

Průvodce výhodami s Kartou seniora Prahy 10



Milí senioři Prahy 10,

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

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

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



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

V této brožuře najdete na jednom místě program Trmalovy vily na období od října do prosince 2025. V druhé části brožury najdete výpis a představení partnerů projektu a jimi nabízené výhody a slevy. Seznam partnerů budeme rozšiřovat a aktualizovat opět v roce 2026.

Benefity s Kartou seniora Prahy 10

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

Jak Kartou seniora Prahy 10 využít

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

Trmalova vila

program říjen–prosinec 2025



Trmalova vila

Pro držitele Karty seniora je připraven v Trmalově vile speciální program

Na program je nutné si dopředu rezervovat místo. Počet míst je omezen kapacitou vily. Zájemci se mohou hlásit opakovaně na libovolné akce dle zájmu. Na program je možné se registrovat telefonicky, emailem nebo osobně spolu s Kartou seniora Prahy 10.

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

Registrace v Trmalově vile

Na program v Trmalově vile v období říjen až prosinec 2025 je možné se registrovat telefonicky, emailem nebo osobně po předložení Karty seniora Prahy 10 **na adrese:** Trmalova vila, Vilová 11, 100 00 Praha 10.

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

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

Kontaktní osoba: Bc. Olga Másilková

E-mail: produkce@trmalovavila.eu

Telefon: +420 274 777 305, +420 775 234 343



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

Trmalova vila – program pro seniory 2025

říjen

st 1. 10. 10:30–12:00	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – začátečníci	kurz o čtyřech lekcích (1., 8., 15. a 22. 10.)
st 1. 10. 13:00–14:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – pokročilí	kurz o čtyřech lekcích (1., 8., 15. a 22. 10.)
út 7. 10. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
st 8. 10. 10:30–12:00	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – začátečníci	měsíční kurz (1., 8., 15. a 22. října)
st 8. 10. 13:00–14:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – pokročilí	měsíční kurz (1., 8., 15. a 22. října)
čt 9. 10. 16:00–17:00	PŘEDNÁŠKA: Vršovice – od starobylé vsi k pobotičskému městu (přednáší Václav Hrnčířik)	průřez téměř tisíciletou historií místa
po 13. 10. 13:00–14:30	KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA: Stará Hostivař a kostel Stětí sv. Jana Křtitele	SRAZ: autobusová zastávka Hostivařské nám. (směr z centra)
út 14. 10. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
st 15. 10. 10:30–12:00	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – začátečníci	měsíční kurz
st 15. 10. 13:00–14:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – pokročilí	měsíční kurz
čt 16. 10. 14:00–15:30	WORKSHOP: Zpívání od Šumavy k Tatrám (Marie Haisová a Jaromír Zajac)	společné zpívání s houslemi a kytarou
út 21. 10. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
st 22. 10. 10:30–12:00	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – začátečníci	měsíční kurz
st 22. 10. 13:00–14:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – pokročilí	měsíční kurz
čt 23. 10. 16:00–17:30	PŘEDNÁŠKA: Architekt Josef Gočár (přednáší Vladimír Šlapeta)	život a dílo vůdčí osobnosti českého kubismu
st 29. 10. 08:00–10:00	CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 1	kurz o pěti lekcích (29. 10. + 5., 12., 19. a 26. 11.)
st 29. 10. 10:30–12:30	CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 2	kurz o pěti lekcích (29. 10. + 5., 12., 19. a 26. 11.)
st 29. 10. 13:00–15:00	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 1	kurz o pěti lekcích (29. 10. + 5., 12., 19. a 26. 11.)
st 29. 10. 15:30–17:30	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 2	kurz o pěti lekcích (29. 10. + 5., 12., 19. a 26. 11.)
čt 30. 10. 14:00–15:30	PROJEKCE: Starci na chmelu	nejslavnější český filmový muzikál

