



**Městská  
část  
Praha 10**



### **OD ZÁŘÍ SÍDLÍ ÚŘAD VE STRAŠNICÍCH**

Co to pro občany Prahy 10 znamená? Na to vám odpovíme v tomto článku. Nově bude úřad se svými čtyřmi sty zaměstnanci sídlit v budově na adrese Vinohradská 169/3218.



### **REVITALIZACE PARKU NA SOLIDARITĚ**

MČ Praha 10 v těchto dnech dokončuje revitalizaci severní části parku Na Solidaritě. Ta byla provedena na základě projektu, který vybrali obyvatelé této lokality.

# PRAHA 10

**OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI | ČERVENEC/SRPEN 2023 | ZDARMA | WWW.PRAHA10.CZ**

**NEJKRÁSNEJŠÍ VÝZVOU  
JE VYMÝŠLENÍ PROJEKTŮ**

**ROZHOVOR  
S JOLANOU ADAMČÍKOVOU  
NA STR. 8-9**



**PŘEČTĚTE SI  
MNE ON-LINE**



# HLEDÁME

## PRACOVNÍKA/PRACOVNICE DO NOVĚ OTEVÍRANÉHO SOCIÁLNÍHO PORADENSKÉHO CENTRA V PRAZE 10 V SOCIÁLNÍM ODBORU

Budete v kontaktu s občany Prahy 10, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci. Vyslechnete je a vyhodnotíte, kde mohou najít konkrétní pomoc. Pro tuto pozici není potřeba kvalifikace sociálního pracovníka.

Podrobné informace na [praha10.cz/kariera](http://praha10.cz/kariera)

### CO NABÍZÍME

- pronájem obecního bytu po celou dobu trvání pracovního poměru
- finanční ohodnocení v 9. platové třídě (21.170,- až 31.820,- Kč) podle délky uznané praxe; možnost postupného příznání osobního příplatku
- stravování přímo v budově ve výši 65 %
- individuální zaměstnanecké benefity ve výši 15.000,- Kč ročně + další benefity
- zkušený profesionální tým, odbornou podporu, podporu vzdělávání a dalšího zvyšování kvalifikace
- 5 týdnů dovolené ročně a další dny volna

**Případné dotazy zodpoví**  
Bc. Linda Zákorová  
[Linda.Zakorova@praha10.cz](mailto:Linda.Zakorova@praha10.cz)  
tel. 267 093 226



Předcházení vzniku odpadů v městské části Praha 10  
Operační program Životní prostředí 2014–2020

# POŘIŽTE SI DOMÁCÍ KOMPOSTÉR!

K dispozici jsou pro vás plastové kompostéry o velikosti 1000 litrů!

STAČÍ SI ZAŽÁDAT




DEJME ŠANCI BIODPADU

PRAHA 10 KOMPOSTUJE

Pro bližší informace k projektu, dotazy: [bezodpadu@praha10.cz](mailto:bezodpadu@praha10.cz)








# PROGRAM POZITIVNÍHO RODIČOVSTVÍ TRIPLE P

**ZDARMA**

Nevíte si někdy rady se svým dítětem?  
Vážíte to ve škole? Neposlouchá vás?

Pro rodiče dětí ve věku 0-12 let

Kontaktujte nás  
**Jablíčkov**  
Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z. s.  
Bytový dům Malešice

[www.jablckov.cz/triple-p/](http://www.jablckov.cz/triple-p/)  
[info@jablickov.cz](mailto:info@jablickov.cz)  
tel. 734 703 201

**POMŮŽEME VÁM!**



# '68

objektivem Františka Dostála, fotografa z Vršovic



18 velkoformátových fotografií s texty autora  
**od 21. srpna 2023**  
před OC Cíl v Praze 10 – Zahradním Městě  
**přístupné nonstop**



## VÁŽENÍ OBYVATELÉ DESÍTKY, MILÍ SOUSEDÉ,

držíte v ruce prázdninové dvojčíslo našeho měsíčníku a všichni doufáme, že v něm najdete dost informací a zajímavostí pro nadcházející léto.

Za uplynulý školní rok se v naší městské části změnilo mnoho, včetně nás, kteří máme možnost ji vést.

Stejně jako kdybychom museli naskočit do vyučování, i my jsme velmi rychle naskočili a začali pracovat. Jsem přesvědčený, že spousta práce se nám i v tak krátkém čase povedla, další její výsledky budou vidět velmi brzy.

Nejdůležitější událostí je plánované stěhování radnice. Budova na Vršovické z mnoha důvodů aktuálně nevyhovuje, a začátkem školního roku se tak Úřad městské části přesune do Strašnic, kousek od metra. Sledujte proto, prosím, náš web i příští čísla našeho časopisu, kde budou vždy aktuální informace.

Jsou tu ale i další věci, které dotahujeme, posouváme a zlepšujeme.

Pokračuje rekonstrukce Staré školy v Olšínách, bude v ní přes 400 míst pro děti, alepší se tak situace ve školství. Dobré zprávy máme i pro rodiče mladších dětí, pracujeme na nové školce v Bajkalské, otevírat se bude už v září.

Kdo má děti ve školách v naší městské části, možná zaznamenal projekt Trenéři do škol. Díky tomu se děti seznamují s mnoha disciplínami pod vedením profesionálních trenérů. Skvělá zpráva je, že projekt bude od září pokračovat – ale na všech školách.

Asi všechny aktivní jedince pak potěší, že jsme o kus blíže skvělé Dražní promenádě, zelené odpočinkové i sportovní tepně Prahy 10.

Pracujeme na zlepšování bezpečnosti v některých lokalitách, ke zklidnění situace na Gutovce pomůže zřizovatel i policisté. Pokračujeme a dál vylepšujeme například program obědů pro seniory na školách i mnoho dalších projektů, o kterých se dočtete na následujících stránkách.

Věříme, že pozitivní změny cítíte nebo pocítíte co nejrychleji.

Přejeme klidné prázdninové měsíce a děkujeme, že nás čtete.

— Bc. Radek Lojda,  
místostarosta, Společně pro Prahu 10

## Praha 10 / oficiální měsíčník městské části

Periodický tisk územního samosprávného celku



Městská  
část  
Praha 10

ČERVENEC/  
SRPEN  
2023

**Vydavatel** Městská část Praha 10, Vršovická 1429/68, 101 38 Praha 10, IČ: 00063941

**Registrace** MK ČR E 11142

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

**Redakční rada** předseda: Adam Šilar, členové: Martina Baťová, Veronika Žolčáková, Jiří Komrska, Petr Kopecký, David Krůta, Vladimír Novák, Adam Štěpánek, Pavel Šutka

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

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

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

**Čeník a objednávka:** www.praha10.cz/mesicnikpraha10

**Vyšlo** v Praze 1. července 2023 / **Uzávěrka příštího čísla** 10. srpna 2023 / **Vychází** 11x ročně

**Snímek na obálce:** Jakub Macháček

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

## 4 KRÁTKÉ ZPRÁVY

## 5 ANKETA SPORTOVCE ROKU



## 6 STĚHOVÁNÍ ÚMČ PRAHA 10

## 8 ROZHOVOR: JOLANA ADAMČÍKOVÁ



## 10 MOJE STOPA VE ŠKOLE

## 12 KRIZE V PRAŽSKÉM ŠKOLSTVÍ

## 14 ANKETA DOBROVOLNÍK ROKU 2022



## 15 DEN DOBROVOLNICTVÍ

## 16 POLITICKÉ FÓRUM

## 17 ZPRÁVY Z DESÍTKY

## 18 KULTURNÍ SERVIS

## 20 PROCHÁZKY PO PRAZE 10



## 22 KRYMSKÁ OPĚT OŽILA KULTUROU

## 24 RODINNÁ POLITIKA / BYDLENÍ

## 25 DESÍTKOVÝ ULIČNÍK

## 27 POZVÁNKA NA AKCE

## 28 DOPRAVNÍ INFO

## 29 JAK SE PODNÍKÁ NA DESÍTCE

## 30 ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ / ODPADY

## 31 DESÍTKOVÁ KRÍŽOVKA

# ZMĚNY V OTVÍRACÍCH DOBÁCH ČESKÉ POŠTY

Po dohodě mezi MČ Praha 10 a Českou poštou dojde od 1. 7. 2023 na poště v ulici Malinová 1739/1, Záběhlce, ke změně hodin pro veřejnost v následujícím rozsahu:

### Současné hodiny pro veřejnost:

Pondělí 8:00–18:00

Úterý 8:00–18:00

Středa 8:00–18:00

Čtvrtek 8:00–18:00

Pátek 8:00–18:00

Sobota zavřeno

Neděle zavřeno

Celkem 50 hod./týden

### Hodiny pro veřejnost od 1. 7. 2023:

Pondělí 10:00–12:00 13:00–18:00

Úterý 8:00–12:00 13:00–16:00

Středa 10:00–12:00 13:00–18:00

Čtvrtek 8:00–12:00 13:00–16:00

Pátek 8:00–12:00 13:00–16:00

Sobota zavřeno

Neděle zavřeno

Celkem 35 hod./týden

# MOUDRÁ SÍŤ POMÁHÁ SENIORŮM

Moudrá Síť je projekt, který podporuje digitální asistenty a seniory pomocí webové aplikace, přes kterou si senior zadá dotaz nebo technický problém, který potřebuje vyřešit na svém zařízení (chytrý telefon, tablet, počítač, tiskárna, chytrá tv, jiné). Dotaz si převezme konkrétní digitální asistent poblíž bydliště seniora a problém vyřeší např. v knihovně, klubu, u seniora doma nebo na dálku.

Na Praze 10 máme již první digitální asistenty, kteří jsou připraveni zdarma pomoci seniorům s jejich chytrou technikou. Stačí na stránkách [www.moudrasit.cz](http://www.moudrasit.cz) kliknout na tlačítko „Potřebuji pomoc“ a zadat dotaz.

Podstatou projektu je v první řadě pomáhat seniorům správně a bezpečně ovládat jejich zařízení, aby uměli elektronicky komunikovat se svými blízkými, úřady, lékařem,



**Moudrá Síť**

**POMÁHÁME SENIORŮM správně a bezpečně ovládat moderní technologie**

Nevíte si rady s mobilem, počítačem, tiskárnou nebo jiným zařízením? Najdeme vám individuální pomoc v blízkosti vašeho bydliště.

**Pro seniory 60+ ZDARMA**

Jděte na [www.moudrasit.cz](http://www.moudrasit.cz)  
klikněte na **Potřebuji pomoc**, zadejte dotaz a my se vám ozveme!

Díky podpoře partnerů a spolupráci s digitálními asistenty je služba pro seniory starší 60 let ZDARMA. V rámci pilotní verze probíhá prozatím služba pouze ve vybraných lokalitách.

mohli zůstat déle v domácím prostředí a být společensky aktivní. Cílem projektu je mít do konce roku 2030 po celé České republice až 6 000 digitálních asistentů, kteří budou připraveni pomáhat seniorům zvyšovat jejich digitální kompetence.

# MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY V GYMNASTICKÉM AEROBIKU

V uplynulé jarní sezóně se uskutečnilo Mistrovství České republiky v gymnastickém aerobiku, a to hned na dvou výkonnostních úrovních. Oba prestižní závody přilákaly gymnasty z celé České republiky. Výrazně se mezi nimi prosadil oddíl Corridor, působící na Praze 10.



V první výkonnostní třídě se naše nejstarší závodnice z oddílu Corridor předvedly ve skvělé formě a zaznamenaly vynikající výsledky. Sabina Drapáková, talentovaná gymnastka, dokázala obhájit svůj loňský titul mistryně republiky v individuální kategorii. Její oddílová kolegyně Sabina Juránková si také vedla skvěle a vybojovala druhé místo v této náročné soutěži. Oba výkony zanechaly v publiku silný dojem.

Nadšení fanoušci se pak dočkali dalšího úspěchu oddílu Corridor, tentokrát v kategorii trojic. Sabina Drapáková a Sabina Juránková se spojily s Veronikou Vomáčkovou a vytvořily tým plný elegance, synchronicity a preciznosti. Jejich nádherné vystoupení přineslo vítězství a zlatou medaili pro oddíl Corridor v této kategorii. Nebylo pochyb o tom, že jejich tvrdá práce a odhodlání se vyplatily.

Nejenom starší závodníci, ale i mladší členové oddílu Corridor se ukázali jako výjimečné talenty v závodním prostředí. V druhé výkonnostní třídě se pětičlenný tým z oddílu Corridor postavil na start s největší motivací. Tereza Štáfová, Magdaléna Vokatá, Eliana Mrázková, Elen Čermáková a Ema Zábranská předvedly skvělou choreografii na oblíbenou hudbu legendární skupiny ABBA. Jejich po-



NA MISTROVSTVÍ ČR V GYMNASTICKÉM AEROBIKU ZAZÁŘIL TÝM CORRIDOOR Z PRAHY 10

hybová harmonie, precizní technika a energie oslnily diváky i porotu. Výsledkem bylo vítězství a titul mistryně republiky II. výkonnostní třídy pro tento mladý a nadějný tým.

# SPORTOVEC ROKU PRAHY 10 PRO ROK 2022

Sportovec Prahy 10 je již tradiční anketa, v níž městská část Praha 10 oceňuje úctyhodné inspirativní sportovní výkony občanů Prahy 10, případně členů klubů, které na Praze 10 sídlí. Letošní ocenění byla předána na zahradě Trmalovy vily. Anketa se vyhlašuje od roku 2013 každoročně.

Zástupci MČ Praha 10 Ing. Viktor Lojík a JUDr. Pavel Šutka rozdali ocenění dětem i dospělým v různých věkových kategoriích, handicapovaným sportovcům a sportovním kolektivům. Při hodnocení se přihlíželo nejen ke sportovním výkonům, medailím a umístění, ale i k inspirativnímu přístupu ke sportu, fair play či nesporným úspěchům a zásluhám.



MČ PRAHA 10 OCEŇUJE SPORTOVNÍ VÝKONY OBČANŮ A ČLENŮ KLUBŮ Z DESÍTKY



OCEŇENÍ PŘEVZALA I ERIKA OSIČKOVÁ

A kdo letos ocenění Sportovec roku Prahy 10 pro rok 2022 získal? V kategorii dětí a mládeže 6–10 let byly oceněny Lilly Halbichová (tradiční karate) a Bella Elsie Bašistová (krasobruslení). V kategorii dětí a mládeže 11–14 let bylo ocenění předáno Kateřině Nemeškalové (sportovní šerm), Erici Osíčkové (badminton) a Patriku Bačovi (tradiční karate). V kategorii dětí a mládeže 15–21 let je převzali Ondřej Šilhavý (cyklistika) a Filip Forman (florbal). Jako nejlepší sportovní týmy byly oceněny dorostenky SK Slavia Praha U18 (pozemní hokej) a florbalová škola Bohemians. V kategorii tělesně handicapovaných sportovců ocenění převzala Jana Kostová (orientační běh). V kategorii dospělých sportovců pak Antonín Kábele (atletika), Martin Hanus (pozemní hokej) a Hanča Knytllová (tanec / street dance).



V KATEGORII DOSPĚLÝCH SPORTOVČŮ BYL OCEŇEN ANTONÍN KÁBELE



LETOŠNÍ OCEŇENÍ SPORTOVEC ROKU PRAHY 10 BYLA PŘEDÁNA NA ZAHRADĚ TRMALOVY VILY



V KATEGORII TĚLESNĚ HANDICAPOVANÝCH SPORTOVČŮ OCEŇENÍ PŘEVZALA JANA KOSTOVÁ

# OD ZÁŘÍ SÍDLÍ ÚŘAD VE STRAŠNICÍCH. CO TO PRO OBČANY PRAHY 10 ZNAMENÁ?

Na to vám odpovíme v tomto článku. Nově bude úřad se svými čtyřmi sty zaměstnanci sídlit v oválné budově na adrese Vínohradská 169/3218, přímo u zastávky Vinice. V docházkové vzdálenosti leží stanice metra A Strašnická a nedaleko je i dopravní uzel MHD Želivského.

Důvody, které k rozhodnutí vedly, byly popsány na tiskové konferenci a v minulém čísle magazínu mluvil o stěhování starosta Prahy 10 Martin Valovič. Budova úřadu ve Vršovické je po letech omezených investic v nevyhovujícím stavu. Problematická jsou zejména okna, která hrozí vypadnutím, a plášť budovy. Proto je úřad obehnan stavebními zábranami. Ty zde nejsou z důvodu probíhající práce, ale kvůli ochraně procházejících. Stěhování je tak logickým krokem, který zvýší kvalitu poskytovaných služeb.

