

DESÍTKA

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 10
praha10.cz

ČERVENEC/SRPEN
2025

Humor je to nejcennější,

co člověk má

rozhovor s Lukášem Pavláskem

Trenéři ve škole

str. 9

Letní toulání po Desítce

str. 14

X
PRAHA 10

5. ročník vědeckého festivalu pro rodiny s dětmi

SCIENCE FESTIVAL

13. 9. 2025 10.00–20.00

park Gutovka | Praha 10

25 interaktivních
vědeckých stanišť

chemické pokusy | swap hraček a rostlin |
botanika | lidské tělo | vědecká show |
vystoupení Kašpárek v rohlíku |
a další doprovodný program

ZDARMA | sciencefestival.cz



Pražská teplárenská
by VEOLIA

X
PRAHA 10

Najdi svůj tým na Desítce!

SPORT X PERIENCE

7. 9. 2025 | 10.00–18.00

Malešický park

prezentace sportů a aktivit
klubů i organizací z Prahy 10 | přednášky
a workshopy na téma sport, zdravá strava,
regenerace, mentální a fyzické zdraví |
exhibiční vystoupení gastro zóna

moderuje Tomáš Fíla | Frekvence 1

X
PRAHA 10

praha10.cz/kalendar



Vážení sousedé, milí přátelé,



na úvod mi dovoluji popřát vám léto plné krásných zážitků, rodinné pohody, a hlavně návratů ve zdraví. Ačkoli se tep města během července a srpna zpomalí, na Desítce bude živo, a to díky Letním scénám. Až do konce září se můžete těšit na divadelní představení, koncerty i program pro nejmenší. Podrobnosti o Letních scénách v Malešickém parku, parku Malinová–Chrpová, parku u Aldašinské, Heroldových sadech a na Čecháči najdete na webu nebo na Facebooku naší městské části.

Letní prázdniny jsou také příležitostí pro realizaci investic ve školách a školkách – a letošní rok nebude výjimkou, navíc finalizujeme otevření ZŠ V Olšínách. Pokud vše půjde podle plánu, během léta také začne velmi pečlivá a rozsáhlá rekonstrukce vily Karla Čapka.

Jsme tak o krok blíž tomu, aby se z této nejslavnější vily stalo tzv. hausmuseum. To je speciální typ muzea, které se zaměřuje na zachování autentického prostředí a atmosféry domu v době jeho největší slávy. V tomto případě jde o 30. léta minulého století, kdy vilu obýval Karel Čapek s manželkou Olgou Scheinpflugovou a do horního salonku chodily diskutovat osobnosti první republiky včetně prvního československého prezidenta T. G. Masaryka.

Na rekonstrukci již máme vydané pravomocné stavební povolení a během července vysoutěžíme dodavatele stavby. Už zhruba před rokem a půl proběhl v celé vile pečlivý a hloubkový restaurátorský průzkum a inventarizace neuvěřitelného množství artefaktů a vybavení. Ačkoli je rekonstrukce vily Karla Čapka tématem celého vedení městské části, ohromné množství práce na projektu odvedl první místostarosta Tomáš Pek. Za to mu mockrát děkuji a těším se, až společně vilu otevřeme veřejnosti.

Jsou věci, které nás čekají v dohledné budoucnosti. Teď bych se chtěl krátce pověnovat tématům uplynulého měsíce. Především se uskutečnilo další participativní setkání ze série nazvané Strategie tour. Po štacích v Malešicích a na Skalce jsme tentokrát zavítali před OC Cíl na Zahradním Městě. Hlavními tématy byly životní prostředí a územní rozvoj, ale samozřejmě se diskutovalo i o dalších otázkách týkajících se Prahy 10 – ať už šlo o rozvoj vysokorychlostních tratí, Drážní promenádu, nebo bezpečnost.

Právě v okolí OC Cíl někteří obyvatelé vnímají bezpečnostní situaci jako méně příznivou. Proto do této lokality začne pravidelně jezdit Tým prevence kriminality, který v současnosti operuje například u stanic metra Strašnická a Skalka, u OC Eden a v dalších vytipovaných lokalitách – a jeho působení přináší konkrétní výsledky.

Úplný závěr věnuji krátkému ohlédnutí za festivalem Desítka na Desítce, který se uskutečnil v Malešickém parku. Byla to povedená akce plná skvělého jídla, netradičních piv z nabídky 15 minipivovarů a hudby, kterou jsem si moc užil – a soudě podle návštěvnosti byl přesun akce do Malešic trefou do černého!

Na závěr mi dovoluji ještě jednou popřát vám co nejkrásnější prázdniny, klidné a radostné léto plné slunce a odpočinku, ať si ho užijete naplno.