listopad

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 (pokračuje 5., 12., 19. a 26. listopadu)
st 5. 11. 10:30–12:30	CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 2	vzdělávací kurz (pokračuje 5., 12., 19. a 26. listopadu)
st 5. 11. 13:00–15:00	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 1	vzdělávací kurz (pokračuje 5., 12., 19. a 26. listopadu)
st 5. 11. 15:30–17:30	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 2	vzdělávací kurz (pokračuje 5., 12., 19. a 26. listopadu)
po 10. 11. 13:00–14:00	KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA: Vršovické patentky a Jindřich Waldes	SRAZ: Vršovické knihkupectví (na rohu Moskevské ul. a Čechova nám.)
po 10. 11. 16:00–17:00	PŘEDNÁŠKA: Krkonoše a krkonošská architektura (přednáší Radek Drahný – tiskový mluvčí Správy KRNP)	putování za krásou hor a duší chalup
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 (pokračuje celý listopad)
st 12. 11. 10:30–12:30	CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 2	vzdělávací kurz (pokračuje celý listopad)
st 12. 11. 13:00–15:00	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 1	vzdělávací kurz (pokračuje celý listopad)
st 12. 11. 15:30–17:30	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 2	vzdělávací kurz (pokračuje celý listopad)
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 (pokračuje celý listopad)
st 19. 11. 10:30–12:30	CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 2	vzdělávací kurz (pokračuje celý listopad)
st 19. 11. 13:00–15:00	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 1	vzdělávací kurz (pokračuje celý listopad)
st 19. 11. 15:30–17:30	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 2	vzdělávací kurz (pokračuje celý listopad)

čt 20. 11. 16:00–17:00	PŘEDNÁŠKA: Karel Noll – první filmový Švejk (přednáší Anna Oplatková)	s potomkem Stanislavem Nollem
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 (pokračuje celý listopad)
st 26. 11. 10:30–12:30	CHYTRÉ TELEFONY – začátečníci 2	vzdělávací kurz (pokračuje celý listopad)
st 26. 11. 13:00–15:00	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 1	vzdělávací kurz (pokračuje celý listopad)
st 26. 11. 15:30–17:30	CHYTRÉ TELEFONY – pokročilí 2	vzdělávací kurz (pokračuje celý listopad)
čt 27. 11. 14:00–15:00	WORKSHOP: Předvánoční dílnička (Klára Vaňáková)	vytvořte si Ježíška ve skořápce a vánoční hvězdu

prosinec

út 2. 12. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
po 8. 12. 13:00–14:30	KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA: Perly současné architektury Starých Strašnic	SRAZ: tram. zastávka Staré Strašnice (směr z centra)
út 9. 12. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
út 9. 12. 14:00–15:00	PŘEDNÁŠKA: Laskavá duše Vlastimila Brodského (přednáší Jaroslav Someš)	ke 105. výročí hercova narození
st 10. 12. 14:00–15:30	PROJEKCE: Hodíme se k sobě, miláčku?	satirická komedie s V. Brodským a J. Brejchovou
čt 11. 12. 14:00–15:00	PŘEDNÁŠKA: Lidové tradice a zvyky doby adventní (přednáší Pavel Bureš)	
út 16. 12. 14:00–15:00	WORKSHOP: Vánoční nepečení v Třmalově vile	výroba nepečeného cukroví



Partneři projektu Karta seniora Prahy 10

září 2025 – leden 2026



Kategorie



Kultura



Obchody



**Ostatní
služby**



Pohostinství



**Relax,
krása,
zdraví**



Sport

Obsah

BR divadlo	15
Butchis	16
Café Sladkovský	17
Centrum komplexní péče Sámova	18
E-kolo Praha.....	19
Fitnessmasáže	20
Hodinář – Zlatník Karel Zahradník	21
itcan.cz	22
Jóga studio Krymská	23
Kafe U Ševce	24
Knihkupectví XAO	25
Kyorestart	26
Kulturní dům Barikádníků	27
Malešická kronika: z metropole do metropole	28
Mobilní masáže Oblouková	29
Ochranovská hvězda	30
Pivovar Trilobit	31
Prostor Olga	32
Správnej krám.....	33
Strašnické divadlo	34
Taneční soubor Pop Balet	35
Taneční škola InDance	36
Vršovické divadlo MANA	37
Vršovické knihkupectví	38

BR divadlo

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

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

Butchis

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

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

Café Sladkovský

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

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

Centrum komplexní péče Sámova

Dopřejte si klasickou či relaxační masáž v příjemném prostředí CKP Sámova. Správně zvolená masáž slouží jako prostředek k uvolnění bolesti či napětí, zklidnění mysli a podpoře vaší vitality. Na přání obohatíme masáž o pečlivě vybrané esenciální oleje, které posilují regenerační účinek a navozují hlubší pocit pohody. Péče je vždy přizpůsobena vašim potřebám. S Kartou seniora získáte slevu 25 %.