Mnozí si jistě pamatujete plány na rekonstrukci za miliardu korun. Tento plán byl jednak podmíněn půjčkou od Magistrátu hlavního města Prahy ve výši 500 milionů korun, jednak byl schválen ještě před drastickou inflací, jíž v posledních letech čelíme. Podle aktuálních odhadů by nyní takový projekt vyšel na 1,5–1,8 miliardy korun. To je astronomická částka mimo finanční možnosti Prahy 10. Vedení se nevzdává, dále o financování jedná. Paralelně s tím se zpracovává



NA PODZIM BUDE ÚŘAD SÍDLIT V OVÁLNÉ BUDOVĚ NA ADRESE VÍNOHRADSKÁ 169/3218, PŘÍMO U ZASTÁVKY VINICE

detaillní ekonomická analýza, která pak ukáže další scénáře vývoje. Stoprocentně však platí, že na příštích několik let se domovem radnice Prahy 10 stává budova ve Strašnicích. Stejně tak nenecháme budovu ve Vršovické a její přilehlé okolí na pospas osudu. Spolu s KD Eden jde o území s velkým potenciálem v širším centru metropole.

Rozhodnutí o stěhování, které rada učinila, nevzniklo přes noc. Na hodnocení nabídek na novou budovu se podílely všechny politické strany zastoupené v zastupitelstvu.

S chátrající budovou se potýkaly minulé vlády v letech 2014–2018. Tehdy se uvažovalo o výstavbě nové radnice za 775 milionů korun. Proti tomu se vzedmula vlna kritiky. V minulém volebním období se jednalo o rekonstrukci s rozpočtem 1,1 miliardy korun. Na to Praha 10 neměla dostatek financí a musela by si půjčit od hlavního města Prahy. S raketovou inflací posledních několika let se náklady vyšplhaly ještě výš a ani půjčka od hlavního města by nestačila.

### **Potřebuji nové doklady, kam si pro ně mám jít žádat? Kde si je mám vyzvednout?**

V současnosti se pro vás nic nemění. Máte-li aktuálně sjednanou schůzku k vyzvednutí nových dokladů, dojdete si pro ně do Vršovické 68. V průběhu léta pak bude docházet k přesunu jednotlivých agend. V září již budete sedět v novém. Přesné datum se dozvíte na webu a facebooku městské části. Chystáme i letákovou kampaň a další informační servis na informačních plochách.

### **Kam se mohu obrátit s dotazy ohledně stěhování?**

Pokud máte dotaz týkající se stěhování,

můžete nám napsat na e-mailovou adresu [vinice@praha10.cz](mailto:vinice@praha10.cz).

### **Bude ve Vínohradské i úřad práce, který je teď na Novodvorské?**

Úřady práce zřizuje Ministerstvo práce a sociálních věcí. V současnosti nemáme informace o tom, že by se chystal přesun úřadu na jinou adresu nebo otevření nové pobočky.

### **Stěhuje se úřad do vlastního?**

V současné době se úřad stěhuje do nájemní budovy. To je v souladu se všemi dřívějšími plány a projekty. Setrvání ve Vršovické již není v současnosti možné. Rozpočet rovněž nepočítá s utrácením milionů za drobné opravy, když budova potřebuje takové opravy, při kterých bude rozebrána na skelet.

### **Proč jste nezvolili nějakou jinou budovu ve vlastnictví městské části?**

Praha 10 momentálně nemá jinou vhodnou alternativu. V úvahu přicházela budova V Olšinách, ale rozhodli jsme se z ní opět udělat školu. S hlavním městem objekt rekonstruuje a bude zde prostor pro 360 žáků.

### **Mohu se na úřad vydat autem?**

Ano, parkovací kapacity jsou lepší než ty stávající.

### **Bydlím ve Vršovických, na sídlišti VLASTA, jak se k vám dostanu?**

Nový úřad je jen pár minut jízdy tramvají od toho stávajícího. Ze zastávky Koh-i-noor je to do zastávky Vinice jen pár minut jízdy linkami 7 a 19.



**RADNICE MČ PRAHA 10  
SE STĚHUJE**



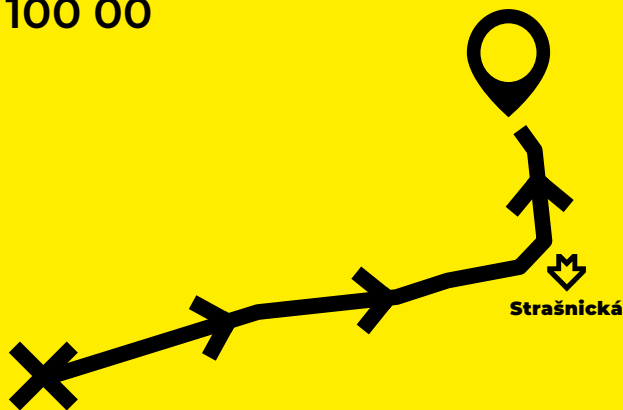
# STĚHUJEME DESÍTKU

BĚHEM LÉTA  
2023



Z VRŠOVIC  
DO STRAŠNIC

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



[stehujemedesitku.cz](http://stehujemedesitku.cz)



FOTO: JAKUB MACHÁČEK

## JOLANA ADAMČÍKOVÁ: NEJKRÁSNĚJŠÍ VÝZVOU JE VYMÝŠLENÍ PROJEKTŮ

**Komunitní život na Praze 10 je skutečně pestrý. Na jeho rozvoji se podílejí obyvatelé Desítky většinou ve volném čase a věnují se mu jako koníčku. Mezi zajímavé osobnosti komunitního života v naší městské části patří i paní Jolana Adamčíková, která rozvíjí hned několik projektů najednou. Které to jsou?**

**Jste hlavní organizátorkou projektů Špunti v parku a Špunti v písku, můžete nám obě tyto akce popsat?**

Špunti v parku mají za cíl pomoci objevovat dětská hřiště a parky na Praze 10. Máme jich na Desítky spousty a některé jsou opomíjené, což je velká škoda. Rodiče s dětmi většinou chodí na nejbližší hřiště kvůli vzdálenosti a proto, že už tam mají kamarády. Špunti se snaží rozšířit jejich rádius, zkoušet jiné herní prvky a nacházet nové přátele. Zájemci se dozvědí nejméně dva dny dopředu adresu hřiště. Na místě se protáhneme, rozhýbeme, seznámíme i pobavíme. Lehká cvičení jsou určena nejen pro děti, ale i pro rodiče a prarodiče. Špunti v písku jsou obdobní, jen probíhají na jednom místě během léta – na kurtu plážového volejbalu. Pohyb na boso je ideální pro zdravý vývoj dětských nožiček a skvělý relax pro nohy dospělých.

**Jak jste se k tomu dostala? Co Vás k tomu vedlo? Co to obnáší?**

Dříve jsem hrála klasický šestkový, pak i plážový volejbal. Na rodičovské dovolené jsem hledala cvičení nejen pro děti, ale i pro sebe. Spojení dětí a písku mi přišlo jako ideální. Založila jsem nejdříve skupinku Špunti v písku. S blížícím se podzimem jsem přešla se skupinkou na dětská hřiště, a tak vznikla skupinka Špunti v parku a jejich Tour de parky (objevování hřišť Prahy 10).

Po organizační stránce to pro mne obnáší vybrané hřiště nejdříve předem prověřit z důvodu bezpečnosti. Vypravím se na konkrétní hřiště, kde zkontroluji stav herních prvků, oplocení, čistotu. V neposlední řadě i vzrůst trávy a ostatního porostu. Na stránkách zveřejním termín, čas, připomenu, co si mají vzít s sebou (pohodlné oblečení i obuv, pití, svačinku a dobrou náladu). Pak si naplánuji možné varianty cvičení a podle nich vezmu cvičební pomůcky. V den konání si už jen přeji ideální počasí – teplo akorát, lehce pod mrakem a spokojené děti s dospělým doprovodem.

**K těmto projektům navíc spravujete i komunitní zahradu na Bohdalcích, povíte nám o ní něco?**

Přála jsem si zahrádku, abych mohla s dětmi někde zahradničit a relaxovat. Na procházkách jsem chodila kolem spousty zahrádek na Bohdalcích i na Slatinách. Trvalo to pár let, pár pokusů ve výběrovém řízení obálkovou metodou. Uspěla jsem, jen zahrádka nevypadla jako zahrádka. „Bouda“ byla s rozpadlou střechou, plná až po strop odpadu, včetně několika injekčních stříkaček. S rodinou a přáteli jsme zarostlou, zpustošenou zahradu proměnili v místo, kde je nám dobře. Za to jim patří můj obrovský dík. Někteří se rovnou stali členy naší komunity a scházíme se pravidelně dodnes. V roce 2021 se nám podařilo rozšíření o vedlejší zarostlou zahrádku. Ještě pořád máme co vylepšovat a zvelebovat.

**Jaké akce na komunitní Zahradě Bohdalec pořádáte?**

Sezónu každoročně zahajujeme brzy na jaře. V dubnu slavíme Den Země. V loňském roce nás navštívili i prvňáčci ze ZŠ Eden a měli zde soutěž zaměřenou na ekologii. Poznávali rostliny, materiály a pro mne bylo milé je poslouchat. První větší společenskou akci bývá pálení čarodějnic. Následují oslavy narozenin a klasické táboračky.

V červnu se každoročně zapojujeme do celoevropské akce Víkend otevřených zahrad, která se letos konala 10.–11. 6. 2023, a to za částečné podpory MČ Praha 10 v rámci projektu Zásobník projektů – partnerství pro Prahu 10. Pro návštěvníky jsme měli přichystanou prohlídku zahrady, rady a informace,



fotogalerii, dobrou kávu a koláčky, posezení na dece nebo houpací síti, bosonohou stezku a zábavu pro děti.

O prázdninách pořádáme meruňkobraní (pokud máme úrodu z našeho stromu) a přímo na zahrádce servírujeme čerstvě uvařené meruňkové knedlíky. Občas k nám zavítali i Benjamínci z blízkého skautského oddílu Scarabeus.

Na podzim příznivci rytí své záhonky zryjí, vyznavači permakultury zase zamulčují. Zazimujeme boudu na zahrádce a uzavřeme sezónu, což je poslední akce v roce. Jako členové se pravidelně scházíme i v zimě mimo zahrádku, už je to naše tradice a já jsem za to ráda.

### Jaký je ohlas občanů Desítky na tuto komunitní zahradu?

Ohlasy máme v knize návštěv z akce Víkend otevřených zahrad a jsou milé. Další ohlasy jsou přes webové portály komunitních zahrad se zájmem o záhonek, a to je pro mne nemilé, neboť máme plný stav a musím je odmítnout. Snažím se tedy alespoň odkazovat na úřední desku, kde bývá vyvěšeno výběrové řízení na uvolněné zahrádky, nebo na jiné komunitní zahrady, kde vím, že je volno, aby nadšení zahradníci a zahradnice měli šanci.

### Jste spoluautorka projektu Dětské mravenišť, o co se jedná?

Jednalo se o projekt v rámci participativního rozpočtu Prahy 10 – Moje stopa v roce 2019. Projekt jsme vymyslely společně s Renatou Potůčkovou a týkal se rozšíření hřiště v lese na kopci Bohdalců o prvky pro větší děti a dospělé s možností si zacvičit. Přidaly jsme herní panely s lesní tematikou, posezení a kompostéry. Herní prvky – sloupky pro cvičení na balanc – jsme zakomponovaly a rozmístily tak, aby se daly zároveň využít jako sezení pro lesní divadlo. Premiéru tak mělo představením pohádky Lesní víla a Hejkálek.



NA ZPUSTOŠENÉ ZAHRADĚ BYLO HODNĚ PRÁCE

### Pořádala jste ještě nějaké jiné akce v minulosti?

Jako první byly turnáky v plážovém volejbale na dané téma – čarodějnice, moře atd. Sportovní víkendový turnaj ve volejbale se spaním pod stanem a táborákem mimo Prahu, což je dodnes tradicí, byť už nejsem organizátorka, ale pravidelně jezdíme celá rodina. Blešák pro švadlenky – výměny a prodej přebytků látek a materiálů, předávání zkušeností, ukázka tvorby. Dámy šijí nádherné věci – od oblečení až po quiet knížky pro děti. Představení Lesní víla a Hejkálek zavítalo do Krkonoš.

### Založila jste Spolek Bohdalec z.s., jaký je jeho účel a jaké jsou plány spolku?

Účelem spolku je být komunitou lidí se společnými zájmy, společným prostorem a spolu-tvůrci aktivního prostoru. Aktuálně máme několik projektů a jejich záměr je velmi pestrý. Představení v lesním divadle na kopci Bohdalců s lesní tematikou ve spolupráci s dětmi. Atmosféra v lese je nezaměnitelná a divadlo není úmyslně nazvučené proto, abychom respektovali les. V představení děti vedeme k tomu, jak se chovat v lese. Pokud je mezi čtenáři nadšený ochotník/ochotnice, kteří mají rádi děti, les, divadlo, improvizaci, pravidelná setkávání, tak je mezi námi rádi přivítáme.

Dalším plánem je projekt v lese s názvem „Já, ty a stromy“. V rámci rozšíření hřiště Mravenišť v lese se muselo v roce 2020 odstranit pár napadených stromů z důvodu bezpečnosti. Jako náhradu jsem chtěla vysázet s pomocí přátel a blízkých mateřských škol několik stromů – známých vánočních jedliček v květináči od Lesů hl. m. Prahy. Pandemie a zjištění napadených stromů ve větší míře nám v tom zabránily.

Bohužel těžba napadených a uschlých stromů musí a bude probíhat i nadále. Myšlenka, plán postupné obnovy se zapojením dětí a společné utváření prostoru ve mně stále přetrvává, takže jsem nyní již jménem Spolku Bohdalec z.s. obnovila komunikaci se zástupci Lesů hl. m. Prahy. Máme v plánu místní šetření v lese, určení termínů, podmínky, konkrétní místa a detaily. Akce se bude konat letos na podzim a v případě potřeby i dále. Cílem je nejen vysázet stromy, ale nadále o ně pečovat v podobě záhlavky a posilovat zájem u dětí, sousedů a návštěvníků lesa o své okolí. Po domluvě s paní ředitelkou Voržáčkovou se k nám připojí MŠ Na Sychrově a doufám, že se zapojí i další přátelé bohdaleckého lesa, kteří se s námi pravidelně účastní akce „Uklidme Česko“.

### Co jsou pro Vás největší výzvy při organizaci těchto akcí?

Výzev je mnoho. Nejkrásnější výzvou je vymýšlení projektů. Mám mnoho nápadů, takže další výzvou je redukce a výběr realizovatelného projektu. Další výzva je program. Poslední nemilou výzvou jsou finance. Výzvou (bonusovou) bych označila seznamování se

s lidmi – sousedy, rodiči i prarodiči, dětmi a jejich příběhy.

### Co byste vzkázala občanům, kteří by chtěli některý podobný projekt realizovat?

Ať už se jedná o participativní projekt, cvičení nebo komunitní zahradu, vždy je to časově velmi náročné a stojí to mnoho úsilí. Je dobré se poradit, inspirovat, vidět a slyšet jiný názor, mít podporu duševní i fyzickou. Ať už je váš nápad jakýkoliv, je váš, tak si za ním jděte a vytrvejte.

### Kdo se na těchto projektech s Vámi podílí a od koho máte podporu?

Na projektech se podílí a zároveň jsou mojí největší podporou manžel, děti, maminka, rodina a přátelé.

### Vzhledem k počtu projektů musí být časově náročné sladit všechny aktivity, navíc jste matka dvou dětí, jak to všechno stiháte?

Na rodičovské byla spousta času – hlavně po nocích. Žertuji. Byla to záliba i radost, jiné starosti než jen praní plen, kojení a vaření. Obzvláště na zahrádce byl a je vidět obrovský kus práce. Děti odrůstají, takže jsou samostatnější a pomáhají. Popravdě – když vás něco baví, tak si čas vždy uděláte.