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



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

5 KRÁTKÉ ZPRÁVY

6



**ROZHOVOR:
LUKÁŠ PAVLÁSEK**

Humor je to nejcennější,
co člověk má

**9 TRENÉŘI VE ŠKOLE NA DESÍTCE: POHYBOVÁ GRAMOTNOST
A RADOST ZE SPORTU PRO VŠECHNY DĚTI**



10

**KULTURNÍ
SERVIS / AKCE**

14 LETNÍ TOULÁNÍ PO DESÍTCE: NAUČNÉ STEZKY S PŘÍBĚHEM

16 OHLÉDNUTÍ ZA UDÁLOSTMI

18 BEZPEČNOST / DOPRAVA

19 PRAHA 10 OCENILA SPORTOVNÍ OSOBNOSTI ZA ROK 2024

20 A DOMA: POMOC, KTERÁ DRŽÍ RODINY POHROMADĚ

21 DESÍTKA POMÁHÁ

22 LÉTO NA GUTOVCE: ZÁBAVA PRO CELOU RODINU

23 JAK SE PODNIKÁ NA DESÍTCE

24 KDYŽ ULICE PROMLUVÍ

25 POLITICKÉ FÓRUM

26 ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ / SVOZ ODPADŮ

28 DESÍTKOVÁ KŘÍŽOVKA

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 10
Periodický tisk územního samosprávného celku

Vydavatel

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

Registrace

MK ČR E 11142

Redakce

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

Redakční rada

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

Náklad

75 000 výtisků

Sazba

Pavel Finger

Tisk

Triangl, a.s.

Distribuce

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

Inzerce

Eliška Čepová,
e-mail: eliska.cepova@praha10.cz

Ceník a objednávka

www.praha10.cz/mesicnikpraha10

Vyšlo

v Praze 1. července 2025

Uzávěrka příštího čísla

10. srpna 2025

Vychází

11x ročně

Foto na obálce

Jakub Macháček

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

měsíčník Desítka
online zde



MČ Praha 10 nabízí jednorázový výdělek

Městská část Praha 10 uvítá zájemce o práci v okrskových volebních komisích pro volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR, které se budou konat 3. a 4. října 2025. Práce v komisi je honorována podle vyhlášky Ministerstva vnitra a letos se městská část rozhodla navýšit tyto částky každému členovi o 1 500 Kč (po navýšení bude odměna předsedy 3 700 Kč, místopředsedy 3 600 Kč a řadového člena 3 300 Kč). K tomu náleží každému stravné ve stravenkách, celkem cca 240 Kč. Hlásit se můžete již nyní.

Možnosti přihlášení (prosíme, vyberte pouze jednu z variant): Osobně: ÚMČ Praha 10, Vinohradská 3218/169, oválná budova, 7. patro, kancelář 722 nebo 723. Telefonicky: 267 093 639 (– 568, – 455, – 462). Nebo přes e-mail: katerina.vavrova@praha10.cz. Více informací naleznete na webu MČ Praha 10.

„Psí poplatky“ můžete nově vyřídit online

I na naší městské části můžete nově řešit místní poplatky ze psů a související agendu jednoduše a pohodlně online z vašeho domova bez nutnosti osobně navštívit úřad městské části. Postup je jednoduchý: stačí, když se přes datovou schránku nebo Identitu občana (například bankovní identitou) přihlásíte do Portálu Pražana. Zde na pár kliknutí můžete vyřešit: zaplacení poplatku, ohlášení psa k místnímu poplatku, odhlášení psa z evidence, změnu nebo opravu údajů a zadání čipu psa. Jde o první službu, kterou mohou občané přes Portál Pražana využít. Do budoucna chystá městská část ve spolupráci s hlavním městem Prahou rozšíření o další agendy, které zjednoduší komunikaci s úřadem. Více informací naleznete na stránce portalprazana.cz nebo naskenováním přiloženého QR kódu.



Strategie tour Skalka a Zahradní Město

V rámci akce Strategie tour proběhla setkání přímo s obyvateli Skalky a Zahradního Města. Během dvou zastávek se u informačního kontejneru zastavilo na 3 000 lidí, kteří sdíleli své názory na to, co by si přáli ve svém okolí zlepšit. Občané ocenili osobní přístup a možnost mluvit přímo s radními a klíčovými zástupci odborů, kteří se podílejí na plánování budoucnosti čtvrti. Nejčastěji se zmiňovala témata bezpečnosti, péče o zeleň nebo plánovaná výstavba. Všechny podněty jsou nyní analyzovány a budou zapracovány do dalších kroků. Strategie tour bude i nadále pokračovat – v příštích měsících se uskuteční ještě zastávky ve Strašnicích a Vršovicích. Více informací o Strategii tour naleznete na webu www.strategieprodesitku.cz.



Lukáš Pavlásek:

Humor je to nejcennější, co člověk má

Jeho celoživotním posláním je rozdávat smích. A to se mu daří. Lukáš Pavlásek patří k předním komikům, který stál u budování české stand-up scény. Sám o sobě tvrdí, že je přerostlé dítě, a na své dětství, které prožil ve Strašnicích a stále v nich žije, rád vzpomíná. A tak nemohl náš rozhovor otevřít jinak než větou: „Já jsem rád, že vás konečně napadlo se mnou udělat rozhovor.“

Vy jste se narodil ve Strašnicích, ale na internetu se tvrdí něco jiného...

Technicky vzato jsem se narodil v Humpolci, protože moje máma tehdy odjela ze Strašnic za kamarádkou do Humpolce a tam mě porodila. Prvních 14 dní jsem tedy strávil v Humpolci, ale pak se se mnou máma vrátila na Prahu 10 a už jsem se odtud celý život nehnul.

A žije se vám tu dobře?

Mně se tu žije skvěle, je to taková moje vesnice. Jsem tu celý život, všechno tu znám, všechno tu prožívám, takže na Prahu 10 nedám dopustit.

Máte tu nějaká oblíbená místa?