název partnera projektu	CKP Sámova
adresa provozovny	Sámova 410/28, Praha 10 – Vršovice
kontakt	info@ckpsamova.cz, tel.: 777 980 996
www stránky	www.ckpsamova.cz
otevírací doba	po–pá 8:00–20:00
výhoda, sleva apod.	sleva 25 % na klasickou/relaxační masáž. 25 min 450 / Kč, 50 min / 900 Kč

E-kolo Praha

V naší prodejně se dozvíte vše, co potřebujete vědět o elektrokolech. Naším motem je říkat všem zákazníkům pravdu. Prodáváme, a především servisujeme elektrokola téměř všech běžných značek. Jsme autorizovaný servis německých elektrokol BULLS, servisujeme a prodáváme Crussis, Pells, LeaderFox, Totem, Galaxy a další. Jsme proškolení od firem BOSCH, Bafang, BMZ, Brose, Panasonic. Dále provádíme servis a opravy běžných jízdních kol a koloběžek.

název partnera projektu	E-kolo Praha
adresa provozovny	Počernická 630/87, Praha 10 – Malešice
kontakt	info@e-kolo-praha.cz
www stránky	www.e-kolo-praha.cz
otevírací doba	po–pá 10:00–12:00, 13:00–18:30
výhoda, sleva apod.	sleva 5 % na všechno + 10 % sleva na nezlevněná kola nad 50 000 Kč

Fitnessmasáže

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

název partnera projektu	Fitnessmasáže
adresa provozovny	Ostružinová 2935/5, Praha 10
kontakt	info@fitnessmasaze.cz, tel.: 722 000 723
www stránky	www.fitnessmasaze.cz
otevírací doba	po–pá po objednání 9:00–20:00
výhoda, sleva apod.	klasická zdravotní masáž 30 min / 299 Kč indická masáž hlavy 299 Kč klasická zdravotní masáž 45 min / 399 Kč klasická zdravotní masáž 60 min / 599 Kč klasická zdravotní masáž 90 min / 899 Kč manuální lymfodrenáž 60 min / 599 Kč
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	po objednání po–pá od 9:00 do 13:00

Hodinář – Zlatník Karel Zahradník

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

název partnera projektu	Hodinář – Zlatník Karel Zahradník
adresa provozovny	Vršovická 40, Praha 10, 101 00
kontakt	kzahradnik@volny.cz
www stránky	www.hodiny-zlato.cz
otevírací doba	po–čt 10:00–18:00, pá 10:00–16:00
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % na nákup zboží



itcan.cz

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

název partnera projektu	itcan.cz
adresa provozovny	Ruská 1343/200, Praha 10 – Vršovice, 100 00
kontakt	tym@itcan.cz
www stránky	www.itcan.cz
otevírací doba	po–pá pouze po telefonické domluvě na tel. 731 732 737
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % na služby v sídle společnosti Příklady využití: – Výběr, aktivace, aktualizace či optimalizace nového/stávajícího počítače nebo notebooku – Přenos dat ze stávajícího PC/NTB do nového – Diagnostika závady stávajícího PC nebo notebooku – Individuální výuka PC, NTB nebo chytrého mobilního telefonu – Výměna vadné baterie
konkrétní čas využití výhody, slevy v rámci provozní doby	po–pá pouze po telefonické domluvě na tel. 731 732 737

Jóga studio Krymská

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

název partnera projektu	Jóga studio Krymská
adresa provozovny	Krymská 238/18, Praha 10, 101 00
kontakt	info@jogakrymska.cz
www stránky	www.jogakrymska.cz
otevírací doba	dle rozvrhu lekcí
výhoda, sleva apod.	140 Kč / lekce
konkrétní čas využití výhody, slevy v rámci provozní doby	pondělí, středa – dopoledne (min. počet 3 osoby). Nutno rezervovat dopředu.