### Na jaké nadcházející akce byste ráda čtenáře pozvala?

Přes léto určitě na Špuntu v parku / v písku, kteří budou až do konce září, pokud počasí dovolí. Na lesní divadlo na kopci Bohdalců, které se bude konat na konci září a v říjnu. Na akci „Já, ty a stromy“, které bude na podzim. Na Víkend otevřených zahrad v příštím roce, a to 8.–9. 6. 2024. Budu velmi ráda, když se k nám čtenáři připojí na cvičení, na setkání, na sázení nebo třeba na spolupráci při organizování. ✨

## JOLANA ADAMČÍKOVÁ



Vystudovala obchodní akademii, pracovala jako asistentka, účetní i manažerka. Založila komunitní Zahradu Bohdalec a je její hlavní koordinátorkou. Účastní se s ní celoevropské akce Víkend otevřených zahrad. Založila skupiny Špunti v písku a Špunti v parku a pomáhá s nimi objevovat hřiště na Praze 10. Založila Spolek Bohdalec z.s., jehož cílem je být spolutvůrcem aktivního prostoru na Bohdalců a přilehlém okolí.

# OSLAVA PRO VÍTĚZNÉ TÝMY PROJEKTU MOJE STOPA VE ŠKOLE

První červnový den patřil na Desítce nejen oslavám Dne dětí na školách, ale také velkému setkání zástupců škol zapojených do druhého ročníku participativního rozpočtu Moje stopa ve škole. V areálu minigolfu na Gutovce se sešlo 25 žáků a 7 koordinátorů ze škol napříč Desítkou se zástupci městské části Praha 10, aby společně oslavili úspěšné zakončení projektu.

Druhé kolo participativního rozpočtu na školách na Desítce vyvrcholilo na konci roku 2022 celoškolským hlasováním. Děti ze všech deseti zapojených škol hlasovaly pro návrhy svých spolužáků na zlepšování prostředí ve školách. O jejich přízeň se utkaly desítky skvělých projektů a na školách probíhaly intenzivní offline i online kampaně. Žáci nejčastěji navrhovali zútulňování prostředí ve školách, sedací vaky a barevné vybavení, zlepšení sportovního vybavení nebo třeba 3D tiskárny. Každá škola získala na realizaci 35 000 Kč a musela projekty dokončit do závěru školního roku.

A právě vítězům z jednotlivých škol patřilo slavnostní dopoledne. Žáci obdrželi diplomy za účast v projektu, krásnou publikaci Čapek & Čapek a drobné dárky. Připraveno pro ně bylo osvěžující občerstvení od příspěvkové organizace Školní jídelna a skvělý program pod taktovkou klubu K2.

V rámci programu měli příležitost seznámit se s žáky z dalších škol během minigolfově-



ho turnaje (ostatně mnoho z nich je členy Sněmu žáků Desítky) a také zamyslet se nad tím, co pro ně účast v projektu znamenala, co nového se v jeho průběhu naučili, co si z něj odnášejí a co je potřeba více podpořit. Debata byla velice plodná, žáci oceňují, že jsou jejich školy aktivní, a již plánují projekty do dalšího ročníku.

Paralelně s programem pro žáky pak probíhala facilitovaná diskuse se školními koordinátory z řad učitelů, kteří mají ve svých školách celý proces participativního rozpočtu na starosti, od prvotních nápadů přes celoškolské hlasování až po realizaci projektů. „Realizace projektů není okamžitě – děti se učí trpělivosti a poznání, že na projektech je potřeba pracovat a že na dokončení má podíl více lidí, tak jako je tomu i v dospělém životě,“ popisuje práci žáků jeden z koordinátorů. Učitelé si chválí zejména fakt, že projekt učí žáky přemýšlet o škole, diskutovat, komunikovat a vyjednávat. Také podporuje jejich finanční

NA GUTOVCE SE SEŠLO 25 ŽÁKŮ A 7 KOORDINÁTORŮ ZE ŠKOL SE ZÁSTUPCI MČ PRAHA 10

gramotnost a schopnost uvažovat o věcech komplexně.

„Velice si cením, že jsem se mohl setkat s aktivními žáky z desítkových škol, kteří se nebáli prezentovat a prosadit svůj návrh a dovést ho do úspěšného konce za podpory svých učitelů a učitelek,“ dodává radní pro školství Ondřej Počarovský.

Za skvělou spolupráci děkujeme všem žákům ze zúčastněných škol, jejich akčním školním koordinátorům a kolegům, kteří se k organizaci připojili, ředitelům a ředitelkám, a již nyní se těšíme na další ročník projektu, který odstartujeme v prvním pololetí příštího školního roku!

— Šimona Huitric, oddělení strategického rozvoje a participace

PO MINIGOLFU SE DEBATOVALO O BUDOUCÍCH PROJEKTECH DALŠÍHO ROČNÍKU



PLACENÁ INZERCE – PID/7/23/OKP/1076

## Potřebujete poradit s prodejem nebo pronájmem Vaší nemovitosti?

Obraťte se prosím na naši rodinnou realitní kancelář JCREALITY. Navštívit nás můžete na adrese Litevská 1174/8, Praha 10 Vršovice PO a ST od 14:00 do 18:00 hod. nebo nám zavolejte na 777 800 902.

- Vážíme si každého klienta a poskytujeme konzultace zdarma.
- Pracujeme 7 dní v týdnu / 365 dní v roce.
- Pracujeme za nejnižší provizi na trhu.
- Fixní provize 130.000 Kč z prodejní ceny bytu do 7 mil. Kč.
- Provize zahrnuje vše vč. právníka, úschovy a pop. na KN.
- Při výpovědi smlouvy žádné sankce ani poplatky.
- Výpovědní doba 14 dnů.



**JCREALITY**

realitní kancelář

Telefon: 777 800 902, e-mail: [jan.coufal@jcreality](mailto:jan.coufal@jcreality)  
Web: [www.jcreality.cz](http://www.jcreality.cz)



Městská  
část  
Praha 10

# Už vám nic neuteče

Důležité informace z Prahy 10  
přímo do vašeho telefonu



Rychlé zprávy  
do mobilu



Aktuální informace  
z městské části



Pozvánky  
na události



Upozornění  
na bloková čištění  
a odstávky



Hlášení podnětů  
a závad



Stáhněte si aplikaci



MUNIPOLIS



Přihlaste se k odběru na [praha10.munipolis.cz](https://praha10.munipolis.cz)

## KRIZE V PRAŽSKÉM ŠKOLSTVÍ – JAK SI STOJÍ NAŠE MĚSTSKÁ ČÁST

Krise v pražském středním školství se prohlubuje. Ani stát, ani magistrát se v uplynulých deseti letech nepřipravovaly na vlnu populačně silných ročníků narozených během baby boomu v letech 2008–2011. Pod správu naší městské části spadají jen mateřské a základní školy. Co v této oblasti chystá Praha 10 a jak si stojí?

V současné době je v místních základních školách zhruba 8 041 míst. Vedení plánuje rekonstrukce a přístavby škol, které navýší kapacitu o dalších několik stovek míst. Vlajkovým projektem v oblasti rozšiřování kapacit je rekonstrukce strašnické školy v ulici V Olšínách. V secesní budově najde místo 360 žáků. Ti se mohou těšit na dvanáct kmenových tříd, družinu, čtyři učebny pro odborné předměty a dvě tělocvičny. Zázemí pro pedagogický sbor čítá pět kabinetů, stejný počet kanceláří a sborovnu. Samozřejmostí bude i jídelna s vlastní kuchyní. Novinku představuje prosklený tubus s výtahem, který zajistí bezbariérový přístup do všech pater.



JESLE V JAKUTSKÉ ULICI SE NYNÍ OPRAVUJÍ

### Budova má dlouhou tradici

Škola zde byla zkolaudována v květnu roku 1909, rozšířena pak byla v letech 1927–1929. Po skončení II. světové války zde sídlila speciální škola a základní škola spojená se střední školou. Devítkové roky byly pro školu klíčové. Od stého výročí v roce 2009 byla budova prázdná a nevyužívaná. O pět let později získala stavba statut kulturní památky. Nyní pomalu ožívá a první žáky uvítá ve školním roce 2024/2025. Rekonstrukce v maximální

míře zachová její ráz, historickou hodnotu a dispoziční uspořádání.

### Investice na rekonstrukci

Obnova vyjde na 312 milionů korun. Magistrát hlavního města Prahy poskytl na stavbu 200 milionů korun formou účelové dotace a další finance na rekonstrukci základní školy magistrát přislíbil.



TAKTO BUDOU JESLE V JAKUTSKÉ ULICI VYPADAT PO REKONSTRUKCI



Nová školka bude mít šest tříd s kapacitou po 24 dětech a zařízení bude složeno ze tří pavilonů. Jeden bude mít dvě učebny, druhý čtyři a třetí bude hospodářský.

Zde je třeba zmínit, že Praha 10 získala část prostředků díky kontribucím developerů, kteří na základě transparentních a jednotných pravidel přispívají do rozpočtu Prahy 10. Finance z kontribucí jdou právě na rozsáhlé rekonstrukce a obnovu MŠ a ZŠ. Od roku 2020, kdy byla metodika pro spolupráci se soukromými investory schválena, získala Praha 10 stovky milionů korun. V současnosti se také pracuje na navýšení kapacit ZŠ Hostýnská a záběhlické ZŠ Břečťanová. S investory městská část jedná o dalších smlouvách, které by měly podpořit rozšíření dalších škol. Jednou z nich je třeba ZŠ Eden.

#### Nová demografická studie

Vedení městské části si navíc nechává aktualizovat demografickou studii z roku 2019, aby mohla efektivně reagovat na poptávku po základním vzdělávání, ovlivněnou přírůstkem obyvatel a ruskou agresí na Ukrajině.

Městská část má také odpovědnost za předškolní vzdělávání. Mateřské školy v Praze 10 mají kapacitu zhruba 3 100 míst. Aktuálně probíhá rekonstrukce jeslí v Jakutské ulici a finišuje výstavba MŠ v Bajkalské (viz navazující článek). Její stavba začala v roce 2021.

#### Výzva starostů

Mimo to se starosta Prahy 10 připojil k výzvě všech pražských starostů. Sněm starostů v březnu letošního roku vyzval Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, aby Praze pomohlo s posilováním školských kapacit formou výstavby, rekonstrukcí a zajištěním vhodných budov pro zřízení nových škol a k navýšení příspěvku na žáka. Jaký názor na situaci pražského školství máte vy? Napište nám na e-mailovou adresu redakce@praha10.cz.

## OTEVŘENÍ MATEŘSKÉ ŠKOLY V ULICI BAJKALSKÁ SE BLÍŽÍ

Od roku 2021 probíhá v naší městské části výstavba nové mateřské školy v ulici Bajkalská s plánovanou kapacitou 168 míst. Po jejím otevření bude pro děti připraveno šest zcela nových a moderně vybavených tříd. Součástí školy bude i rozlehlá zahrada, průběžně vybavovaná řadou herních i edukativních prvků.

Do dvou ze šesti tříd se zpět nastěhují děti, které nyní již Mateřskou školu Bajkalská navštěvují a dočasně využívají prostory jiné městské mateřské školy v ulici Vladivostocká. O zbývajících 4 třídách bude navýšena celková kapacita školy ve školském rejstříku a poté její ředitelka vyhlásí dodatečný zápis. Ten se předpokládá v podzimních měsících letošního roku.

Velkou šancí na přijetí k předškolnímu vzdělávání tak budou mít děti, které k datu 31. 8. 2023 nedovršily tří let a z toho důvodu nebyly přijaty do mateřské školy, kde byly u zápisu, a děti, které tří let dosáhnou během podzimu letošního roku.

Upozorňujeme rodiče, aby sledovali webové stránky Mateřské školy Bajkalská <https://www.msbajkalska.cz/>, kde budou konkrétní informace o dodatečném zápisu včas zveřejněny.



# ANKETA DOBROVOLNÍK ROKU PRAHY 10

Letošní anketa Dobrovolník roku Prahy 10 zná své vítěze. Na slavnostním vyhlášení ve Vršovickém záměčku, které proběhlo 2. 6. 2023, tak dostali její vítězové zasloužená ocenění. Ta jim předali zástupci městské části Praha 10. Populární anketa Dobrovolník roku Prahy 10 navazuje na „Den dobrovolnictví a volného času v Praze 10“, který se konal ve stejný den v Heroldových sadech.

Jubilejní desátý ročník akce Dobrovolník roku Prahy 10 se opět povedl. Úvodní slovo pronesli JUDr. Pavel Šutka, Ing. Milan Maršálek a spolu s ním Bc. Jakub Fraj.



SLAVNOSTNÍ VYHLÁŠENÍ PROBĚHLO VE VRŠOVICKÉM ZÁMEČKU

Vítězové ankety získali diplom Dobrovolník roku Prahy 10 za rok 2022, dárkovou kartu v hodnotě 5 000 Kč, květinu a upomínkový předmět z chráněné dílny Denního stacionáře Ratolest. Pětičlenná hodnotící komise, složená z volených zástupců MČ Praha 10, se sešla 11. května 2023 a z celkového počtu 13 nominovaných zvolila 10 dobrovolníků.



ÚVODNÍ SLOVO PRONESLI JUDR. PAVEL ŠUTKA, ING. MILAN MARŠÁLEK A Bc. JAKUB FRAJ

## Ocenění dobrovolníci:

1) **František Huber**, nominovaný Spolkem na Padesátém, oceněný např. za vytváření sousedské komunity, péči a zkrášlování okolí,



TOTO JSOU VÍTĚZOVÉ ANKETY DOBROVOLNÍK ROKU PRAHY 10 ZA ROK 2022

zasazování se o společenský a komunitní život ve Strašnicích v okolí metra Skalka od roku 2016.

2) **Ludmila Bláhová**, nominovaná spolkem FIT-ILCO Praha, oceněná např. za pomoc při vyřizování agendy Informačního centra pro stomiky, organizaci prodeje téměř 50 tisíc symbolických kytiček Ligy proti rakovině od roku 2014 a zapojení se do jejich prodeje.

3) **Irena Polednová**, nominovaná Letokruhem, z.ú., oceněná za působení ve spolku od roku 2019, návštěvy seniorů v Domově pro seniory U Vršovického nádraží a za pomoc s aktivizací seniorů.

4) **Luboš Mach**, nominovaný Pionýrským centrem Praha 10, oceněný např. za působení na táborech ve funkci vedoucího od roku 1970, vykonávání funkce zástupce hlavního vedoucího a později i hospodáře a za participaci na realizaci akcí v rámci Prahy 10.

5) **Maria Ledvinková**, nominovaná Komunitním centrem Petrklíč, z.s., projekt Archa pomoci, oceněná např. za pomoc s organizací akcí pro seniory a osoby se zdravotním postižením, pravidelných návštěv seniorů doma a za pomoc lidem bez domova.

6) **Karel Ehrenhaft**, nominovaný Židovskou obcí v Praze, oceněný např. za působení v dobrovolnickém programu ŽO v Praze od roku 2021, za odpracování 189 dobrovolnických hodin či pomoc klientovi DSP Hagibor seniorského věku.

7) **Marie Kolací**, nominovaná komunitním centrem POINT 50+, z.s., oceněná např. za pomoc při organizaci kulturních, společenských a sociálních aktivit seniorského centra, za vedení pravidelného týdenního trénování paměti a Zpívánku.

8) **Jitka Straňovská**, nominovaná Spolkem Vrána, z.s., oceněná např. za podporu komunitního a sousedského života na Praze 10 a okolí, za funkci fundraisera a pomoc při přípravě tašek s potravinovou pomocí pro lidi v nouzi.

9) **Ing. Radek Borovička**, nominovaný základní organizací ČSOP „Natura, quo vadis?“, oceněný např. za působení v organizaci od roku 1989, za výkon funkce vedoucího v oddíle mladých ochránců přírody Gingko a přípravu akcí pro veřejnost.

10) **Mgr. Marie Novotná**, nominovaná Seniority ČR, z.s., oceněná např. za dlouholeté působení a aktivní členství v organizaci, za organizování cvičení s důrazem na udržení tělesné aktivity seniorů a pořádání týdenních zájezdů s cvičením.

Nakonec byla pozvána na pódium paní **Barbora Molnár** spolu s ředitelkou ZŠ Solidarita paní Karin Marques – nebyla sice zvolena Dobrovolníkem roku, ale jako jediná byla nominována v kategorii „Mimořádná, zvláštní příležitost: válka na Ukrajině“ – činnost při mimořádné události. Komise se usnesla, že paní Barbora Molnár si zaslouží zvláštní uznání za svou práci, která se k této činnosti pojí, a bylo jí uděleno čestné uznání komise za dobrovolnickou práci.