Já jich tu mám opravdu spoustu. Dokonce si průběžně píšu knížku básní o Praze, která se bude jmenovat *Nádraží Strašnice*. Ta knížka bude mít podtitul *Básně o dětství, dospívání a dospělosti*. Nádraží Strašnice je právě jedno z mých oblíbených životních míst, dnes už tedy zrušená, trávou zarostlá trať. Ta básnická sbírka bude o celé Praze, ale Desítky v ní bude mít velké zastoupení. Mám rád procházku do Záběhlic k rybníku nebo část za tratí mezi Slavií a Strašnicemi, kde se dá hezky procházet a je tam pěkný výhled. Já nedám na Strašnice dopustit, je to moje rodná čtvrť a nikdy odtud neodejdu. Máte to tu zároveň kousek do přírody i do centra Prahy. Já to ale nechci rozhlašovat, že jsou Strašnice skvělé, aby se sem nezačali lidi stěhovat ve velkém. Ať si zůstanou v těch módních čtvrtích jako Karlín, Dejvice a Letná.

Nemáte nějakou báseň na ukázkou?

Třeba báseň s názvem *Stadion Slavie*. V ní je vzpomínka z dětství, kdy ještě v zimě byla Praha plná sněhu: „Za oknem vidíš jak svítí škola / vločky padají na spánky / babička na tě v kuchyni volá / a ohřívá ti škusbány / Na Vltavě už led není / jako pár let po válce / labutě plují po setmění / jak bílá pírká v obálce / Půjdem bruslit na Slavii / ze Skalky jedem na saních / Ach naše sny slavně žijí / Když v Praze napad první sníh.“ A aby to bylo vyvážené, tak ještě báseň *Bohemka*, ta je zas o tom, jak jsme jako děti chodili na fotbal: „Je nedělní odpoledne / kdopak by se miče bál / naše hvězda nezapadne / dnes půjdeme

na fotbal / Na tribuně budem sedět / každou horkou vteřinku / a starý Jež do Botiče / leje piva z kelímků / Dohrajem to někdy příště / stále je tu naděje / že vběhneme na to hřiště / a Bohemka vyhraje.“

Máme tu nějaké bary, kam můžou lidi zajít na dobrou stand-up comedy?

To upřímně nevím. Já jsem tady snad nikdy nevystupoval. Ale myslím, že ne.

Zajdete někdy jako divák na nějakou improvizaci či do divadla, nebo volný čas trávíte jinak?

Do divadla chodím rád, chci mít přehled a vědět, co je nového. Stand-up mě baví dělat, ale sám jako divák na něj nezajdu. Rád poslouchám muziku a chodím na koncerty. Já mám rád celou Prahu, jsem takový pražský chodec. Naši byli rozvedení, táta bydlel od narození na Praze 2 v Podskalí, pak od roku 94 ve Vršovicích a hodně mě bral na toulky městem. Vlastně už od mala jsem chtěl hlavně chodit po barech a po divadlech. A to se mi splnilo.

Lidé si vás nejvíce spojují se stand-up comedy. Jak se to stalo, že jste se jako vyučený knihovník a později ajťák stal nejvyhledávanějším komikem?

Já jsem vždycky chtěl být komikem. Už jako malý jsem vystupoval před rodinou a na táborech. Tady v Praze 10 jsme měli klubovnu oddílu a na těch skautských táborech jsem vystupoval se svými prvními scénkami. Od mala jsem zkrátka rád lidi bavil, chtěl jsem, aby se smáli a měli dobrou náladu. Taky jsem rád četl a už jako kluk jsem často chodil do pobočky městské knihovny Dům čtení kousek od Kubánského náměstí, kde mě nejvíc zajímaly knihy pro dospělé. Takže jsem se později zapsal na knihovnickou školu. Jít na konzervatoř mě tehdy nenapadlo a později na DAMU už jsem se z různých důvodů nepřihlásil. Po škole jsem pak chvíli pracoval na IT oddělení, ale už tehdy jsem po večerech vystupoval v pražských barech a hospodách, hlavně na Žižkově. V roce 2005 jsem se poprvé objevil veřejně v pořadu *Na stojáka* a za chvíli jsem začal vystupovat profesionálně.

Za tu dobu se česká stand-up comedy scéna jistě hodně proměnila. Jak si tento žánr stojí dnes?

Dnes je stand-up běžná věc a existuje spousta stand-up komiků. Když jsem začínal před více než dvaceti lety po hospodách já, tak nikdo nečekal, že se mezi koncerty objeví na pódiu komik. V té době to nikdo nedělal, ale dnes je to běžná věc. Jak jste se mě prvně ptala, jestli je na Praze 10 nějaká stand-up kavárna, tak taková otázka by vás před deseti lety ani nenapadla.

Co potřebuje taková dobrá komická scénka splňovat? Do jaké míry jsou připravené a do jaké míry jde o improvizaci?

Ono to vypadá improvizované, ale příprava je důležitá a pečlivá. Hlavní část vystoupení je vždy velmi pečlivě nazkoušená. Zároveň scénku musíte podat s lehkostí a spoustu věcí si následně přidáte podle publika. Takto to piluju představení od představení podle reakcí publika. Trvá to přibližně 10 až 20 vystoupení, než nový výstup doladím do konečné podoby. Někdy tento proces trvá i rok, než je scéna vybroušená k dokonalosti. Je to zkrátka řemeslo, které se člověk musí naučit. Mám taky vytrénovaný instinkt, abych vycítil, jak ke konkrétnímu publiku přistoupit podle jeho aktuální nálady.