Kafe U Ševce

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

název partnera projektu	Black Books, s. r. o.
adresa provozovny	V Olšinách 1122/50, Praha 10 – Strašnice, 100 00
www stránky	www.facebook.cz/kafeusevce
otevírací doba	po–čt 7:30–18:00, pá 7:30–17:00
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % na všechny druhy připravované kávy

Knihkupectví XAO

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

název partnera projektu	Knihkupectví a galerie XAO, Xaoxax, z. s.
adresa provozovny	Krymská 227/29, Praha 10, 101 00
kontakt	Xaoinfo@gmail.com
www stránky	www.xaoxax.cz
otevírací doba	út–pá 14:00–19:00, so 11:00–17:00
výhoda, sleva apod.	sleva 20 % na nákup knih, grafik a ostatního sortimentu zdarma vstup na výtvarné dílny s dětmi

Kryorestart

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

název partnera projektu	Kryorestart, s. r. o.
adresa provozovny	Pražská 18, Praha 10, 102 00
kontakt	info@kryorestart.cz
www stránky	www.kryorestart.cz
otevírací doba	po–pá 17:00–19:00, ne 17:00–19:00
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % na jednorázové vstupy do kryokomory

Kulturní dům Barikádníků

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

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

Malešická kronika: z metropole do metropole

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

název partnera projektu	01/14 ZO ČSOP "NATURA QUO VADIS?"
adresa provozovny	Rektorská 39/22, Malešice, 108 00 Praha
kontakt	info@natura-praha.org
www stránky	www.natura-praha.org
otevírací doba	8:00–16:00
výhoda, sleva apod.	sleva 100 Kč na zakoupení Malešické kroniky z ceny 490 Kč na 390 Kč, platba v hotovosti
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	do vyprodání zásob
konkrétní čas využití výhody, slevy v rámci provozní doby	8:00–16:00

Mobilní masáže Oblouková

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

název partnera projektu	Mobilní masáže Oblouková
adresa provozovny	Oblouková 683/15, Praha 10 – Vršovice, 101 00
kontakt	info@masaze-obloukova.cz
www stránky	www.mobilni.masaze-obloukova.cz
otevírací doba	pondělí až pátek od 09:00 do 21:00 sobota až neděle od 09:00 do 21:00
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % z ceny mobilní masáže u klientů doma
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	od 27. 1. 2025 do 31. 12. 2025

Ochranovská hvězda

Zpříjemněte si dlouhé zimní večery s naší OCHRANOVSKOU HVĚZDOU, známou také jako herrnhutská či moravská. Je nejen symbolem adventního času, ale také fascinující ukázkou spojení matematiky, geometrie a tradice. Její příběh začíná na začátku 19. století v saském Herrnhutu, kde původně vznikla jako netradiční učební pomůcka. Za svůj název vděčí slovní hříčce: město mělo stát „unter des Herrens Hut“ (pod ochranou Páně). Tak tedy vznikl HERRNHUT, česky OCHRANOV.

název partnera projektu	Ochranovská hvězda
adresa provozovny	Omská 1508/43, Praha 10 – Vršovice
kontakt	tel.: 725 465 265
www stránky	www.ochranovskahvezda.cz
otevírací doba	pouze e-shop, vyzvednutí zboží možné v kanceláři firmy mezi 8:00–15:00
výhoda, sleva apod.	sleva 5 %, pro uplatnění slevy do pole slevový kód zadejte tento text: KARTASENIORA_24

Pivovar Trilobit

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

název partnera projektu	PIVOVAR TRILOBIT, s. r. o.
adresa provozovny	Francouzská 400/112
kontakt	trilobit@pivovartrilobit.com
www stránky	www.pivovartrilobit.com
otevírací doba	po–so 17:00–24:00, ne 17:00–22:00
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % na konzumaci

Prostor Olga

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

název partnera projektu	Prostor Olga – provozováno spolkem Bubahof, z. s.
adresa provozovny	Nad Primaskou 821/1, Praha 10 – Strašnice, 100 00
kontakt	bubahof@bubahof.com
www stránky	www.bubahof.com
otevírací doba	od března středa a čtvrtek 15:00–19:00 a během pořádaných akcí
výhoda, sleva apod.	Komentované prohlídky aktuálního výstavního cyklu a další akce, které se uskuteční speciálně pro držitele Karty seniora. Termíny akcí budou zveřejněny v programu na stránkách bubahof.com (https://bubahof.com/udalosti-olga/) a v kulturním přehledu měsíčníku MČ Praha 10. Káva nebo čaj zdarma při návštěvě prostoru Olga. Možnost bezplatného zapůjčení vybavení v místní sousedské půjčovně (např. nářadí, vybavení do domácnosti, knihy, hry aj.).
dobu platnosti výhody, slevy (od–do)	dlouhodobě (+ dle harmonogramu plánovaných akcí)