# DEN DOBROVOLNICTVÍ A VOLNÉHO ČASU V PRAZE 10

Den dobrovolnictví a volného času v Praze 10 se konal v pátek 2. 6. 2023 v Heroldových sadech. V průběhu celého dne se akce zúčastnilo na 800 dětí, které mohly navštívit stánky 16 organizací z oblasti dobrovolnictví a volného času. Cílem akce nebylo poskytovat jen zábavu, ale propagovat dobrovolnictví a volnočasové aktivity skrze příklady konkrétních organizací. Na každém místě byla připravena zajímavá aktivita, např. malování na obličej, ukázka hasičského vybavení, slackline, skákací hrad, gerontooblek a mnoho dalšího. Zároveň se účastníci mohli dozvědět bližší informace i o samotných organizacích a jejich činnostech. Děti, které navštívily dostatečné množství stánků, získaly na konci odměnu.

Akci organizovala Rada dětí a mládeže hlavního města Prahy v partnerství s MČ Praha 10 za finanční podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR a Magistrátu hlavního města Prahy. Záštitu akci poskytla Ing. Alexandra Udženija, náměstkyně primátora HMP, Mgr. Pavel Mareš, předseda výboru ZHMP pro rodinnou politiku a sociální oblast, MgA. David Kašpar, místostarosta Prahy 10,

a JUDr. Pavel Šutka, místostarosta Prahy 10. Za podporu děkujeme i Ing. arch. Martinu Valovičovi, starostovi Prahy 10, a Ing. Milanu Maršálkovi, radnímu Prahy 10.

Mezi zapojené organizace patří:

- ADRA, o.p.s.
- Asociace turistických oddílů mládeže ČR, oddíl Jestřábi
- Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p.o.
- Česká tábornická unie
- Dobrovolnické centrum Protěž, z.s.
- Dům dětí a mládeže Praha 10
- Hnutí Brontosaurus, Praha
- Sbor dobrovolných hasičů, Dolní Měcholupy
- Klub K2, o.p.s.
- Komunitní centrum Petrklíč, z.s.
- Pionýr, z.s.
- Rodinné centrum Jablíčkov, z.s.
- Sdružení mladých ochránců přírody ČSOP, oddíl Ginkgo
- Sdružení turistických a tábornických oddílů, z.s.
- Rodinné centrum Mateřídouška
- YMCA, nízkoprahové zařízení Praha 10



# VELETRH SOCIÁLNÍCH A NÁVAZNÝCH SLUŽEB

Dne 31. 5. 2023 se před NC Eden konal již jedenáctý ročník Veletrhu sociálních a návazných služeb, na kterém se představilo celkem 45 organizací. Pro zájemce o sociální problematiku byl skvělou příležitostí k získání zajímavých informací přímo od poskytovatelů jednotlivých služeb.

Veletrh probíhal v neformální atmosféře, každá organizace měla svůj stánek, kde se mohli návštěvníci seznámit s její činností a se službami v sociální oblasti. Byla zde rovněž zastoupena MČ Praha 10, a to jak prezentací svých příspěvkových organizací, Centra sociální a ošetrovatelské pomoci, p. o., a Léčebny dlouhodobě nemocných Vršovice, p. o., tak prezentací aktivit MČ v sociální oblasti.

Na veletrhu představil svoji činnost také Odbor sociální Úřadu MČ Praha 10, který akci pořádá v rámci komunitního plánování sociálních a návazných služeb.



NA VELETRHU PŘEDSTAVIL SVOJI ČINNOST TAKÉ ODBOR SOCIÁLNÍ ÚMČ PRAHA 10



**T**ak nám stěhují radnici. – Kterou, paní Müllerová? Já jich znám víc... – Radnici Prahy 10! Jako Švejk si musí připadat občan naší městské části.

2001: „Z radnice bude moderní pracoviště úřadu“; zdroj idnes.cz.

2011: „Praha 10 vyhlásí architektonickou soutěž na novou radnici“ podle Zoufalíka (ODS); ČTK.

2014: „TOP 09 i sdružení proti sídlu Prahy 10.“ Herci před Úřadem Prahy 10 v rámci happeningu ztvárnili současného starostu Zoufalíka, jeho zástupce Richtera (ODS) a Cabrnchovou (SZ), jak rozhodují o novém sídle radnice; zdroj Právo.

2014: „Praha 10 zveřejnila zakázku na stavbu radnice za 775 milionů“ na Hagiboru; zdroj ČTK.

2014: Vytvoření koalice Vlasta pod vedením aktivistky Chmelové, „Stop miliardové radnici,“ budeme rekonstruovat stávající do 500 mil.

2015: Z důvodu katastrofálního stavu radnice připravuje starostka Kleslová (ANO) radnici 21. století u metra Strašnická (tržiště Barča). Opozice opět proti, chtějí rekonstrukci.

2018–2022: Starostka Chmelová vydá téměř 100 mil. na přípravu rekonstrukce za 1,5 mld., a výsledek?

2023: Současná koalice (ODS a TOP 09, Vlasta a STAN s KDU-ČSL) stěhuje radnici do pronájmu do soukr. prostor (4r + 2r opce), nájem za cca 450 milionů Kč.

— **Ing. et Ing. Vladimír Novák**  
zastupitel, ANO 2011

**J**ednání bezpečnostní komise na Praze 10 ze dne 10. 5. 2023 se neslo v ryze pracovním, odborném, ale i politickém prostředí. Přítomní zastupitelé, funkcionáři PČR, MP a HZS, ale i hosté z řad občanů se zabývali neutešenou bezpečnostní situací několika oblastí v Praze 10. Skalka, garáže v Novobohdalecké ulici, kolonie bezdomovců v ulici K Háječku u Jižní spojky, ale především kulturní a sportovní park Gutovka ve Strašnicích. Zvláště na „Gutovce“ je situace kritická. Výtržnosti, hrubost, nepořádek, rvačky a s tím související výskyt větších či menších dětských agresivních skupin české, ale nově i ukrajinské mládeže. Situace dospěla do stadia, že slušní občané, maminky s dětmi, senioři, ale i jiní se do parku bojí chodit. Co s tím? Bylo rozhodnuto požádat o pomoc PČR, konkrétně policisty ze Strašnic a strážníky z MP. Oblast parku by měla být po určitou dobu nepřetržitě, preventivně monitorována přítomnými policisty a strážníky. Věříme, že situaci zvládneme, uklidníme a park bude opět sloužit k svému účelu. Tedy k procházkám, odpočinku a sportu. Budu rád za Vaše podněty a připomínky.

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

**V**červnu proběhl na Praze 10 již 11. ročník Veletrhu sociálních a návazných služeb. Každoročně se zde prezentují organizace, které nabízí lidem pomoc v těžkých životních situacích. Máme jich na Desítku hodně, odvádějí skvělou práci a já si toho vážím. Vůbec spolupráce Desítky s nestátními organizacemi je na vysoké úrovni a myslím, že ta spokojenost je oboustranná. Pravidelná setkání, výměna zkušeností, kontinuální plánování, rozvoj a stabilní podpora sociálních a návazných služeb je znát.

Praha 10 patří mezi největší městské části a žije zde také nejvíce seniorů – bez partnerství a dlouhodobé spolupráce s neziskovými organizacemi bychom takovou kvalitu služeb v takové míře zajistit nedokázali.

Na veletrhu byla rovněž zastoupena MČ Praha 10, a to jak prezentací svých příspěvkových organizací Centra sociální a ošetrovatelské pomoci, p. o., a Léčebny dlouhodobě nemocných Vršovice, p. o. Prezentací aktivit MČ v sociální oblasti představil svoji činnost také Odbor sociální Úřadu MČ Praha 10, který akci již po jedenácté pořádá.

— **Mgr. A. David Kašpar**  
místostarosta, VLASTA a STAN  
s podporou KDU-ČSL

**P**ro opoziční zastupitelku na Praze 10 dnes není moc veselých témat, o kterých by se dal psát sloupek. O to větší radost potom je, když se nějak objeví! Na začátku června jsem měla tu čest v krásných prostorách Vršovického zámečku poprvé oddávat. Trochu jsem se obávala, abych pod tíhou starostenského řetězu neoněmela, ale myslím, že se svatební proslovy celkem vydařily. Hudební vkus dvou párů snoubenců se dost lišil (první si na nástup zvolil Bocelliho árii, druhý soundtrack ze Star Wars), ve svatebním jim to ale všem moc slušelo a mně bylo ctí je doprovodit do společného života. Cestou domů jsem pak vzpomínala na kolegyni z pirátského klubu Bohdanu Holou, která jako jediná zastupitelka od současné rady nepochopitelně nedostala povolení oddávat... No, chtěla jsem pozitivní sloupek, tak jdu raději od toho a zakončím jej nabídkou. Plánujete svatbu? Potřebujete poradit, přáli byste si něco netradičního nebo proslov podle Vašich představ? Pak neváhejte kontaktovat mě nebo některého z mých pirátských kolegů zastupitelů a zastupitele.

— **Mgr. Zuzana Lajksnerová**  
zastupitelka, Piráti

**N**A POMOC POTŘEBNÝM NENÍ,  
NA FOTBAL JE

Při uvedení do funkce se pan Valovič (ODS) zaklámal prohlášeními, že je pro něj stěžejní prioritou pomoc občanům v těžkých časech krize. Už víme, že zůstalo u planých slibů – skutek s pomocí utek. Jeden příklad za všechny – mé návrhy na zvýšení podpory rodinám s dětmi s handicapem zůstaly (opakovaně) nepodpořeny.

Rada na květnovém jednání schválila uzavření Memoranda o spolupráci se společností Fotbalová asociace ČR, ve kterém akceptuje finanční a další podporu finálového utkání ze strany Prahy 10. Co za to P10 získá? Např. pozvánky na společenské, sportovní akce, podporu mediálních a marketingových aktivit.

Rada rovněž v květnu schválila výpověď nájmu Klubu vzájemné a všestranné pomoci v Kodaňské s tím, že vychází záporná roční bilance ve výši 36.207,22 Kč, což je v rozporu s hospodařením dle principu 3E, tj. hospodárně, efektivně a účelně.

Současně rada chystá zrušení podpory pobytů dětí na škole v přírodě od 1. 9. 2023.

Váhám, zda byl princip 3E uplatněn i v případě memoranda s FAČR a pořádání škol v přírodě.

— **Mgr. Michal Kočí**  
zastupitel, Piráti

**P**raha 10 připravuje nové zásady přidělování městských bytů. Doufám, že do nich budou zapracovány i připomínky opozice a byt na naší městské části bude moci získat mnohem větší skupina občanů. Dosud platí přidělování podle bodového systému, který schválilo minulé vedení ve složení koalice Vlasta, ODS a Piráti, kde nejvíce bodů získá jen malá skupina obyvatel. Mnohem spravedlivější bylo losování bytů, kdy je mohla získat mnohem širší skupina.

Chtěli bychom byty pro obyvatele Prahy 10. Proti tomu jde ale změna kvót, kterou schválila Rada MČ, složená ze zástupců ODS, TOP 09 a koalice Vlasta. Navýšila počty bytů s tržním nájmem na 26 %. V této kategorii není podmínka trvalého pobytu žadatele na Praze 10. Obyvateli Prahy 10 nemusí být ani žadatelé o byt v zájmu obce (policisté, úředníci, zdravotníci, učitelé). Ti navíc mohou vlastnit i nemovitost. Podle takto nastavených pravidel mohou mladí lidé, rodiny s dětmi nebo osoby v nouzi získat ze sta opravených bytů pouze 25. Chceme tento počet zvýšit ve prospěch našich občanů a rozšířit skupinu žadatelů. Nechceme ani zvyšovat nájemné. To by bylo to nejjednodušší, ale nejhorší řešení, jak získat finance na nesmyslné studie a předražené projekty.

— **Martin Kostka**  
zastupitel, ANO 2011



# REVITALIZACE PARKU NA SOLIDARITĚ – SEVERNÍ ČÁST JE TADY



Městská část Praha 10 v těchto dnech dokončuje revitalizaci severní části parku Na Solidaritě. Ta byla provedena na základě projektu, který vybrali obyvatelé této lokality, protože nejvíce naplňoval jejich představy o úpravě této lokálně významné parkové plochy. Cílem revitalizace bylo zejména zachování klidové podoby uvedené části parku. Zároveň ale šlo o to, aby místní i občané odjinud mohli využít plochu pro rekreaci. Z tohoto důvodu byly v parku vybudovány nové cesty, které jsou doplněny lavičkami a na několika místech i stolky pro pořádání pikniků. Pro zvýšení bezpečnosti pak bylo v parku instalováno nové veřejné osvětlení, které splňuje nejnovější standardy v oblasti dálkového ovládání a regulace. Nezapomnělo se ani na instalaci nového pítka, které bude v letních měsících zdrojem příjemného osvětlení. Z estetických důvodů jsou na několika místech vysázeny cibuloviny, které budou v jarních měsících významným prvkem.

Nejzásadnější součástí rekonstrukce ale byla ochrana stávající vzrostlé zeleně a její částeč-

ná obnova. Součástí úprav bylo bohužel i odstranění několika stromů. Dopředu ale byly detailně posouzeny a o důvodech pro kácení byla veřejnost informována přímo na místě. Ve dvou případech pak došlo k přesazení jehličnanů. Součástí úprav bylo i ošetření stávajících stromů certifikovaným arboristou. Podstatnou součástí pak byla výsadba 23 nových stromů. Stromové patro se tak postupně obnovuje. Během prací bylo zjištěno, že síť kořenů stromů je podstatně hustší a rostou mělčeji, než se předpokládalo. Na tuto skutečnost se muselo při stavbě reagovat tak, aby stromy byly chráněny co nejlépe. Ve zvýšené míře se proto používala technologie AirSpade v kombinaci se sacím bagrem, jehož nasazení se řadí k prvním takovým případům v ČR. Mělo to však dopad na délku realizace i její nákladnost.

Celkové náklady na stavební práce činily 10,6 mil. Kč. Jejich podstatnou část pokryla dotace od hl. m. Prahy ve výši 5 mil. Kč, která je součástí adaptačních opatření na klimatickou změnu.

Doufáme, že park bude v nové podobě sloužit mnoho dalších let. Revitalizací ale péče o tento prostor rozhodně nekončí. Městská část mu bude věnovat i nadále zvýšenou pozornost, a to jak při péči o nově vysazené stromy, tak i v souvislosti s novým vybavením.

**Projektce:** Land05 s. r. o.

**Dodavatel:** Bratři Gallové & spol. s.r.o.

**Realizace:** 11/2022 – 6/2023

## LETNÍ ODSTÁVKY TEPLÉ VODY

**Pražská teplárenská soustava potřebuje pro svůj efektivní provoz údržbu stovek kilometrů potrubí, kterými je zákazníkům dopravována teplotná energie. Proto také letos v létě proběhne na této síti řada nevyhnutelných revizí a oprav, které nelze provádět za plného provozu.**

Pražská teplárenská se omlouvá za dočasné snížení komfortu pro některé obyvatele a omezení dodávek teplé vody. Termíny pro konkrétní odběrná místa rozesílá smluvním odběratelům, tedy například vašemu společenství vlastníků jednotek (SVJ) či bytovému družstvu (BD). V dopise jsou uvedeny konkrétní informace o odstávkách ve vaší ulici.

### LETNÍ ODSTÁVKY V JEDNOTLIVÝCH OBLASTECH PRAHY 10

Vršovice	1.–3.7.
Skalka (kolem ulice Pod Strání)	6.–10.7. a 21.–23.8.
Zahradní Město – Zaběhlce	19.–25.7.
Strašnice	7.–9.8.

Tento rozpis je orientační. V rámci jednotlivých městských částí mohou probíhat také individuální lokální odstávky. Průběžně aktualizovaný přehled odstávek a veškeré další podrobnosti najdete na webových stránkách Pražské teplárenské: [www.ptas.cz](http://www.ptas.cz).

## MAP III NA PRAZE 10 POKRAČUJE

MČ Praha 10 realizuje již třetí kolo projektu Místní akční plán rozvoje vzdělávání III (MAP III), který probíhá od 1. 1. 2023 do 30. 11. 2023. Navazuje na projekty MAP I (1. 2. 2017 – 31. 10. 2018) a MAP II (1. 1. 2019 – 31. 12. 2022).

Hlavním cílem tohoto projektu je podpora společného plánování při tvorbě strategií a vizí pro zlepšování kvality vzdělávání na území MČ Praha 10. Díky němu pokračuje stávající spolupráce MŠ, ZŠ, zřizovatelů škol, nestátních neziskových organizací, ZUŠ a ostatních aktérů působících ve vzdělávání na území MČ, včetně rodičů dětí, žáků a veřejnosti. Do projektu je zapojeno 47 MŠ a ZŠ (33 škol zřizovaných MČ a 14 škol majících jiného zřizovatele).