Jako stand-up komika si vás mohou lidé pozvat na své oslavy nebo firemní akce. Takto jste vystupoval i na akci městské části – Meetup podnikatelů z Desítky. Jak se na takovou „soukromou akci“ připravujete a jak vybíráte téma vystoupení?

Ono to není tolik o výběru tématu, jako spíše o momentální situaci a atmosféře, kterou cítím, že převládá. Vždy mi jde o to rozesmát co největší počet lidí. Nicméně lidi v kavárně nebo na festivalu k tomu přistoupí jinak než ti, kteří na vás přijdou do divadla. Na firemním večírku se na vás budou dívat zase jinak. Tyto výstupy musí být opravdu vybroušené, aby zaujaly i člověka, který vás právě nechce poslouchat. Mým úkolem zůstává rozesmát i ty, které můj program zrovna nezajímá. V takových situacích si sám sobě dělám předskokana, abych lidi uvolnil a byli připravení se zasmát.

Kromě vymyšlení vlastních scének píšete i texty k písničkám a knihy. Vydal jste už dvanáct knih, z nichž polovina je pro děti. Jako komik máte asi k dětskému světu blízko, protože zábavný člověk musí být tak trochu hračka. Je to tak?

Já jsem takové přerostlé dítě, svět dětství mám moc rád a taky na něj rád vzpomínám. I proto zůstávám ve Strašnicích, protože je to místo, které mi dětství připomíná. Dítě ve mně pořád zůstává a psaním dětských knih mu dávám prostor. Píšu takové příběhy, které mě samotného jako dítě bavily číst. Musely být rozpustilé a plné fantazie a takové knihy teď píšu.

Čerpáte při psaní knih i ze svého života, nebo to necháváte čistě na fantazii?

Mě baví si vymýšlet. Nemám moc rád, jak se u některých autorů tvrdí, že čerpají ze sebe. Podle mě je u autora nejdůležitější jeho fantazie. U stand-upu se samozřejmě vychází z toho, co vidíte kolem sebe, ale vždycky to musíte posunout někam dál.

Já považuju dobré komiky za velmi bystré a chytré lidi, kteří musí umět dobře pozorovat svět, aby o něm pak mohli vytvořit vtip. Co vidíte vy, když se díváte na svět kolem sebe?

To je těžká otázka a neumím na ni asi odpovědět. Já pozoruju svět pořád. Jezdím i do zahraničí, kde mě nikdo nezná, posadím se do kavárny a dívám se na lidi kolem sebe. To, co vidím, se pak snažím dát do knih, básní i stand-upů. Ale nejde to shrnout jednou větou.

Vaše nové představení plánované na podzim tohoto roku, Zmatení komiků, se tak trochu tímto tématem zabývá...

Já říkám, že to bude o tom, že realita už předbíhá humor. Většina lidí je zahlcená informacemi, ve kterých se nevyznají. Spousta lidí nepozná, co je pravda, co je vymyšlené, dokonce ani co je myšleno vážně a co

žertem. Jako bylo zmatení jazyků, tak jak říkám, dnes dochází ke zmatení komiků. V tom představení chci ukázat, že pořád platí, že si člověk má ze všeho udělat legraci. Protože schopnost umět se zasmát všemu je v podstatě to nejvíc, co člověk má.

Myslíte si, že dnešní doba proměňuje i humor a vtip? Smějeme se stále stejným věcem? Nebo jsou vtipy, které si dnes už netroufnete říct?

Ne, to je klišé, které se pořád někde říká, ale já to tak rozhodně nevnímám. Já vystupuji před lidmi už přes dvacet let a lidi se smějí úplně všemu a všude. Jediné, na čem vždy záleželo a pořád záleží, je, v jaké situaci vtip řeknete. Ale rozdělovat humor na korektní a nekorektní je nesmysl. Největší riziko spočívá v tom, že se někteří berou moc vážně a humor by se mohl dotknout jejich ega. Bavil jsem se o tom s jedním psychologem, který tvrdí, že humor souvisí s inteligencí a celkovou spokojeností člověka. Zdravý lidský přístup je umět si udělat legraci sám ze sebe. Humor je jen humor a nikomu neublíží. Takže podle mě se humor neproměňuje, je stále stejný už od doby, kdy Voskovec s Werichem napsali *Vest Pocket Revue*, která měla premiéru v roce 1927. Ta hra je geniální v tom, že je průvodcem všech stylů humoru, který přišel potom. Ukazují tam všechny možné scénky, dělají si srandu z mnoha skupin lidí a na konci toho všechno řeknou: „To se vždycky vyplácí, ze všeho si dělat legraci.“

Mně to přijde jako krásné povolání, protože v podstatě rozdáváte smích. Na druhou stranu to musí být i vyčerpávající. Nebo se pletu? Nevycherpává mě to, naopak mě to nabíjí. Rozdávám smích a to mi stačí. Od mala jsem rád vymýšlel, vyprávěl příběhy, vytvářel malé knížečky a hrál scénky. V podstatě dělám pořád to, co jsem dělal jako dítě. To ani vyčerpávající být nemůže.