Správnej krám

Správnej krám je obchod, který nabízí pouze lokální (české a slovenské) produkty 100% přírodní kosmetiky, poctivých potravin, čerstvého pečiva nebo kávy. V našem krámku najdete to nejlepší od našich producentů. Vše poctivé, bez éček a zbytečných nesmyslů. Denně u nás seženete čerstvé pečivo z řemeslných pekáren, vychutnat si u nás můžete výběrovou kávu nebo si třeba odnést ručně vyráběnou čokoládu.

název partnera projektu	Správnej krám
adresa provozovny	28. pluku 3, Praha 10 – Vršovice
kontakt	obchod@spravnejkram.cz
www stránky	www.spravnejkram.cz
otevírací doba	po–pá 8:00–19:00, so 10:00–18:00
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % na celý nákup

Strašnické divadlo

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

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

Taneční soubor Pop Balet

Soubory Pop Balet tvoří mladí talentovaní tanečníci, kteří se dlouhodobě vzdělávají v našich výběrových souborech. Pravidelně studují s českými i zahraničními lektory u nás i na mezinárodních stážích. Soubory se zabývají současným tancem ve všech jeho podobách. Tanečníci jsou vedeni k všestrannosti a otevřenosti k novým přístupům k pohybu.

název partnera projektu	Taneční soubor Pop Balet – Pop Balet, z. s.
adresa provozovny	Divadlo Na Fidlovačce, Křesomyslova 625/4, Praha 4
kontakt	nicola@popbalet.cz
www stránky	www.popbalet.cz
otevírací doba	podle času vystoupení
výhoda, sleva apod.	zlevněná vstupenka za 150 Kč na představení: • Alenka v říši divů: 21. 10. 2025 od 9:00, 11:00 a od 19:00 v Divadle Na Fidlovačce • Aladin: 11. 11. 2025 od 9:00, 11:00 a od 19:00 v divadle Na Fidlovačce
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	podle termínu vystoupení. Vstupenky jsou k zakoupení na pokladně před představením nebo na www.hejblata.reenio.cz

Taneční škola InDance

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

název partnera projektu	Taneční škola InDance – Pop Balet, z. s.
adresa provozovny	InDance centrum Hostivař, Gercenova 1181/10, Praha 15
kontakt	misa@indance.cz
www stránky	www.indance.cz
otevírací doba	dle rozvrhu
výhoda, sleva apod.	sleva 300 Kč na pololetní kurzovné „Taneční kurz pro seniory“ pro školní rok 2025/2026 v InDance centru Hostivař nebo v InDance centru Zahradní Město. InKafé – 1 + 1 káva zdarma – rodinná kavárna v blízkosti nádraží Hostivař (Gercenova 10).
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	platná pro školní rok 2025/2026
konkrétní čas využití výhody, slevy v rámci provozní doby	sleva se vztahuje na půlroční kurzovné

Vršovické divadlo MANA

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

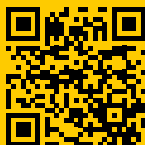
název partnera projektu	Vršovické divadlo MANA
adresa provozovny	Na Kovárně 967/1 Praha 10
kontakt	pokladna@vrsovickedivadlo.cz, tel.: 778 001 097
www stránky	www.vrsovickedivadlo.cz/novinky/karta-seniora/
otevírací doba	pokladna: 15:00–19:00
výhoda, sleva apod.	sleva 20 % na vybraná představení (vždy 3 v měsíci)
konkrétní čas využití výhody, slevy v rámci provozní doby	vždy na stanovené představení

Vršovické knihkupectví

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

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

PRŮVODCE VÝHODAMI S KARTOU SENIORA PRAHY 10



Garant

Pavel Šutka, místostarosta MČ Praha 10

Vydala

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

Informační kancelář: 267 093 111

e-mail: info@praha10.cz

e-podatelna: posta@praha10.cz

Datová schránka: irnb7wg

Vyšlo

září 2025

Copyright

Odbor kultury a projektů Úřadu městské
části Praha 10

Web

www.praha10.cz/kartaseniora



PRAHA 10