Během projektu dojde k rozvoji a aktualizaci strategických a koncepčních dokumentů. Realizace MAP III bude mít vliv na pokračování smysluplného plánování investičních i neinvestičních aktivit pro řešení problémů a výzev v oblasti vzdělávání. Součástí projektu je také evaluace procesu MAP.

MAP přináší možnost dílčích svépomocných řešení, vzdělávání pedagogů i ředitelů škol. Organizuje setkání Ředitelské akademie MAP MČ Praha 10, setkání učitelů–lídřů, zástupců ředitelů i jiná tematická setkání aktérů vzdělávání. Podporuje sdílení zkušeností mezi řediteli škol, organizuje workshopy pro rodiče a podporuje soutěže a aktivity pro děti a žáky v oblasti podpory logického myšlení, čtenářství a rovných příležitostí.

## KINO PILOTŮ



KINO PILOTŮ

Ⓚ Donská 168/19, www.kinopilotu.cz

LETNÍ PREMIÉRY

### MISSION: IMPOSSIBLE ODPLATA – PRVNÍ ČÁST

Ethan Hunt (Tom Cruise) se s týmem Impossible Mission Force tentokrát vydává po stopách děsivé zbraně, jež má potenciál zničit celé lidstvo, aby ji zajistil dřív, než se dostane do rukou nějakého šílence. Při svém zběsilém a nebezpečném pátrání se však musí neustále ohlížet přes rameno, protože z jeho dávné minulosti se vynořil až příliš živý přízrak.



### OPPENHEIMER

V době, kdy druhá světová válka ještě vypadala nerozhodně, probíhal na dálku dramatický souboj mezi Spojenými státy a Německem o to, komu se dřív podaří zkonstruovat atomovou bombu a získat nad nepřítelem rozhodující převahu. V Americe se tajný výzkum skrýval pod označením Projekt Manhattan a jedním z jeho klíčových aktérů byl astrofyzik Robert Oppenheimer.



### BARBIE

Panenko žijící v „Barbielandu“ je vyloučena, protože není dostatečně dokonalá, a vydává se za dobrodružstvím do skutečného světa. Akční hraný film, založený na populární řadě hraček Barbie.

### LETÍME 2

Animovaný film pro celou rodinu.

### KINO SENIORŮ

zvýhodněné vstupné 75 Kč

po 10/7 16.00

### AFTERSUN

po 17/7 16.00

### ASTEROID CITY

po 24/7 16.00

### NOG 12.

po 31/7 16.00

### ALIBI NA KLÍČ: DEN D

po 7/8 16.00

### INDIANA JONES A NÁSTROJ OSUDU

po 14/8 16.00

### ASTEROID CITY

po 21/8 16.00

### MISSION: IMPOSSIBLE ODPLATA – PRVNÍ ČÁST

po 28/8 16.00

### OPPENHEIMER

## MILÍČOVA KAPLE

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



Klub je otevřen od 9.30 hod. do 11.30 hod.

ČERVENEC

11. 7. Kavárna

25. 7. Kosmetický salón

SRPEN

8. 8. Kavárna

22. 8. Kosmetický salón

## MĚSTSKÁ KNIHOVNA PRAHA

■ ■ ■  
■ ■ ■ Městská knihovna v Praze

Vstup na akce je zdarma. Počet míst je omezen. Čtenáři s platným čtenářským průkazem mají přednost.

Dům čtení Městské knihovny v Praze na léto připravil již 13. ročník pravidelného srpnového festivalu, který opět nabídne zajímavý program. Bude tu pro vás swap rostlin a sazenic, čtenářský klub či volný mikrofon. Můžete se těšit na večer věnovaný básnířce Irmě Geisslové, kterým vás provedou Jan Musil a Jakub Vaněk.

## TRMALOVA VILA

Ⓚ Vilová 91/11

www.trmalovavila.eu

Rezervace místa na akcích:

tel. 775 234 343

nebo e-mail produkce@foibos.cz



PROHLÍDKY

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

so-ne: každý první víkend v měsíci na základě objednávky, při večerních akcích možnost prohlídky Trmalovy vily



VÝSTAVY

### JAN KOTĚRA – UČITEL BYDLENÍ

Stálá expozice a výstava ukázek nábytkové tvorby

28/5 – 10/7

### NEROZLUČNÁ DVOJICE BRATŘÍ ČAPKŮ

Výstava o životě a díle bratří Čapků

11/7 – 1/9

### LIDOVÁ ARCHITEKTURA PRAHY

O jedinečné tváři lidových staveb zachovaných dosud ve vesnických památkových rezervacích a vesnických památkových zónách v hlavním městě Praze v obrazech, fotografiích, plánech a příbězích. Výstava je připravena u příležitosti Roku lidové architektury Čech, Moravy a Slezska 2023.

11/7 – 1/9

### JAN BLAŽEJ SANTINI-AICHEL – TVŮRCE STAVEB BAROKNÍ GOTIKY VE STŘEDOČESKÉM KRAJI

Výstava vznikla k 300. výročí úmrtí Jana Blažeje Santiniho-Aichla a připomene život a dílo tohoto geniálního architekta.

O dalších akcích v letních měsících více na stránkách www.trmalovavila.eu a na Facebooku.

## LETNÍ KINO



13. 7. | 21.45



27. 7. | 21.30



10. 8. | 21.15



24. 8. | 20.45



31. 8. | 20.30



9. 9. | 20.00

MALEŠICKÝ PARK PRAHA 10

PIKNIKOVÉ SEZENÍ - DEKY S SEBOU I OBČERSTVENÍ ZAJIŠTĚNO  
ZACINÁME PO SETNĚNÍMěstská  
část  
Praha 10Změna programu vyhrazena. V případě zhoršeného počasí  
nebo zhoršení povětrnostních podmínek se promítání ruší.

MČ Praha 10 | BR divadlo | OLDstars

ZAHRAĎÁK  
OPEN AIR

VÍKENDOVÁ DIVADLA

Zahradní Město u OC Cíl  
ulice Topolová | P10

Hamlet

slavné drama cti a touhy v generační zkratce

30. 7. | 20.30 | OLDstars

Dostali jsme dárek - zvířátko!

6. 8. a 20. 8. | 15.15 | BR divadlo

Popletli jsme pohádku

popředu i pozpátku!

13. 8. a 27. 8. | 15.15 | BR divadlo

Naučím se, co mám,

ve škole i doma!

2. 9. a 10. 9. | 15.15 | BR divadlo

Městská  
část  
Praha 10

Vstup zdarma

SEJDEME SE NA ZAHRAĎĚ  
CENTRA PARAPLE

Také v letošním roce dodrží Centrum Paraple tradici **dvou letních akcí**. Zarezervujte si ve svých diářích data **20. 7.** a **24. 8. 2023**, kdy pro vás bude nachystáno „**Sejdeme se na zahradě**“.



Užijte si bohatý program, příjemnou atmosféru a dobré občerstvení. Červencové setkání je určeno spíše pro dospělé publikum, srpnové pak hlavně pro rodiny s dětmi. Konkrétní program je průběžně aktualizován na stránce [www.paraple.cz](http://www.paraple.cz) a sociálních sítích.

Přesvědčte se v **galerii minulých ročníků**, že opravdu stojí za to přijít.

SEJDEME SE NA ZAHRAĎĚ  
PRO Dospělé:SEJDEME SE NA ZAHRAĎĚ  
PRO RODINY S DĚTMI:

## ŘÁDKOVÁ INZERCE

TRÁPÍ VÁS POČÍTAČ? POČÍTEJTE S NÁMI! PROVÁDÍME ČIŠTĚNÍ, ZRYCHLENÍ, INSTALACE, OPRAVY, VZDÁLENOU POMOC, OBNOVU DAT, DOUČOVÁNÍ A KURZY. PRONAJÍMÁME ZASEDACÍ MÍSTNOST. VOLEJTE 731 732 737, RUSKÁ 1343/200. TĚŠÍME SE NA VÁS. VÁŠ [ITCAN.CZ](http://ITCAN.CZ)

P10/7/23/OKP/1075

KOUPIM BYT V PRAZE 10, PŘÍMO OD MAJITELE, TEL.: 604 617 788

P10/7/23/OKP/1838

OPRAVA ŽALUZÍ - VÝMĚNA VODICÍCH LANEK - NOVÉ ŽALUZIE - SEŘÍZENÍ PLASTOVÝCH OKEN A DVEŘÍ - SÍTĚ PROTI HMYZU. PAVEL.JANCI@EMAIL.CZ, TEL.: 733 720 950

P10/7/23/OKP/0138

PROFESIONÁLNÍ PŘEDSEDA SVJ, VSEPROSVJ@GMAIL.COM, TEL.: 737 925 055, DAGMAR PACÁKOVÁ

P10/7/23/OKP/0049

REKONSTRUKCE BYTŮ, BYTOVÝCH JADER, KANCELÁŘÍ. WWW.REK-BACHR.CZ, TEL.: 732 359 883

P10/7/23/OKP/0169

ROZVODOVÝ ADVOKÁT A MEDIÁTOR LIBOR KREJČÍ, [WWW.MAKREJCI.CZ](http://WWW.MAKREJCI.CZ)

P10/7/23/OKP/0413

MALOVÁNÍ BYTŮ, DOMŮ, KANCELÁŘÍ A SPOLEČNÝCH PROSTOR BYTOVÝCH DOMŮ VČETNĚ ÚKLIDU. POUZE KVALITNÍ BARVOU DULUX. SLEVVY PRO SENIORY, VÝHODNÉ CENY, NEPLÁTCE DPH.

KONTAKT: 737 651 019

P10/7/23/OKP/0891

KOUPIM STARŠÍ VZDUCHOVKU (PUŠKU, NEBO PISTOLI) I NEFUNKČNÍ. TEL.: 606 465 136

P10/7/23/OKP/0909

STROPNÍ SUŠÁK PRÁDLA - PRÁDLA SE SNADNO VYTÁHNE KE STROPU A NEPŘEKÁŽÍ. MONTÁŽ TEL.: 602 273 584

P10/7/23/OKP/1073

# PRÁZDNINOVÉ PUTOVÁNÍ PO NAUČNÝCH STEZKÁCH

Když budete mít v létě chvíli, můžete vyrazit na některou z pěti naučných stezek Prahy 10. Ta nejstarší se jmenuje „Zahrada ve městě“ a provází návštěvníky po Zahradním Městě. Seznamuje je s rostlinami, které daly jména ulicím v této čtvrti. Nápad vytvořit tuto stezku vznikl v neziskové organizaci Klub K2 a v současné době čítá celkem 18 zastavení. Každý panel odkazuje na ostatní, a stezku si tedy lze projít dle libosti, aniž by bylo potřeba držet se určité trasy. Na každé naučné tabuli najdete zajímavosti z říše rostlin, ale také informace o dané lokalitě. Poučí se i dospělí, tabule ale obsahují především hodně úkolů a námětů pro děti.



NAUČNÉ STEZKY NA PRAZE 10 JSOU OZNAČENY INFORMAČNÍMI PANELE

V Záběhlicích lze vyrazit ještě na naučnou stezku „Záběhlice“, která začíná u Hamerského rybníka. Seznámí vás s historickým rozvojem této městské čtvrti, významnými stavbami, jako je kostel Narození Panny Marie či záběhlický zámek, ale také se dozvíte zajímavosti z oblasti sportovních oddílů působících v této lokalitě nebo kdy byla do Záběhlic přivedena první autobusová linka. Stezka má sedm zastavení, a pokud dorazíte k poslednímu z nich v ulici Karafiátová, budete mít v nohou necelých 5 km.



NAUČNÝCH STEZEK JE NA PRAZE 10 CELKEM PĚT



V září roku 2013 byla v Malešicích otevřena naučná stezka „Malešice – Stezka sv. Josefa“. Vznikla přičiněním místního sdružení Českého svazu ochránců přírody „Natura, quo vadis?“. Na okruhu, dlouhém přibližně 4 km, který prochází novou i starší zástavbou, lesem a Malešickým parkem, je jedenáct zastavení s informacemi, které se vážou k této městské čtvrti, k její historii, významnějším památkám a dalším zajímavostem ze života v Malešicích. Součástí stezky jsou herní a vzdělávací dřevěné prvky, které se nacházejí u každého informačního panelu. Naučná stezka je též volně propojena s piknikovým místem, tzv. Pikništěm, v Malešickém lese a komunitní nástěnkou na zastávce autobusů Hostýnská. Do budoucna její autoři uvažují o rozšíření trasy jižně od frekventované Počernické ulice. Kompletní informace o stezce jsou dostupné na stránkách <http://malesice.eu/naucna-stezka>.

V roce 2014 byla uvedena do provozu naučná stezka „Strašnice“ od tvůrců z malešické základní organizace ČSOP „Natura, quo vadis?“ a spolupracujících členů místního spolku Útulné Strašnice.

Stezka začíná u vestibulu stanice metra Strašnická. Po trase je celkem 11 panelů s informacemi, které se pojí k historii, významným stavbám, jako jsou Trmalova a Foersterova vila či kostel Neposkvrněného početí Panny Marie, a samozřejmě k dalším zajímavostem Strašnic. Dozvíte se třeba, odkud pochází název Strašnice nebo které významné osobnosti zde pobývaly. Stezka měří 3,5 km.

Naučná stezka „Vršovice“ propojuje různorodé části této čtvrti – Koh-i-noor, historickou zástavbu, činžovní domy, parky, Vršovický zámek, sportovní areály a další zajímavá místa. Nejen místním obyvatelům představuje pestrost a atraktivitu jednotlivých míst, ale i celé čtvrti. Součástí stezky je 15 informač-

PANELE OBSAHUJÍ INFORMACE O DANÉ LOKALITĚ NEBO ZAJÍMAVOSTI Z ŘÍŠE ROSTLIN

ních stojek, které obsahují informace o lokalitě a jsou doplněny fotografiemi historického i současného stavu. Trasa naučné stezky je dlouhá 4,75 km a je volena s ohledem na to, aby byla přístupná a zvládnutelná pro všechny skupiny obyvatel, od rodin s kočárky a malými dětmi po občany v seniorském věku. Zastavení č. 1 se nachází na terase u budovy radnice.



TABULE TAKÉ OBSAHUJÍ ÚKOLY A NÁMĚTY PRO DĚTI

V Praze 10 se můžete vydat i po jedné turistické stezce. Ta vznikla poměrně nedávno prodloužením červené značky, která byla původně ukončena v Hostivaři ve Švehlově ulici. Nyní se konec stezky nachází v Záběhlické ulici poblíž autobusové zastávky V Korytech. Odtud se tedy můžete vydat podél Hamerského rybníka, ulicí U Záběhlického zámku, dále přes Trojmezí a kolem Toulcova dvora již po území Prahy 15. Např. k hostivařské přehradě jde o procházku dlouhou 5,5 km. A kdybyste se chtěli podívat na druhý konec červené značky, tak ho po projití takových lokalit, jako je přírodní park Botič-Milíčov, Průhonický park, okolí Jílového u Prahy či přírodní park Hornopožárský les, najdete po cca 60 km v Mnichovicích.

— Roman Kaštovský,  
Odbor životního prostředí, dopravy a rozvoje

# NOVĚ OTEVŘENÁ ORDINACE DENTÁLNÍ HYGIENY

EUC Klinika Praha Malešice - I. patro



Smilist

*Každý si zaslouží krásný  
a zdravý úsměv.*

*Pomohu Vám s tím!*

*Tatiana Třísková, DiS.*



REZERVUJTE SI  
TERMÍN!

+420 607 215 007

INFO@SMILIST.CZ



Vegan

EXKLUZIVNĚ

LUXURY PRODUCT

**KOMPLETNÍ ČIŠTĚNÍ A PREVENCE • OSOBNÍ PŘÍSTUP:** každý pacient je jedinečný • **MODERNÍ TECHNOLOGIE:** citlivé ošetření Airflow® nejnovější technologií Woodpecker PT-B • **ÚČINNÉ BĚLENÍ ZUBŮ S DLOUHOTRVAJÍCÍM ÚČINKEM**

**! POUZE U NÁS PRÉMIOVÉ ZUBNÍ PASTY THEODENT !**



Naskenuj mě!