LUKÁŠ PAVLÁSEK



Herec a autor Lukáš Pavlášek patří k nejvyhledávanějším komikům, který stál u zrodu české stand-up scény. Debutoval v pořadu *Na stojáka* v roce 2005, ale už předtím vystupoval jako komik v hospodách a barech. Dnes má vlastní představení a one man show, píše knihy, básně i písně. Celý život žije ve Strašnicích, na které nedá dopustit.

TRENÉŘI VE ŠKOLE NA DESÍTCE: POHYBOVÁ GRAMOTNOST A RADOST ZE SPORTU PRO VŠECHNY DĚTI

Program Trenéři ve škole přináší do hodin tělesné výchovy na prvním stupni základních škol v Praze 10 odbornost, pestrost i motivaci. Od školního roku 2021/2022 se v rámci této iniciativy zapojují do výuky proškolení sportovní trenéři, kteří ve spolupráci s pedagogy pomáhají dětem rozvíjet jejich pohybové dovednosti a vytvářet pozitivní vztah k pohybu jako přirozené a zdravé součásti každodenního života.

Pohybová aktivizace dětí

Hlavním cílem programu je pohybově aktivizovat všechny děti bez rozdílu výkonnosti nebo talentu. Program není výběrový, a proto se ho účastní každé dítě v rámci běžné hodiny tělesné výchovy. Ve spolupráci s trenéry si děti během školního roku vyzkoušejí různé sportovní disciplíny – například florbal, fotbal, házenou, judo, gymnastiku nebo tanec – a dostanou tak šanci objevit, co je skutečně baví. Jednotlivé sporty se ve školách střídají po měsíčních blocích, což dětem umožňuje okusit pestrout paletu pohybových činností a zvyšovat svou pohybovou gramotnost.

Motivace pro další pohyb

V městské části Praha 10 se do programu ve školním roce 2025/2026 zapojí celkem 13 základních škol zřízených městskou částí, včetně nově otevřené ZŠ V Olšínách. Výjimku tvoří jen ZŠ Eden, kde jsou kvalifikovaní trenéři součástí učitelského sboru. Program se týká žáků prvních a druhých tříd a podle vyjádření ředitelů se ve školách velmi osvědčil. Děti si hodiny tělesné výchovy užívají a z výuky si odnášejí dovednosti i motivaci pro další pohybové aktivity mimo školu.

„Program Trenéři ve škole vnímáme jako dlouhodobě přínosný. Zvyšuje kvalitu výuky tělesné výchovy, pomáhá vytvářet pozitivní vztah ke sportu a podporuje zdravý vývoj dětí jak po fyzické, tak po psychické stránce,“ uvádí Ondřej Počarovský, radní MČ Praha 10 pro oblast školství a vzdělávání.

Efektivnější práce se třídou

Hodiny s trenéry probíhají v jedné ze dvou týdenních hodin tělesné výchovy a nejsou vedeny jako náborové akce – cílem není vybírat sportovní talenty, ale nabídnout kvalitní pohyb všem dětem bez rozdílu. Učitelky a učitelé jsou přirozenou součástí výuky, aktivně se zapojují do her a cvičení a díky tomu je možné efektivněji pracovat s třídou, rozdělovat ji do menších skupin a plně využít časový prostor. K udržení kvality přispívá i pravidelné interní vzdělávání trenérů.

Pozitivní dopady nejen na vývoj mozku

Zásadní je také pozitivní vliv pravidelného pohybu na celkový rozvoj dětí. Vedle zlepšení fyzické kondice, koordinace a obratnosti má pravidelný pohyb prokazatelně pozitivní dopad na vývoj mozku, koncentraci a schopnost učení. Děti se tak nejen lépe cítí, ale zlepšují se často i v dalších školních předmětech.

Trenéři ve škole tak nejsou jen zpestřením hodin tělesné výchovy, ale především smysluplnou investicí do zdraví, pohybové gramotnosti a vzdělanosti budoucích generací.



SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ ZŠ V OLŠÍNÁCH!



1. ZÁŘÍ - PŘIDEJTE SE K NÁM!

8:00 - 8:15	UVÍTÁNÍ PŘESTUPUJÍCÍCH ŽÁKŮ DO 2. - 4. TŘÍD
8:30 - 8:45	PŘIVÍTÁNÍ PRVNÁČKŮ
10:00	SLAVNOSTNÍ PŘESTŘÍŽENÍ PÁSKY
14:00 - 17:00	ZÁBAVNÉ ODPOLEDNE PRO DĚTI NA ŠKOLNÍM HRŠTI
15:00	HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ

Místo pro slavnostní uvítání dětí, rodičů
či zákonných zástupců bude upřesněno.



Kulturní servis

VZLET

Holandská 669/1, www.vzlet.cz

21–25/7

Vzletofoto

Letní fotografický kurz pro teenagery ve věku 12–17 let

28/7 – 1/8

Knihovzlet

Vytvoř si svou vlastní ilustrovanou knížku. Příměšťák pro děti ve věku 7–12 let

3/8 18.00

Kytice, My Homeland

25–29/8

6–7/9

Vzlet-Specific aneb Moje město, moje krajina

Letní divadelní laboratoř zkoumající prostory města. Pro teenagery 15–19 let

STRAŠNICKÉ DIVADLO

Solidarity 53, www.strasnicke-divadlo.cz

20/7 16.00

Pohádka Profesor Zlomtužka

park Malinová–Chrpová na Zahradním Městě

17/8 16.00

Dudácká pohádka

Aldešínská ulice na Skalce

21/8 18.00

Písníčky a Básničky z klobouku

park Malinová–Chrpová na Zahradním Městě

TRMALOVA VILA

Vilová 91/11, www.trmalovavila.eu

Pevná otevírací doba: út, st, čt 12.00–17.00 (kromě svátků)

