝ ÚTVAR VLASTNÍ IROVI					
X PRAHA 10	ANGL. LYŽE	CHARAKTE- RISTICKÉ VLASTNOSTI HLAS KUKAČKY						POPUD DOMÁCKY KLOTILDA						
STARŠÍ LIDOVÝ TANEC						PLAVECKÝ STYL OTEC (KNIŽNĚ)							CHEM. ZN. MĚDI	OZNAČENÍ LETADEL VANUATU
JAPONSKÁ ZBRAŇ					OPAK NAHORU					PODNOSY				
ČESKÉ NAKLADA- TELSTVÍ					OBEČ U DOMAŽLIC					ŠUPINA ŽHAVÉHO KOVU				

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. října 2025. Nezapomeňte uvést svou adresu a telefonní číslo. Tři vylosovaní výherci od nás obdrží knihu. Tajenka z minulého čísla zní: *Mrazičkovi namluvil Babu Jagu*. Knihu za správnou odpověď od nás dostanou: Eva Brchlová ze Záběhlic, Marie Zajíčková a Martina Vacková, obě z Vršovíc.

Akce pro držitele Karty seniora Prahy 10

TRMALOVA VILA

LISTOPAD 2025



út 4. 11. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
st 5. 11. 08:00–10:00	CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 1	vzdělávací kurz (zahájen 29. 10.)
st 5. 11. 10:30–12:30	CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 2	
st 5. 11. 13:00–15:00	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 1	
st 5. 11. 15:30–17:30	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 2	
čt 6. 11. 10:00–10:45	JÓGA PRO SENIORY	karimatku s sebou
po 10. 11. 13:00–14:00	KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA: Vršovické patentky a Jindřich Waldes	SRÁZ: Vršovické knihkupectví (na rohu Moskevské ul. a Čechova nám.)
po 10. 11. 16:00–17:00	PŘEDNÁŠKA: Krkonoše a krkonošská architektura	putování za krásou hor a duší chalup (přednáší Radek Drahňý, tisk. mluvčí Správy KRNP)
út 11. 11. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
st 12. 11. 08:00–10:00	CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 1	vzdělávací kurz (zahájen 29. 10.)
st 12. 11. 10:30–12:30	CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 2	
st 12. 11. 13:00–15:00	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 1	
st 12. 11. 15:30–17:30	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 2	
čt 13. 11. 10:00–10:45	JÓGA PRO SENIORY	karimatku s sebou
čt 13. 11. 14:00–15:30	PROJEKCE: Eva tropí hlouposti	bláznivá komedie s N. Gollovou a O. Novým
út 18. 11. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
st 19. 11. 08:00–10:00	CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 1	vzdělávací kurz (zahájen 29. 10.)
st 19. 11. 10:30–12:30	CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 2	
st 19. 11. 13:00–15:00	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 1	
st 19. 11. 15:30–17:30	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 2	
čt 20. 11. 10:00–10:45	JÓGA PRO SENIORY	karimatku s sebou
čt 20. 11. 16:00–17:00	PŘEDNÁŠKA: Karel Noll – první filmový Švejk	s potomkem Stanislavem Nollem (přednáší Anna Oplatková)
út 25. 11. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
st 26. 11. 08:00–10:00	CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 1	vzdělávací kurz (zahájen 29. 10.)
st 26. 11. 10:30–12:30	CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 2	
st 26. 11. 13:00–15:00	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 1	
st 26. 11. 15:30–17:30	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 2	
čt 27. 11. 10:00–10:45	JÓGA PRO SENIORY	karimatku s sebou
čt 27. 11. 14:00–15:00	WORKSHOP: Předvánoční dílnička	vytvořte si Ježíška ve skořápce a vánoční hvězdu (vede Klára Vaňáková)

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

řádková inzerce

!ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU! Vyklížíme sklepy, byty, pozůstatosti, zahrady atd. Naložíme a odvezeme nepotřebné věci za rozumnou cenu. STĚHOVÁNÍ. Tel.: 773 484 056 P10/10/25/OKP/1367

Pedikúra a masáže, vše u vás doma. Tel.: 603 440 480 P10/10/25/OKP/1840

Koupím byt v Praze 10, přímo od majitele. Tel.: 604 617 788 P10/10/25/OKP/1810

Instalatér/Topenář Tomáš Ježek. Tel.: 605 707 393 P10/10/25/OKP/0570

OPRAVA ŽALUZÍ – VÝMĚNA VODICÍCH LANEK – NOVÉ ŽALUZIE – ROLETY – ROLETY DEN NOC – SÍTĚ PROTI HMYZU – SEŘÍZENÍ OKEN paveljanci@email.cz, Tel.: 733 720 950 P10/10/25/OKP/0714

PROFESIONÁLNÍ PŘEDSEDA SVJ. Odbornost, otevřená komunikace s vlastníky, osobní přístup, profesionalita. Tel.: 724 304 603 P10/10/25/OKP/0718

Koupím byt, hotově. Úschova peněz u notáře. Rychlé jednání. Příjemný zájemce. Tel.: 603 270 797 P10/10/25/OKP/1118

Hledám byt k pronájmu v Praze. Dlouhodobě. Rychlé a solidní jednání. Tel.: 703 627 843 P10/10/25/OKP/1120