- Neobsahují fluorid a ani umělá sladidla - 100% přírodní!
- Pouze přírodní extrakty jako kakao s antioxidačními vlastnostmi.
- Využívá sílu patentované složky Rennou™ posilující a remineralizující zubní sklovinu. Účinnost prokázána náročnými klinickými testy.
- Vhodná pro děti, čokoládová příchut'.

EUC Klinika Malešice, Praha 10 / WWW.SMILIST.CZ / +420 607 215 007 / INFO@SMILIST.CZ

@SMILIST.CZ



SMILIST - DENTÁLNÍ HYGIENA TATIANA TŘÍSKOVÁ, DiS.



PLACENA INZERCE - P017723/OKP1063

**POUKAZ NA 15% SLEVOU**  
NA OŠETŘENÍ A PRODUKTY THEODENT  
platnost do 30. 9. 2023  
neověřte kupony nebo zálohy



# KRYMSKÁ OPĚT OŽILA KULTUROU A POULIČNÍ GASTRONOMIÍ

Jedinečný sousedský festival Korso Krymská se konal poslední květnovou sobotu za podpory městské části Praha 10. Již po deváté se ulice na jeden den proměnila v pulzující bulvár plný hudby a stánků s vybranými gastronomickými specialitami.



Právě díky tomu je Korso Krymská jedním z nejlepších pražských pouličních festivalů, který se dostává na stránky světových médií a do kulturního kalendáře prestižních průvodců. New York Times ji opakovaně zařadil mezi 12 nejlepších ulic evropských metropolí. Nic z toho se nestalo ze dne na den. Letos se konal již devátý ročník a stejně jako v minulosti jej tvořili primárně lidé spojení s podniky v Krymské, jejím přilehlým okolím a s Vršovicemi. Na organizaci se mimo jiné podílel DJ a producent skupiny PSH Mike Trafik a mezi hlavní pořadatele festivalu Korso Krymská patřila i MČ Praha 10.

Soudě podle návštěvnosti se akce podařila a pořadatelům přálo i počasí. Další příležitost zažít Krymskou trochu jinak bude příští rok při jubilejním desátém ročníku.



## ŠKOLNÍ PLÁCEK NA SOLIDARITĚ

Základní škola Solidarita se zapojila do projektu **Bezpečné cesty do školy**. Díky tomu byla navržena opatření, která poslouží ke zklidnění dopravy v okolí školy a zajistí větší bezpečnost žáků. Na novou dopravní situaci si budete moci zvyknout v rámci měsíčního happeningu ŠKOLNÍ PLÁCEK, který škola připravuje společně s partnery, k nimž patří hlavní město Praha, městská část Praha 10, Kreativní Praha, Pešky městem, Metaculture nebo spolek Sídliště Solidarita.



Akce se bude konat **od pátku 1. do neděle 24. září** v úseku ulice Brigádníků mezi ulicemi Solidarity a Turnovského. Zde dojde k přechodné úpravě dopravního provozu, která znemožní vjezd všech motorových vozidel do ulice přímo před základní školou. Otevřením komunikace pro pěší, jezdce na koloběžkách a cyklisty se areál školy symbolicky stane součástí parku a příchod dětí nebude ohrožen automobilovou dopravou. Získaný prostor bude v průběhu zkušebního provozu používán pro výuku dětí, pro setkávání místní komunity a jiné kulturní a společenské akce pořádané partnery projektu. Pokud přece jen budete v září potřebovat dovést děti ke škole autem, parkujte prosím na vyhrazených místech K+R v ulici Solidarity a v Olšinách nebo na volných místech v rámci modrých a fialových parkovacích zón pro držitele parkovacích oprávnění v ZPS.

Nová dopravní situace si klade za cíl:

- zajistit bezpečnější příchod dětí do školy,
- inspirovat rodiče a děti, jak bezpečně dorazit do školy bez využití automobilu,
- podpořit samostatnost dětí a pomoci jim osvojit si kompetence, jak se pohybovat v dopravním provozu,
- podporovat zdravější ovzduší v blízkosti a klidnější okolí školy.

Zvýšení bezpečnosti zajistí také nový přechod před školou, prvky potvrzující obytný charakter zóny 30 v ulicích Solidarity a Dvourletky (lichoběžníkové zpomalovací polštáře a symboly na vozovce). V řešení jsou i trvalé stavební úpravy nebezpečných míst.

### ŠKOLNÍ PLÁCEK – PROGRAM

po 4/9

**Zahájení happeningu ŠKOLNÍ PLÁCEK**  
aktivita pro děti a dospělé od 8.45 do 14.00 hod.

so 9/9

**Zažít město jinak**  
13.00 Stůl pro Solidaritu – sousedský oběd, pořádá spolek Sídliště Solidarita

so 16/9 – pá 22/9

**Pešky do školy a soutěž tříd**

so 23/9 – ne 24/9

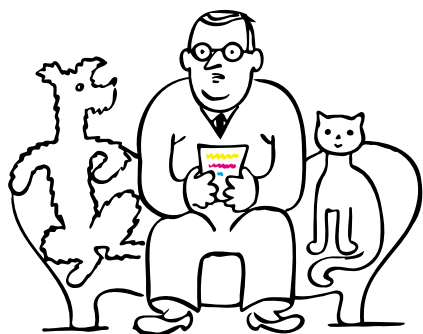
**Festival Maňána**  
pořádá spolek Metaculture

**Beseda pro veřejnost**

- představení vize Sídliště Solidarita, KHA ÚMČ Praha 10
- představení trvalých úprav dopravy, Pešky městem

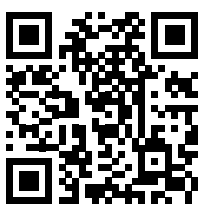


Městská  
část  
Praha 10



**JOSEF ČAPEK**  
PRAHA 10 2023

**MALÍŘ  
BÁSNÍK  
SPISOVATEL  
NÁMOŘNÍK  
NA GALÉŘE UMĚNÍ  
ČESTNÝ OBČAN  
PRAHY 10**



Sledujte program tematického roku  
[praha10.cz/josefcapek](http://praha10.cz/josefcapek)

**10. 9. | 15.00**

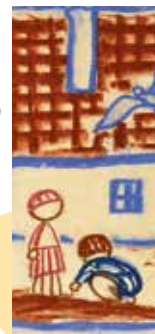
## O pejskovi a kočičce a podzimní moštování

Loutková pohádka pro děti od 3 let. Dílničky pro děti na přípravu domácího moštu. Vezměte deky na piknik a přijďte s dětmi na nedělní odpolední pohádku od Josefa Čapka.

Zdarma. Bez předchozí rezervace.

**Trmalova vila, zahrada, Vilová 91/11**

PRO DĚTI



**11. 9. | 20. 9. | 22. 9.**

vždy v 15.00 | 16.00 | 17.00

## Čaj o páté u Čapků

Divadelně inscenovaná prohlídka vily Karla Čapka ve spolupráci s Vršovickým divadlem MANA.

Předprodej vstupenek od 1. září v pokladně divadla, Moskevská 967/37.

**Vila Karla Čapka, Bratří Čapků 1853/28**

PRO FAJNŠMEKRY



**2. 10. | 18.00**

## Storytelling: Svět podle Čapků

Svébytná autorská metoda tvoří alternativu k divadlu, má velice blízko ke stand-up comedy nebo slam poetry. Zaměřeno nejen na dílo literátů Karla a Josefa Čapkových, ale též na dějinné události, jichž byli svědky, a na další osobnosti, bez nichž by první republika možná nebyla tím, čím bývala... Nyní hrdinové stavění na piedestal, kým skutečně byli ve své době?

Zdarma. Bez předchozí rezervace.

**Prostě Kafe, Kodaňská 555/53**

PRO HIPSTERY  
A DOSPĚLÉ



**19. 10. | 18.00**

## Rozhovory o Josefu Čapkovi

Neformální beseda s významnými čapkology dnešní doby, tentokrát na téma osobnosti Josefa Čapka, malíře, básníka, spisovatele, scénografa..., námořníka na galéře umění. S hosty Kristinou Váňovou, PhDr. Pavlou Pečínkovou, CSc., a Richardem Drurym.

Zdarma. Bez předchozí rezervace.

**Vršovické literární centrum Waldes,  
Moskevská 262/57**

PRO FAJNŠMEKRY



**12. 11. | 10.30**

## Promítání příběhů O pejskovi a kočičce

Dopolední promítání příběhů napsaných a nakreslených Josefem Čapkem. Po skončení promítání následují tvořivé dílničky pro děti.

Zdarma s rezervací míst v Kině Pilotů.

**Kino Pilotů, Donská 168**

PRO DĚTI



# RODINNÁ POLITIKA VE STŘEDU POZORNOSTI

Praha 10 je jako jedna z největších městských částí hlavního města Prahy domovem tisíců rodin. Další se k nám stěhují a stávají se součástí místních komunit, v rámci kterých naplňují své potřeby, získávají podporu pro své fungování a pomoc v případě, že ji potřebují. Péče o blízké, sladování pracovního a rodinného života nebo možnost trávení volného času, to jsou jen některé z výzev, na které by měla reagovat rodinná politika každé samosprávy.



Každý rok v květnu slavíme Mezinárodní den rodiny, a tak se právě rodinná politika dostala do středu dění i na Desítce. V pondělí 15. května přijalo pozvání na společný pracovní brunch na 30 zástupců pražských městských částí. Úvodní slovo pronesl Pavel Mareš, předseda výboru pro rodinnou politiku a sociální oblast Zastupitelstva hlavního města Prahy, a David Kašpar, místostarosta Prahy 10. V prostorách Vršovického záměčku pak hosté v rámci moderované diskuse probírali, jakým výzvám čelí rodiny v Praze a co potřebují pro svoji prosperitu a rozvoj.

Živá debata probíhala mezi radními, kteří mají rodinnou politiku na starosti, a zástupci odborů. Inspiraci účastníci čerpali ze sdílení dobré praxe. Protože ve městě jsou hranice městských částí často jen pomyslnou čarou, kterou rodiny denně překračují, je potřeba, aby byla nabídka aktivit jednotlivých městských částí dobře sladěna.

Hlavními oblastmi, kterými se budeme dále zabývat, tak bude posilování vzájemné spolupráce mezi městskými částmi a magistrátem, komunikace s rodinami a rozšiřování vzájemné výměny informací a v neposlední řadě pak další podpora neziskových organizací, které rodinnou politiku vykonávají na denní bázi.



„Děkuji všem zúčastněným za aktivní zapojení do diskuse! Máme desítky podnětů, co můžeme pro rodiny v Praze udělat, jak je podpořit a vzájemně spolupracovat,“ dodává David Kašpar, radní pro sociální a zdravotní oblast.

Z ohlasů účastníků vyplývá, že podobná setkání jsou přínosná. Proto u květnového brunchu určitě nezůstane a plánujeme jeho podzimní opakování s cílem posunout se do té doby v jednotlivých krocích dál.

— Šimona Huitric  
oddělení strategického rozvoje a participace

## PODPORA PŘI ŘEŠENÍ VYSOKÝCH NEDOPLATKŮ A DLUHŮ NA NÁJEMNÉM

V současné době se mnoho z nás dostává do složité situace způsobené vysokým nedoplatkem za služby spojené s bydlením či z důvodu dlužného nájemného.

Doporučujeme vám se ihned obrátit na svého pronajímatele, nastavit splátkový kalendář nebo vyhledat pomoc a poradit se o dalších možnostech (například příspěvek na bydlení nebo jiná forma pomoci).

Pokud si nevíte rady, kontaktujte poradce pro nájemní vztahy ze sociálního odboru MČ Praha 10, který vám poradí, kam se obrátit, případně si s vámi domluví osobní schůzku.

**Důležité je situaci řešit co nejdříve.**



**Poradce pro nájemní vztahy**  
Mgr. Alvin Hofmann  
tel. 267 093 213

## STARTOVACÍ BYDLENÍ NA DESÍTCE

Je vám  
méně než  
třicet let?

Bydlíte na  
Praze 10  
alespoň dva  
roky?

Bydlíte sami a máte  
čistý příjem  
do 23 200 Kč?  
nebo  
Bydlíte s partnerem  
a dohromady máte  
čistý příjem  
do 39 400 Kč?

**Pak i vy můžete žádat o obecní byt!**



Více informací:  
267 093 502 | 267 093 741





DESATERO Z DESÍTKY

# JAK PŘEŽÍT VEDRO



## POŘÁDNĚ SE NAPIJTE

Vody. ☺ Ideálně vypijte 2,5 litru. Měla by být vlažná, aby ji tělo nemuselo moc ohřívat.

## ŽÁDNÝ ALKOHOL

Alkohol ani kofein nejsou v horku vhodné, protože dehydratují.

## JEZTE PÁLIVÉ

I když to může znít divně, pálivé jídlo způsobuje, že se potíte a pocením se ochlazujete.

## PRODYŠNÉ OBLEČENÍ

V lehkém Iněném nebo bavlněném oděvu světlé barvy se nezapotíte. Klobouk s sebou.

## NEPEČTE

Trouba poměrně výrazně zvýší teplotu u vás doma. V horku se tedy pečení raději vyhněte.



## MENTOL TO JISTÍ

Produkty mátové/eukalyptové, třeba sprchové gely, vám pomůžou cítit se svěže.

## NECUKROVAT

Bílý cukr odebírá tělu minerály a vitamíny. Oslabuje imunitu a zvyšuje agresivitu. Osladte si raději stévíí či sladem.

## VLAŽNÁ SPRCHA

Je lepší víckrát denně krátká sprcha než jedna delší třeba večer.

## ZATEMNĚTE

Nechte zatažené závěsy, hlavně v ložnici. Sluníčko vám tak domov nevyhřeje.

## VĚTREJTE

Ale ideálně vpoledvečer nebo v noci, aby se vám domů dostal chladnější vzduch.



Městská  
část  
Praha 10



místní Agenda 21



ZDRAVÁ  
PRAHA 10

# KDYŽ ULICE PROMLUVÍ

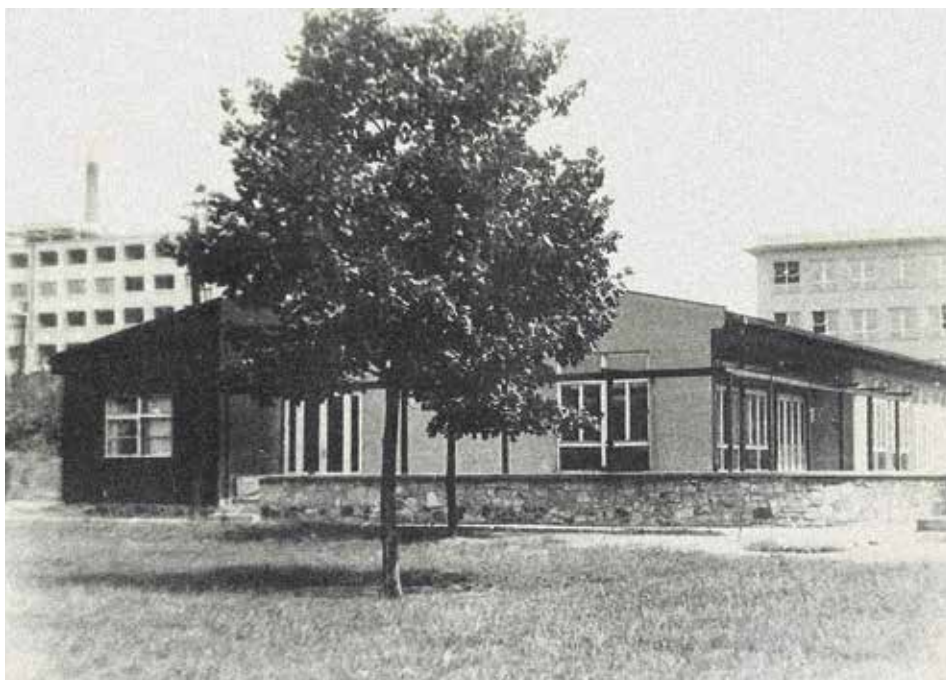
## BAJKALSKÁ

**V minulém čísle jsem přiblížil Jakutskou ulici, kde jsem zmínil zdejší základní školu a Středisko služeb pro děti a rodiče (Dětské skupiny). Dnes se ve vypravování přesuneme do souběžné Bajkalské ulice, ale v tématu školství budeme pokračovat i nadále. V této ulici se totiž nachází základní umělecká škola a o kousek dále se staví nová mateřská škola.**

Ulice nese svůj název od roku 1952 a dostala ho podle ruského jezera Bajkal. To se nachází v jižní části východní Sibíře při hranicích s Mongolskem. Jedná se o nehlubší a asi i nejstarší jezero na světě.