Komentované prohlídky: út, st, čt v 16.00 a každou první so a ne v měsíci od 14.00 (kromě svátků)

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

1/7 – 3/8

Výstava: Lidové stavby Čech, Moravy a Slezska

Výstava představí výběr lidových staveb na území ČR

21/7 17.00

Komentovaná vycházka: Stará Hostivař a Toulcův dvůr

Sraz na dvoře Toulcovy dvora, před restaurací Zdravá jídelna
Architoulka za historickou venkovskou architekturou s PhDr. Pavlem Burešem

5/8 – 7/9

Výstava: Bratři Čapkové – Nerozlučná dvojice

Výstava přiblíží život a dílo Karla a Josefa Čapkových

KINO PILOTŮ

Donská 168/19, www.kinopilotu.cz

kino seniorů:

7/7

16.00 Bridget Jonesová: Láskou šílená

14/7

16.00 Mission: Impossible – Poslední zúčtování

21/7

16.00 Fénické spiknutí

28/7

16.00 Kapelo, hraj

4/8 16.00

F1

11/8 16.00

Sbormistr

18/8 16.00

Láska

25/8 16.00

Kouzlo derby

Seniorské projekce probíhají každé pondělí za zvýhodněné vstupné 75 Kč

červencové premiéry:

3/7

Jurský svět: Znovuzrození Dívka jménem Willow

10/7

Nebezpečné sny

Sbormistr

Superman

Rituál

17/7

Šmoulové ve filmu Kouzlo derby

24/7

Doktor na tripu

Fantastická 4: První kroky

Letní škola, 2001

Láska

Perla

31/7

Džob

Zlouni 2

srpnové premiéry:

14/8

Bláznivá střela

21/8

DJ Ahmed

28/8

Karavan

VLC WALDES

Moskevská 262/57, www.vlcwaldes.cz

do 29/8

Portréty českých a slovenských umělců od Antona Diváckého

Výstava fotografií

MĚSTSKÁ KNIHOVNA V PRAZE

www.mlp.cz

POBOČKA KORUNNÍ

Korunní 2160/68, Praha 10

1/7 – 29/8

Indiánské léto: soutěž pro děti

16/7 12.00–19.00

Kamínkování – malování kamínků na terase

13/8 12.00–19.00

Kreativní pohlednice – tvůrčí dílna

POBOČKA DŮM ČTENÍ

Ruská 192/1455, Praha 10

20/8

Tradiční letní festival v atriu

15.00 Swap rostlin a knih

16.00 Volný mikrofon – autorské čtení

17.00 Silent Book Club

18.00 Klub inspirativních děl

MILÍČOVA KAPLE

Rektorská 715/54,

www.facebook.com/milicovakaple

6/7

15.00 Reprodukovaná hudba

17.00 Two OF US

19.00–23.00 Pražský výběr

AKCE PRO RODINY

S DĚTMI

RODINNÉ CENTRUM K2

(Ostružinová)

Ostružinová 2933/9, Praha 10, rezervace míst: rc@klubk2.cz, tel. 723 824 703, www.klubk2.cz

Nabídka kurzů Rodinného centra K2 pro děti a dospělé na školní rok 2025/2026 (zápisy probíhají od 10. 6.)

po
9.15–10.00, 10.15–11.00 **Hrátky na bubny**
15.30–16.15 **Little stars** (angličtina pro předškoláky)
18.15–19.15 **Jóga**

út
9.00–9.45 **Cvičení po šestineděli**
10.00–11.00 **Fyziojóga**
10.00–12.00 **Poradna zdravého pohybu** (konzultace na objednání)
15.00–15.45 **Logohrátky pro předškoláky**
16.00–16.45 **Flétna pro začátečníky**
17.00–17.45 **Flétna pro mírně pokročilé**
19.00–20.00 **Anglická konverzace**

st
9.00–9.45 **Ležím** (cca 2–6 měsíců)
10.00–10.45 **Lezu** (od cca 6 měsíců)
11.00–11.45 **První krůčky** (od cca 12 měsíců)
15.30–16.15, 16.30–17.15 **Taneční hrátky pro kluky a holky**

čt
9.30–10.15 **Hravé výtvarné dílničky**
10.45–11.45 **Keramika pro rodiče s dětmi** (1x za měsíc)
15.30–17.00 **Keramika pro děti** (1x za měsíc)

pá
9.30–11.30 **Otevřená herna v Ostružině**

LÉTO PLNÉ DOBRODRUŽSTVÍ
(PROGRAMY PRO DĚTI OD 6 LET)
Літо, сповнене пригод (Програми для дітей від 6 років)

20/6 – 22/6
Víkend v týpí / Вікенд у тині

21/7 – 31/7
Tábor v týpí / Табір у тині

Více informací / Більше інформації:
Regína Dlouhá, tel. 728 564 683
e-mail: regina@klubk2.cz

AKCE PRO SENIORY

POINT 50+, O. P. S.