ANGLIČTINA pro váš život a vaše sny. Všechny úrovně, bezpečné prostředí. Tel.: 606 881 162, info@bronaprusakova.cz. První hodina za polovinu. Konzultace, učení pro děti i dospělé. Pro sebe nejen pro učitele P10/10/25/OKP/1273

Hledáme správce hřiště – Kustoda, formou dohody o provedení práce. Místo: Hockey Club Hostivař, Švehlova 1362/36, 102 00 Praha 15. V případě zájmu volejte na 774 826 158 P10/10/25/OKP/1374

Hledáme byt na pronájem v Praze u MHD. Celkem 2 osoby – pár, bez zvířat. Cena dle velikosti bytu – max. do 28 tis. RK nevolat. Děkuji. Tel.: 605 845 088 P10/10/25/OKP/1307

Mini Ninja & HSCP Klub – pohyb, sebeobrana, zábava. Praha 10. www.hscp.cz P10/10/25/OKP/1388

HSCP – tréninky, jóga, sebeobrana. Pro děti i dospělé. Praha 10. www.hscp.cz P10/10/25/OKP/1388

Praha 10 – HSCP Klub. Sport, sebeobrana, zdraví pro každého. www.hscp.cz P10/10/25/OKP/1388

VÁŠ PŘEDSEDA SVJ. Společnost Solido domus s.r.o. nabízí profesionální výkon funkce předsedy SVJ s důrazem na právní jistotu, transparentnost a efektivní správu. Garantujeme odborné vedení v souladu s platnou legislativou. Kontaktujte nás. Telefon: 602 127 940 e-mail: office@solido-domus.cz P10/9/25/OKP/1415

Placená inzerce – P10/10/25/OKP/0511



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



Ahoj, já jsem Julča...
Jestli chceš mít hezký brýle jako já,
tak se stav, naši Tě obslouží.

Vršovická 35 • Praha 10 ☎ 723 948 455 www.RencOptik.cz

Placená inzerce – P10/10/25/OKP/1556



NOVĚ OTEVŘENÁ KANCELÁŘ

- ÚT, ST, ČT | 9:00-17:00
OSOBNÍ SCHŮZKY U NÁS PO DOHODĚ S KONZULTANTY
- TEL | +420 734 888 775
- E-MAIL | INFO@CEPOR.CZ
- WEB | WWW.CESKAENERGETICKAPORADNA.CZ
- PRAHA 4 | ŽELETAVSKÁ 1525/1

POMÁHÁME BYTOVÝM DRUŽSTVŮM A SVJ

Poradenské centrum

ČESKÁ ENERGETICKÁ PORADNA Vám nabízí bezplatnou pomoc, základní konzultace je pro Vás zdarma. Věříme, že informované rozhodování v oblasti energetiky může vést k významným změnám, nejen na úrovni jednotlivých domácností, ale i celého města. Naše pomoc je určena převážně pro předsedy bytových družstev, společenství vlastníků jednotek či střední investory v oblasti bytové výstavby, v oblasti průmyslu či terciálních služeb, kteří připravují rekonstrukce anebo novostavby. Pošlete nám písemně Váš dotaz anebo si u nás sjednejte schůzku s naším energetickým poradcem. Umíme Vám pomoci kvalifikovanou radou z oblasti energetiky a související legislativy.

ČESKÁ ENERGETICKÁ PORADNA

se snaží nabídnout řešení a poradenství, které odpovídá aktuálním potřebám a zároveň dbá na budoucnost. Chceme, aby obyvatelé Prahy měli k dispozici nejlepší možné informace a mohli se tak rozhodnout pro energetické řešení, které je pro ně nejlepší. Ať už jde o moderní metody vytápění, obnovitelné zdroje nebo inovativní technologie, naše poradna je zde, aby podpořila každého, kdo hledá cestu k udržitelné budoucnosti.

ČESKOU ENERGETICKOU PORADNU provozuje AA Beta Consulting, s. r. o. IČO: 21023557

Placená inzerce – P10/10/25/OKP/0511

Placená inzerce – P10/10/25/OKP/0715

Hyundai i30 z Nošovic. Limitovaná edice GO Czech!

Výkupní bonus

20 000 Kč

Již za

434 990 Kč



Hyundai i30 z Nošovic přijíždí v limitované edici GO Czech! Nabídne integrovanou navigaci s podporou Apple CarPlay, 16" alu kola, vyhřívaná sedadla a volant, výkonné LED světlomety, parkovací kameru a další výbavu. i30 GO Czech! s výkupním bonusem již od 434 990 Kč.

**AUTOCENTRUM
DOJÁČEK**

AUTOCENTRUM Dojáček spol. s r.o.
U Seřadiště 65/7, 101 00, Praha 10
Tel.: 720 039 726
www.dojacek.cz

HYUNDAI

EUROPARK



DIVADÉLKA ZDARMA!

KAŽDOU NEDĚLI V 11, 14 A 16 HODIN

ŘÍJEN

5. 10.	VOLFI	IRSKÁ RYBKA
12. 10.	KOMEDIANTI	PIRÁTSKÁ POHÁDKA
19. 10.	DIVADLO Z PYTLÍČKU	O DRAKOVÍ
26. 10.	KUBKO	PERNÍKOVÁ CHALOUPKA

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA. AKTUÁLNÍ INFORMACE NA WWW.EUROPARK.CZ



WWW.EUROPARK.CZ