V Bajkalské ulici vznikly po roce 1948 provizorní dřevěné pavilony, kde sídlil první stupeň základní školy. Teprve poté byl postaven podlouhlý pavilon, který je na tuto ulici kolmý. Pavilon začala 1. října 1960 využívat lidová škola umění jako své učebny. Tehdy měla jen hudební obor a vyučovalo se hře na housle, klavír, akordeon a trubku. Učitelství sbor byl sedmičlenný a zapsáno bylo 267 žáků. V následujících několika letech přibýlo oddělení výtvarné a taneční, dále bylo založeno oddělení literárně-dramatické. S tím souviselo také navýšení počtu žáků, kterých již v roce 1965 bylo 710. V roce 1992 byla Základní umělecká škola Bajkalská rozšířena o odloučené pracoviště v Praze 10 – Kolovratech. Po roce 2000, kdy převzalo roli zřizovatele hlavní město Praha, došlo k mohutné rekonstrukci celé školy, která vyvrcholila v roce 2020 otevřením nového sálu. Za dobu existence této školy absolvovaly studium tisíce žáků a mnoho z nich se umění věnuje a věnovalo profesionálně. Jak uvádí škola na svých webových stránkách, jednalo se např. o Lenku Filipovou (kytaristka a zpěvačka), Jana Hasenörla (trumpetista, sólista mnoha orchestrů), Václava Slivanského (flétnista, člen orchestru Státní opery a komorní hráč), Žofii Vokálkovou (flétnistka, sólistka mnoha orchestrů), Petra Webera (hudební kritik) a další.

V roce 1950 byla při Litevské ulici postavena přízemní dřevěná budova, která začala sloužit jako mateřská škola. Děti zde navštěvovaly dvě prostorné třídy a využívat mohly také vybavenou zahradu. Jelikož již budova nevyho-



vovala podmínkám pro školství, přestěhovaly se děti v roce 2019 do náhradních prostor do MŠ Vladivostocká. Mateřská škola dočasně využívá novou přístavbu pro dvě třídy se samostatným vchodem, prostornou zahradou a školní kuchyní. V současné době probíhá v Bajkalské ulici výstavba nové mateřské školy, která by již v letošním roce měla začít sloužit dětem.

Bajkalská přetíná Litevskou ulici a končí na křižovatce s Omskou. U Kubánského náměstí s ní rovnoběžně putuje nedlouhá ulice Murmanská. Ta dostala své jméno v roce 1957 podle přístavního města, jež se nachází na poloostrově Kola v evropské části Ruska. Toto město, největší za severním polárním kruhem, leží poblíž hranic s Norskem a Finskem.

Ještě bych rád přiblížil historii Litevské ulice, kterou jsem v článku několikrát zmínil. Určitou zajímavostí ovšem je, že se dnešní Litevská ulice jmenovala od roku 1957 Kremelská.

Název dostala podle nejstarší části Moskvy, kde sídlili ruští panovníci, později sovětské či ruské státní orgány. Po roce 1989 se od původního názvu ulice upustilo a dostala název podle Litevské republiky, která je největší ze tří pobaltských zemí, ležících při pobřeží Baltského moře.

V této ulici na adrese Litevská 1282/1 má přes šedesát let svou pobočku Česká pošta. Bohužel od 1. července letošního roku se ruší řada poboček a jednou z nich je i tato. Místní obyvatelé tak budou muset za poštovními službami vyrazit do jiných částí Prahy 10. Zdejší pošta byla otevřena dne 2. května 1960 v nově postaveném domě. Ve své době byla nejmodernějším poštovním úřadem v Praze 10. Teprve v roce 1963, po otevření nové obvodní pošty v Černokostelecké ulici, ztratila označení pošta Praha 10 a stala se pobočkou s názvem Praha 105, jak jsme ji dosud znali.

— Michal Ezechel, kronikář MČ Praha 10



SÁL V ZUŠ BAJKALSKÁ

# VĚDA SE VRACÍ PO ROCE DO GUTOVKY

Přijďte s dětmi 2. září 2022 od 10 do 22 hodin do areálu Gutovka poznávat vědu a zamávat letošním prázdninám. Třetí ročník Science festivalu na Desítce ukáže mládeži i dospělým, jak zábavný může být vědecký výzkum.

Pod vedením vědeckých pracovníků z univerzit, pracovišť Akademie věd ČR a dalších výzkumných institucí si tady předškolní a školní děti budou moci na vlastní kůži vyzkoušet vědecké bádání. Malí i velcí návštěvníci najdou v Gutovce dvacet originálních vědeckých interaktivních stanovišť, která dětem zábavnou formou přiblíží tak různorodé vědecké obory, jako je třeba genetika, zoologie, botanika, chemie, ekologie nebo paleontologie. Na festival je vstup zdarma a pořádá jej městská část Praha 10 a hlavní město Praha.

## Co všechno letos zažijete?

Malí i velcí si budou moci vyrobit vlastní parfém z připravených macerátů, pomazlit se s živou mnohonožkou nebo se podívat



do proskleného včelího úlu. Budete si moci odlít trilobita, vyhrabat kostru dinosaura a dozvědět se více o pravěkých zvířatech. Nebude chybět dílna geografie a hydrologie nebo filmová animační dílna, kde si budete moci vyzkoušet některou z animačních technik a za pomoci profesionálních filmařů si vyrobit svůj vlastní krátký filmeček. Zájemci o detektivní obor si mohou vyzkoušet snímání otisků prstů nebo si odnést domů vlastní DNA, kterou budou pod dohledem vědců přímo na místě izolovat. Ti nejpilnější, kteří navštíví alespoň 15 stanovišť, dostanou zmrzlinu vyráběnou z tekutého dusíku a další cenné odměny a knihy.

## Swap, výstava, pohotovost i hudba

K zábavnému bádání letos navíc přibyl ještě bohatý kulturní program. I letos se festival bude zaměřovat především na udržitelnost a té budou věnovány i další doprovodné

aktivity. Od 12 hodin bude probíhat „swap hraček“, který měl v loňském roce velký úspěch – děti sem mohou přinést hračky, které je už omrzely, a vyměnit je za jiné. Během celého dne budou v areálu k vidění velkoformátové výstavy **Věda je krásná**, na pódiu budou probíhat vědecké show a soutěže. Letošní novinkou bude „**Zelená pohotovost**“ – můžete s sebou přinést květinu, která vám doma chradne nebo se jí z nějakého důvodu nedaří. Na místě budou vědečtí pracovníci z oboru botanika, poradí vám s péčí, případně rostlinu společně přesadíte tak, aby vám doma rostla co nejdéle. Od 20 hodin vystoupí známá hudební skupina **Bombardák**, která celý festival zakončí. Více informací naleznete na [www.sciencefestival.cz](http://www.sciencefestival.cz).



KLUBY A ORGANIZACE PRAHY 10  
VOLNOČASOVÉ AKTIVITY | ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL | SPORT



Městská  
část  
Praha 10

# DEN SPORTU A ZDRAVÍ

sobota **9. září** 2023

13.00–22.00

MALEŠICKÝ PARK

UKÁZKY sportů  
AKTIVITY pro volný čas  
EXHIBICE parkour a breakdance  
PREDNAŠKY o běhání a posilování  
VÝŽIVA, zdravé hubnutí a styl života  
FOTBALEK – turnaj pro veřejnost  
OCHUTNÁVKY zdravého vaření



+ večer  
PROMÍTÁNÍ filmu Zátopek

# NEZAPOMEŇTE ZNOVU POŽÁDAT O PARKOVACÍ OPRAVNĚNÍ

Připravili jsme si pro vás novou rubriku, která bude občany Prahy 10 informovat o dopravních strastech a slastech na Desítce. Jako první téma jsme si zvolili výročí ZPS (zóny placeného stání) a objasňujeme problematiku oranžových zón, aby-chom předešli zbytečným pokutám pro rezidenty.

Brzy již uplynou 3 roky od spuštění zón placeného stání v Praze 10. Parkovací oprávnění jsou vydávána vždy na konkrétní období. Na další období je nutno vždy znovu žádat o parkovací oprávnění. Nejlépe s předstihem a v klidu. Ti, kteří uvedou svou e-mailovou adresu při registraci, dostávají mailem upozornění na blížící se konec parkovacího oprávnění. Poprvé 1 měsíc před koncem platnosti a podruhé 10 dnů před koncem platnosti.

Každé parkovací oprávnění má svůj jedinečný VARIABILNÍ SYMBOL. Nelze tedy platit vícekrát na stejný VS.

### Termíny výměny POP:

Podoblast / termín

10.4 / 1. 7. 2023, 10.1 / 24. 8. 2023,

10.3 / 5. 10. 2023, 10.2 / 30. 11. 2023

Požádat o prodloužení nebo o nové parkovací oprávnění je možné dvěma způsoby:

1. prostřednictvím klientského portálu, tzv. Osobní stránky uživatele <https://portal.zpspraha.cz/id/login> (maximálně s 1měsíčním předstihem),
2. na výdejně parkovacích oprávnění v 1. patře budovy B Úřadu MČ Praha 10, Vršovická 68 (maximálně s 3měsíčním předstihem).

O návazné parkovací oprávnění je možné žádat pouze v případě, že původní POP neskončilo. Doporučujeme zadávání žádostí a plateb přes portál (kromě pečovatelského POP a SJM). Ušetříte si návštěvu úřadu.

Dáváte-li přednost osobnímu jednání, přijďte na výdejnu v provozní době, s sebou mějte vždy doklad totožnosti pro ověření bydliště a totožnosti a originál dokladu od vozidla (případně další dokumenty dle vztahu k vozidlu). Zaplatíte přímo ve výdejně přes platební terminál nebo hotově v pokladně městského úřadu. Při hotovostní platbě si zkontrolujte i provozní dobu pokladny – je odlišná od provozní doby výdejny.

Veškeré podrobné informace k parkování v ZPS – zónách placeného stání HMP – naleznete na novém webu <https://parking.praha.eu/cs/moznosti-parkovani-v-praze/> (původně [www.parkujvklidu.cz](http://www.parkujvklidu.cz)) a na stránkách <https://praha10.cz/parkovani>. Můžete využít i infolinku TSK 257 015 257 nebo infolinku MČ 267 093 800 v době jejich provozu.

## POZOR NA ORANŽOVÉ ZÓNY

Praha 10 má 4 oranžové zóny – před úřadem MČ ve Vršovické ulici pouze na straně úřadu, na Vinohradské ulici u krematoria, v Jablono- vé ulici u polikliniky a v ulici Nad Úžlabinou u polikliniky.

Oranžová zóna je návštěvnická a parkovat lze maximálně 2 hodiny v její provozní době (po–pá 8.00–18.00 hod).

Zaplatit parkování lze buď přes parkovací automat, nebo přes webovou aplikaci Virtuální parkovací hodiny ([www.mpla.cz/praha](http://www.mpla.cz/praha)). Platit musí i držitelé rezidentních či abonentních POP. Cena činí dle cenového pásma: č. 2 – 40 Kč na hodinu / č. 3 – 30 Kč na hodinu.

PLACENÁ INZERCE – P10/17/23/OKP/0902



PŘIJĎTE SI ZATOČIT KOLEM ŠTĚSTÍ DO

# NEJVĚTŠÍ PRODEJNY DESKOVÝCH HER VE STŘEDNÍ EVROPĚ.

Hry si u nás můžete i zahrát, nebo půjčit domů.

NAJDETE NÁS VE VAŠEM SOUSEDSTVÍ NA PRAZE 10!

Třebohostická 2, Strašnice



[WWW.TLAMAGAMES.COM](http://WWW.TLAMAGAMES.COM)

**TLAM** games DESKOVKY k sežrání



# HOTEL ZAMĚŘENÝ NA NEJLEPŠÍHO PŘÍTELE ČLOVĚKA

Už je tomu více než 12 let, kdy zkušená milovnice pejsků Dagmar Fialová začala podnikat v odvětví péče o pejsky. Začátky byly krásné a k práci, která ji baví dodnes, přivedla i své blízké. Společně se tak starají o pejsky v Praze 10 na Skalce. A jak takový psí hotel funguje?

Myšlenkou pracovat se psy se začala zabývat v době, kdy v roce 2011 musela hledat novou práci. Jako učitelka autoškoly, kurýrka u Messengera a spojka na bruslích v hypermarketu nechtěla žádné sedavé zaměstnání. Už jako holka chtěla pracovat se zvířaty a tehdy přišla vhodná chvíle. K práci se zvířaty však směřovala už dávno předtím. „Všechno začalo, když do mého života vstoupil první foxteriér. Už od malinka jsem vyrůstala ve společnosti psích kamarádů. Naučila jsem se tak pozorovat jejich chování a komunikaci a se psy vycházet. Jednou se mi dostala do ruky knížka Zdeny Frýbové Robin. Nejenže jsem se při čtení náramně bavila, ale zatoužila jsem toto temperamentní plemeno vlastnit. A jak jsem říkala na začátku – vše začalo, když přišel první foxteriér. Na počátku jsem byla z Andíka lehce rozčarovaná, hledala jsem tedy pomoc někoho, kdo s foxteriéry pracuje. A pak jsem se učila, jak zvládat problémové chování. Postupně jsem se zdokonalovala. Získané vědomosti jsem si nechtěla nechat pro sebe a začala jsem s výcviky. Jak už to tak bývá, nezůstalo pouze u toho,“ popisuje své začátky Dagmar Fialová.

PSÍ HOTEL JE URČEN PRO VŠECHNY DRUHY PSŮ



## Zkušenosti nade vše

Postupně začala se svým foxteriérem skládat kynologické zkoušky a věnovat se canisterapii. „Následně jsem si splnila svůj další sen a pořídila si fenku barzoje. S Lindou, jak jsem ji pojmenovala, jsem získala cenu Kynolog roku – coursing 2014,“ pokračuje kynoložka Dagmar Fialová. Ta všechny nasbírané zkušenosti začala zúročovat při výcviku, převýchově a péči o psy přicházející z různých prostředí.

## Počátky byly náročné

Když se majitelé psů začali Dagmar Fialové ptát na reference o psích hotelech, rozhodla se, že si otevře svůj vlastní. Počátky byly náročné, protože první měsíce měla sedm psů v malém bytě 2+1. Proto rychle otevřela pobočku v Káraném, kde není nouze o rozlehlé louky a lesy. Ty a blízká řeka jsou ideálním prostředím pro psy. „Zpočátku byli našimi klienty mladí a aktivní psi, ale postupně začali přicházet další. Senioři, nemocní, gaučáci, prostě všichni. Takže podáváme léky, děláme

PSÍ HOTEL NA DESÍTCE NENÍ ZAMĚŘENÝ NA KOTCE, ALE PSŮM IMITUJE „DOMÁCÍ“ PROSTŘEDÍ

zdravotní vycházky, pícháme injekce inzulínu. Na základě poptávky jsme otevřeli i psí školku vhodnou pro štěňata i pro psy, kteří si potřebují osvojit určité návyky,“ pokračuje milovnice psů.

## Rodinné podnikání

Pro svou vášeň získala i dceru s manželem, kteří se starají o pražskou pobočku Psího hotelu v Praze 10 na Skalce. „Staráme se společně jako rodinný psí hotel o mazlíčky v době, kdy lidé jezdí na dovolené, prodloužené víkendy nebo když nastane nějaká situace, kdy je potřeba nechat pejska v cizí péči. Poskytujeme výcvik a převýchovu v individuálním prostředí, tam, kde si to majitel pejska přeje. Za ty roky jsme si vytvořili početnou klientelu stálých hostů, kteří se vracejí a využívají tento způsob péče o své psí miláčky. Snažíme se, aby pejskové měli svůj klid a pohodu i vše, co potřebují – venčení, krmení, podávání léků, zkrátka aby majitelé byli maximálně spokojeni,“ dodává závěrem Dagmar Fialová.

O tom, že její psí hotel, který není zaměřený na kotce, ale maximálně psům imituje „domácí“ prostředí, je úspěšný, svědčí i pozitivní recenze zákazníků a stálá klientela. Pokud hledáte ubytování na léto nebo školku pro svého domácího mazlíčka, navštivte stránky [www.akcnipes.cz](http://www.akcnipes.cz).