Ostružinová 3, www.point50plus.cz

9/7 a 20/8 15.00
Zpívanky aneb Zazpívej si s námi
Společné zpívání písniček našeho mládí

1–31/8
Výstava akvarelů arch. Viktora Procházky

Přístupná každou neděli 14–16 hod. nebo po předběžné domluvě na tel. 603551093

Každá st od 13/00
Kurz trénování paměti

Ostatní kurzy opět od září. Bližší info na webových stránkách

PRÁVĚ TEĎ!, O. P. S.

Nad Primaskou 1179/27, Praha 10,
www.pravetedops.cz

út od 1/7 10.00–11.00
Pravidelné lekce Nordic walkingu
Stromovka, sraz před budovou Planetária

st od 16/7 17.00–18.00
Nordic walking

Krčský les, sraz na parkovišti restaurace U Labutě

ČT od 17/7 9.30–10.30
Nordic walking

Kinského zahrada, sraz na nám. Kinských

SENIORBOX

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

Seniorbox – Klub seniorů

roh Kodaňské 24 a Slovinské 21
otevřeno po–pá 15.00–22.00, vždy od 18.00 živá hudba (program na FB)

KLUB REMEDIUM

Táboritská 22, tel. 222 712 940, senior@remedium.cz,
www.vstupujte.cz, www.remedium.cz
Otevírací doba: po–čt 9.00–17.30, pá 9.00–16.00

16/7 a 13/8 10.30
Trénování paměti

16/7 a 20/8 12.00–15.00
Technická poradna

nutná rezervace předem na tel. 222 712 940

17/7 a 21/8 14.30
Setkání u hry pétanque

sraz v parku na Žižkově nám., vítáme i začátečníky, prosíme o nahlášení účasti předem

út–čt 9.00–17.00
Sociální aktivizační služba

možnost využít bezplatně podporu, pomoc, informace, účast ve skupinách (mozkový jogging, cvičení na židlích, společenské hry)

každý čt od 9.30
Letní cvičení

různé typy cvičení se zaměřením na rehabilitaci, protažení a jemné posilování, možno navštívit jednotlivé lekce

út–čt celé léto
Výstava prací výtvarnic z kurzu ARTE-dílna

Od 1/7 pokračují zápisy do jednotlivých lekcí letních kurzů, do kurzů podzimního semestru a do podzimních jednodenních výletů

CENTRUM ELPIDA

Na Bělidle 34, Praha 5 – Smíchov,
www.centrum.elpida.cz

Na lekce je nutné se přihlásit na webu,
info@elpida.cz nebo na tel. 272 701 335

Terénní přednášky O lese v lese

1/7 8.30–11.00 Kunratický les (lesní zvěř)
3/7 8.30–11.00 Divoká Šárka (les a voda)
9/7 8.30–11.00 Kunratický les (les všemi smysly)
15/7 8.30–11.00 Hostivař (městské lesnictví)
17/7 8.30–11.00 Klánovický les (hospodaření v lese)

9/7 – 27/8 9.00–10.30
Letní angličtina pro mírně pokročilé
(každou středu)

8/7 10.00–15.00
9/7 13.00–15.00
Fotografický kurz pro začátečníky

14/7 a 18/7 9.30–16.00
Vysívané příběhy. Když slova nestačí
(dvoudenní tvůrčí workshop)

Cyklus Od fotky k příspěvku

15/7 9.00–10.00 Fotíme chytrým telefonem
15/7 10.15–11.15 Stažení fotografií z mobilu do PC
16/7 9.00–10.00 Úprava fotografií
16/7 12.30–13.30 Úprava videí
22/7 9.00–10.00 Instagram
22/7 10.15–11.15 Pinterest

15/7 10.00–12.00
Fotografický workshop: Obrazy svobody

15–17/7 9.00–12.00
Akademie tvůrčího psaní

16/7 14.00–15.30
Fotografický workshop: Obrazy svobody

22/7 13.00–14.30
Přednáška: Vítejte na Azurovém pobřeží!

11/8, 13/8, 15/8, 21/8 9.00–11.00
Tvůrčí dílna: Nahráváme podcast

20/8 9.00–11.00
Výcházka: Když přijel první vlak

26/8 10.00–11.30
Přednáška: Emoce – jak jim porozumět a jak s nimi pracovat

LETNÍ SCÉNY PRAHY 10

HEROLDÁKY

HEROLDOVY SADY, VRŠOVICE
Bistro Salute

st	9. 7.	18:00	HUDBA: Dan Vertigo
ne	13. 7.	16:00	Divadlo b: Myška a lasičák PRO DĚTI
st	16. 7.	18:00	HUDBA: MERITO Music
ne	20. 7.	16:00	Divadlo Toy Machine: Pověsti české PRO DĚTI
st	23. 7.	18:00	Divadlo OLDstars: Romeo a Julie
ne	27. 7.	16:00	BR divadlo: Vilík a čarodějnice PRO DĚTI
st	30. 7.	18:00	HUDBA: Kateřina Karešová a Tom Cortés
ne	3. 8.	16:00	Bulmex dílničky: Minecraft PRO DĚTI
st	6. 8.	18:00	HUDBA: Martin Sedlák a Jenda Novák
ne	10. 8.	16:00	Bulmex dílničky PRO DĚTI
st	13. 8.	18:00	HUDBA: Anežka Hessonová a Agnes Kutas
ne	17. 8.	16:00	Divadlo Zvoneček: Kašpárkovy čertoviny PRO DĚTI
st	20. 8.	18:00	HUDBA: Meadow Avenue Trio
ne	24. 8.	16:00	Loutky bez hranic: Bramborové království PRO DĚTI
st	27. 8.	20:00	LETNÍ KINO: Mimořádná událost
ne	31. 8.	16:00	Divadlo Láryfáry: Pohádka o třech námořnících PRO DĚTI
st	3. 9.	18:00	HUDBA: Radka Hronovská
st	10. 9.	18:00	HUDBA: Filip Veselý
ne	14. 9.	16:00	Bulmex dílničky PRO DĚTI
st	17. 9.	18:00	HUDBA: Sabina Olijve
ne	21. 9.	16:00	Lokvar: Deset černoušků PRO DĚTI
st	24. 9.	18:00	HUDBA: Sabina Olijve
ne	28. 9.	16:00	Divadlo A. Bílka: Zvířátka a loupežníci PRO DĚTI