## KONTAKT

Vyžlovská 1299, 100 00 Strašnice  
tel.: 702 042 813  
e-mail: [info@akcnipes.cz](mailto:info@akcnipes.cz)  
[www.akcnipes.cz](http://www.akcnipes.cz)  
[www.facebook.com/dagmar.fialova.73](https://www.facebook.com/dagmar.fialova.73)

# VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY

TERMÍNY PŘISTAVENÍ			
katastr	místo	datum	čas
Záběhlice	Jesenická x Nad Trnkovem	17.7.	14.00–18.00
Michle	Na Pahorku x Pod Sychrovem II	17.7.	15.00–19.00
Záběhlice	Platanová x Kapradová	18.7.	15.00–19.00
Michle	Nad Elektrárnou u ČD	19.7.	14.00–18.00
Vršovice	Krymská x Moskevská (ostrůvek)	20.7.	15.00–19.00
Strašnice	Brigádníků x U Kombinátu	21.7.	15.00–18.00
Strašnice	Nučická x Dubečská	22.7.	8.00–12.00
Strašnice	Nosická (pod prod. Billa)	22.7.	10.00–14.00
Strašnice	Nad Vodovodem x Slunečná	24.7.	14.00–18.00
Strašnice	Srbínská, mezi garážemi, u tř. odpadu	24.7.	15.00–19.00
Vršovice	Vladivostocká x Gruzinská	25.7.	15.00–19.00
Záběhlice	Sněženkova x Meruňková	26.7.	14.00–18.00
Strašnice	Křenická x Olešská	27.7.	15.00–19.00
Záběhlice	Bramboříková, parkoviště	28.7.	15.00–18.00
Malešice	Rektorská x Bakalářská	29.7.	8.00–12.00
Záběhlice	Kamelova mezi č. 2 a 4	29.7.	10.00–14.00
Vršovice	U Vršovického nádraží x Ukrajinská	31.7.	14.00–18.00
Vršovice	Vršovická x Karpatská	31.7.	15.00–19.00
Vršovice	Pod Altánem x Na Vřích	1.8.	15.00–19.00
Záběhlice	nám. Mezi Zahradkami (okraj parku)	2.8.	14.00–18.00
Vršovice	Připočetní x Oblouková	3.8.	15.00–19.00
Malešice	Káranská x Pobořská	4.8.	15.00–19.00
Vršovice	Madriňská x Norská	5.8.	8.00–12.00
Záběhlice	Ostružinová x Jahodová	5.8.	10.00–14.00
Michle	Elektrárnská x Nad Vršovskou horou	7.8.	14.00–18.00
Strašnice	Doubřavčická x Tehovská	7.8.	15.00–19.00
Malešice	Tuchorazská (konec ulice)	8.8.	15.00–19.00
Vršovice	nám. Svatopluka Čecha x Minská	9.8.	14.00–18.00
Strašnice	Na Trebešíně x Nad Kapličkou	10.8.	15.00–19.00
Vinohrady	Dykova x U Vodárny	11.8.	15.00–18.00
Záběhlice	Průhonická x Vestecská	12.8.	8.00–12.00
Vršovice	Petrohradská x Pod Stupni	12.8.	10.00–14.00
Vinohrady	Řičanská x Benešovská	14.8.	14.00–18.00
Vršovice	Sáмова x U Vršovického nádraží	14.8.	15.00–19.00
Vršovice	Magnitogorská x Tádžická	15.8.	15.00–19.00
Michle	Na Slatinách (u můstku)	16.8.	14.00–18.00
Strašnice	Nedvězská č. 6–12	17.8.	15.00–19.00
Záběhlice	Práčská č. 37 (před školou)	18.8.	15.00–18.00
Vršovice	28. pluku x Na Mičánkách	19.8.	8.00–12.00
Michle	Na Křivce x Osnická	19.8.	10.00–14.00
Vršovice	Na Hroudě x U Hráze (okraj parku)	21.8.	14.00–18.00
Vršovice	Litevská x Bajkalská	21.8.	15.00–19.00
Strašnice	Nad Primaskou x Nad Olšinami	22.8.	15.00–19.00
Záběhlice	Sněženkova x Jiríčkové	23.8.	14.00–18.00
Strašnice	Saratovská x Kralická	24.8.	15.00–19.00
Malešice	Nad Úžlabinou – naproti č. o. 32	25.8.	15.00–18.00
Vršovice	K Botiči x Ukrajinská	26.8.	8.00–12.00

Malešice	Káranská x Bydžovského	26.8.	10.00–14.00
Záběhlice	Práčská x Topolová	28.8.	14.00–18.00
Strašnice	Limuzská x V Úžlabině	28.8.	15.00–19.00
Strašnice	U Kombinátu (v ohybu ulice)	29.8.	15.00–19.00
Strašnice	Dětská (v ohybu ulice)	30.8.	14.00–18.00
Vršovice	Vladivostocká x Jaltská	31.8.	15.00–19.00
Strašnice	Voděradská x Krupská	1.9.	15.00–18.00
Malešice	Čerhenická x Nad Vodovodem	2.9.	8.00–12.00
Záběhlice	U Záběhlického zámku, v části ulice za č. o. 1	2.9.	10.00–14.00

## SOZ NEBEZPEČNÝCH ODPADŮ

TRASA A (ZÁBĚHLICE) – STŘEDA 26. 7.	
místo přistavení	čas
Záběhlická x Na Botiči	15.00–15.20
Na Vinobraní x Ve Slatinách (parkoviště)	15.30–15.50
Hyacintová x Břečfanová	16.00–16.20
Želivecká x Tulipánová	16.30–16.50
Mezi Zahradkami x Podléšková x Chrpová	17.00–17.20
Ostružinová x Jahodová (parkoviště)	17.30–17.50
Sněženkova x Mládežnická	18.00–18.20
Topolová x Jablonová (u OD Cit)	18.30–18.50
Jasminová (pod č. 33) x Presličková	19.00–19.20
Mattioliho x Velenovského	19.30–19.50

TRASA B (VINOHRADY, VRŠOVICE, MICHLE) – ÚTERÝ 1. 8.	
místo přistavení	čas
Chorvatská x Dykova	15.00–15.20
Ruská x Na Mičánkách x Vlašimská	15.30–15.50
Kodaňská x Žitomířská	16.00–16.20
Moskevská (č. 66) x Minská	16.30–16.50
Moskevská x Krymská	17.00–17.20
Sáмова x U Vršovického nádraží	17.30–17.50
Připočetní x Oblouková	18.00–18.20
Magnitogorská x Uzbecká	18.30–18.50
Osnická x Na Křivce	19.00–19.20
Elektrárnská x Nad Vršovskou horou	19.30–19.50

TRASA C (VRŠOVICE, STRAŠNICE) – SOBOTA 2. 8.	
místo přistavení	čas
Vladivostocká x Krasnojarská	8.00–8.20
Jakutská x Volyňská x Dukelská	8.30–8.50
Litevská x Kubánské nám.	9.00–9.20
Na Hroudě x U Hráze	9.30–9.50
Srbínská x Svojetická	10.00–10.20
U Trati x Na Spádu	10.30–10.50
Nosická (u domu č. o. 20)	11.00–11.20
Saratovská (parkoviště) x Kralická	11.30–11.50
Nad Primaskou x Nad Olšinami	12.00–12.20

## ZODPOVĚDNÁ PÉČE O TRAVNATÉ PLOCHY

Mezi nezbytná opatření v oblasti životního prostředí patří projekty ke snižování negativních vlivů změn klimatu. Týká se to aktivit k zadržování srážkové vody v území (Desítka letos takový projekt realizovala v Malešickém parku) či vysazování stromů a péče o ně ve městě (ročně se na Desítce vysadí v průměru 180 nových dřevin). Dlouhodobě se však pozornost mnohých občanů zaměřuje na to, zda se sekání trávy přizpůsobuje současnému suchému počasí.

Městské části byly ke zvýšené odpovědnosti vyzvány prostřednictvím metodického doporučení Magistrátu hl. m. Prahy v roce 2019. Plány pro seče jednotlivých ploch jsou dlouhodobě rozepsány v harmonogramu, který je uveden na webových stránkách městské části – <https://verejneprostori.cz/odpady-a-pece-o-vp/biodpad/udrzba-zelene-sekani-travy>. Rozpis je rámcový a přizpůsobuje se nárůstu travní hmoty a nepříznivým klimatickým podmínkám. Údržba zahrnuje výhradně pozemky, o které pečuje radnice Prahy 10. Za sekání trávy na ostatních veřejně přístupných plochách jsou zodpovědní příslušní majitelé pozemků. Městská část však pravidelně vyzývá k nápravě ty majitele, na jejichž parcelách péče o zeleň stagnuje. „Dalším hodně skloňovaným tématem je zakládání květnatých luk ve městě. Je třeba zmínit, že podobné výsadby nejsou vhodné pro všechny typy veřejných prostranství. Rozlišujeme plochy pobytové a takové, kde lze podpořit výskyt druhové rozmanitosti ve městě,“ doplňuje radní Milan Maršálek, odpovědný za oblast životního prostředí a udržitelnosti.

Doporučení pro údržbu trávníků v době sucha:

- Péče o trávníky je odborná záležitost, v tomto případě zahradnická.
- Jednostranné názory, že trávníky se nemají sekat vůbec, nebo naopak pořád bez ohledu na klima, jsou zavádějící.
- Nejlepší je začít sekat trávu brzy ráno a skončit se sečí, když teplota vzduchu dosáhne 26 °C.
- Zhruba 20–30 % plochy můžete nechat nepokosených jako biotop pro hmyz.
- Je třeba provádět selekci plevelů a alergenů v místě jejich výskytu.
- Doporučujeme trávníky kosit minimálně na výšku cca 10–15 cm.
- Mulčování se doporučuje.
- Strunové sekačky (motorové kosy) omezte na minimum.

Zdroj: Metodické doporučení k seči trávníků MHMP 2019 a zkušenosti pracovníků MČ Praha 10; celé „Desatero“ doporučení naleznete na webových stránkách MČ P10.

# ELLA NOLLOVÁ (1889–1959)



V tomto vydání měsíčníku Prahy 10 si připomeneme výročí české hvězdy stříbrného plátna. Letos, konkrétně 7. 7. 2023, uplyne 134 let od narození oblíbené herečky Elly Nollové. Narodila se v Praze jako Eliška Jeníková. Už v dětském věku projevila pěvecké nadání, a tak po ukončení měšťanky začala docházet do Pivodovy operní školy. Nakonec se však rozhodla dát přednost herectví. Prvně vystoupila v městském divadle v Plzni, častěji se však objevovala ve Švandově divadle na pražském Smíchově. Zde se pravděpodobně seznámila se svým budoucím manželem, hercem Karlem Nollem (1880–1928), mj. divadelním a prvním filmovým představitelem vojáka Švejka. S touto rolí mu údajně pomáhal sám autor, spisovatel Jaroslav Hašek.

Ella se za Karla provdala v roce 1911. Společně nakonec přesídlili (**... pokračování v tajence**), kde vystupovali spolu s dalšími významnými umělci – Čeříkem Šlégrem, Jaroslavem Marvanem či Arturem

Longenem. Ella Nollová zde působila i po manželově předčasné smrti. Hostovala také v Novém divadle. Po válce vystupovala v souboru Divadla kolektivní tvorby, v roce 1946 však odešla na odpočinek.

Věnovala se také filmové práci. Hrát začínala už v němém filmu. Spolu s manželem Karlem Nollem si zahrála v již zmíněném Lamačově Dobrém vojáku Švejkovi. Dále hrála v komediích Anton Špelec, ostrostřelec, Baron Prášil, Batalion či ve snímku Panenství.

Správné znění tajenky nám zašlete e-mailem (redakce@praha10.cz), nebo poštou (Praha10, měsíčník městské části, Vršovická 68/1429, 101 38 Praha 10) do 20. srpna 2023. Nezapomeňte uvést svou adresu či jiný kontakt. Tři vylosovaní výherci od nás obdrží knihu. Tajenka z minulého čísla zní „**samonor na měření hloubky vody**“. Knihu za správnou odpověď od nás dostanou: Jiří Luhan, Michaela Jarová a Jana Biskupová, všichni z Vršovic.

POMŮCKA: AXEL, IHARA, LANGR, LEJA, MECSEK, OKO, SYNTAX	PŘÍKLONKA	INIC. SOCHAŘKY HULAČOVÉ	NAHÁZET	ZDARMA	STŘEŠNÍ BOX NA AUTO		ANGL. TAKY	ADOPTIVNÍ PÉČE (ZKR.)	ODPADNÍ NÁDRŽ		HALUCINO- GEN	NÁZEV HLÁSKY M	POKRM	JMÉNO ANIMOVANÉ MOŘSKÉ VÍLY
NÁŠ ARCHITEKT						ZÁHADA				LIJÁK (NÁŘEČNÉ)				
JAPONSKÉ SÍDLO						VLASTNÍ PRIMÁTŮM AKVARIJNÍ RYBKA				SMÍŘENÍ PŘEDLOŽKA				
	POHYBLIVÁ ČÁST TĚLA	DĚTSKÝ NÁPOJ KÓD BOLÍVIE						MEZINÁROD. KAMION. DO- PRAVA (ZKR.) VELKÝ HLUPÁK				ŘÍMSKY 501 ZDĚŠENÍ (ZAST.)		
ZÁPORNÝ ROZDÍL MEZI STAVEM PŘEDCHOZÍM A NYNĚJŠÍM							NĚKDEJŠÍ SPZ OKRESU BLANSKO SKLADBA PRO 2 NÁSTROJE				ŠPATNĚ ŠPANĚLSKY INČKÝ			
1. DÍL TAJENKY										MODLA MALÉ ŽEBRO				
	OZNAČENÍ BANKO- MATŮ	AKCIOVÁ SPOLEČNOST (ZKR.) BARVA (ZDROBNĚLE)			OPAK LICE POPRAVIT NA ŠIBENICI				OBDOBÍ SKLIZNÉ OBILOVIN ŘEKA NA NO- VEM ZELANDU				DOMÁCKY ELENA	POKLADNA
NĚMECKÝ OPAT				NABOKOVOVA NOVELA JMÉNO ZPĚVAČKY BITTOVÉ				POHOŘÍ V MAĎAR- SKU ANGL. DLUH						
CHEM. ZN. TANTALU			SLOVENSKY JENOM PRKENNÉ STROPY				ČAS VĚTNÁ SKLADBA					SOLMIZAČNÍ SLABIKA HNÁTA		
UMRLE						SETBA TUŽBA					TÓN B MYLNÝ VJEM			
	2. DÍL TAJENKY ZAKVILENÍ (ŘÍDCE)													
KOREJSKÁ AUTOMO- BILKA				ELEKTRICKY NABITÝ ATOM KAMENNÝ OBĚTNÍ OLTÁŘ					STŘEVNÍ VYBĚŽEK USAZENINA				ANGL. VZDUCH	MEZINÁ- RODNÍ KÓD TOKELAU
VEDLEJŠÍ ČINNOST (ZKR.)			KARETNÍ VÝRAZ ŽIDOVSKÝ MĚSÍC					ROZMĚL- NOVAT POMOCÍ CHRUPU ZÁPOR						
NAŠE NAKLADA- TELSTVÍ					POTUPA					ZÁNIK (KNIŽNĚ)				
LAVICE (NÁŘEČNÉ)					KRASO- BRUSLAŘ- SKÝ PRVEK					ANGL. HRABĚ				

Chcete i vy svůj příběh o úspěšném zhubnutí? Ukážeme vám cestu.

Fyzioterapeutka Radka shodila 2 velikosti.



Jak se cítíte nyní lehčí o 10 kg?

Cítím se výborně, navíc si změny všimá mé okolí, což mě jako ženu samozřejmě těší.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Příjemné povídání a motivace k tomu dál pokračovat.

- účinné dietetické poradenství
- pestře jídelníčky na míru
- chutné produkty na bázi bylin
- pravidelné motivující konzultace



Praha 10 - Strašnice  
Černokostelecká 2085/24  
+420 734 713 253  
strasnice@naturhouse-cz.cz

Těší se na vás výživová poradkyně Simona.

[www.naturhouse-cz.cz](http://www.naturhouse-cz.cz)



PLACENÁ INZERCE - P10/7/23/OKP/1082

PLACENÁ INZERCE - P10/7/23/OKP/0849



**odon**  
dentální hygiena

Poskytujeme dentální hygienu a bělení zubů

Nyní volné termíny

Dostupná dentální hygiena od 1 499 Kč

Děti od 799 Kč

Kde nás najdete?

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

Objednejte se telefonicky...

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

...nebo online na:

[www.odon.cz](http://www.odon.cz)