ČECHÁČ

NÁMĚSTÍ SVATOPLUKA ČECHA
Bistro Salute

Úterky a čtvrtky od 16:00 výtvarné dílny pro malé i velké

MALEŠIČÁK

MALEŠICKÝ PARK, MALEŠICE
Bistro Salute

st	9. 7.	18:00	Divadlo OLDstars: Romeo a Julie
ne	13. 7.	16:00	Damúza: Trpasličí pohádka PRO DĚTI
st	16. 7.	18:00	HUDBA: Dan Vertigo
ne	20. 7.	16:00	LokVar: Český Honza PRO DĚTI
st	23. 7.	18:00	HUDBA: Anežka Hessonová a Agnes Kutas
ne	27. 7.	16:00	Loutky bez hranic: Příběhy malé Lupitiny González PRO DĚTI
st	30. 7.	21:30	LETNÍ KINO NA KOLEČKÁCH: Vyšehrad Dvje
ne	3. 8.	16:00	Ilegumova divadelní společnost: Pták ohnivák PRO DĚTI
st	6. 8.	18:00	HUDBA: Kateřina Karešová a Tom Cortés
ne	10. 8.	16:00	Divadlo Toy Machine: Zlatá ryba PRO DĚTI
st	13. 8.	18:00	HUDBA: Jana Špaňúrová
ne	17. 8.	16:00	Divadlo Liberta: Zlatovláska PRO DĚTI
st	20. 8.	20:30	LETNÍ KINO NA KOLEČKÁCH: Džob
ne	24. 8.	16:00	Divadlo A. Bílka: Šašek a čert PRO DĚTI
st	27. 8.	18:00	HUDBA: Troiss
ne	31. 8.	16:00	Damúza: Čakvája PRO DĚTI
st	3. 9.	18:00	HUDBA: MERITO Music
st	10. 9.	18:00	HUDBA: Martin Sedlák & Jenda Novák
ne	14. 9.	16:00	Divadlo Zvoneček: Tři prasátka PRO DĚTI
st	17. 9.	19:30	LETNÍ KINO NA KOLEČKÁCH: Kouzlo derby
ne	21. 9.	16:00	Divadlo Vanicka: Rozum a štěstí PRO DĚTI
st	24. 9.	18:00	HUDBA: Lovesong Orchestra
ne	28. 9.	16:00	Divadlo Damúza: Fimfárum PRO DĚTI



SKALKA

PARČÍK U ALDAŠÍNSKÉ, STRAŠNICE-SKALKA
Bistro Všechno dobré

čt	10. 7. 18:00	HUDBA: Marie Razlerová
ne	13. 7. 16:00	BR divadlo: Pohádka o líných strašidlech PRO DĚTI
čt	17. 7. 18:00	HUDBA: Meadow Avenue Trio
ne	20. 7. 16:00	Divadlo Vanička: Palačinková Pepina PRO DĚTI
čt	24. 7. 18:00	HUDBA: Sabina Olijve
ne	27. 7. 16:00	LokVar: Sněhurka PRO DĚTI
čt	31. 7. 18:00	HUDBA: Jana Špaňúrová
ne	3. 8. 16:00	Divadlo Na Kolečku: O třech kůzlátkách PRO DĚTI
čt	7. 8. 18:00	HUDBA: Jirka Čevela
ne	10. 8. 16:00	Divadlo b: Malá mořská víla PRO DĚTI
čt	14. 8. 18:00	HUDBA: Jana Štěpánková a Martin Rufer
ne	17. 8. 16:00	Divadlo Adverte: Dudácká pohádka PRO DĚTI
čt	21. 8. 18:00	HUDBA: Kateřina Karešová a Tom Cortés
ne	24. 8. 16:00	Loutky bez hranic: Bramborové království PRO DĚTI
čt	28. 8. 20:00	LETNÍ KINO: Přišla v noci
ne	31. 8. 16:00	Divadlo Damúza: Pohádky z krosny PRO DĚTI
čt	4. 9. 18:00	HUDBA: Lovesong Orchestra
čt	11. 9. 18:00	HUDBA: Filip Veselý
ne	14. 9. 16:00	Nosálci: Jak bobr hledal déšť PRO DĚTI
čt	18. 9. 18:00	HUDBA: Radka Hronovská
ne	21. 9. 16:00	Divadlo Láryfáry: O strašidelném nádraží PRO DĚTI
čt	25. 9. 18:00	HUDBA: Martin Sedlák & Jenda Novák
ne	28. 9. 16:00	Divadlo Kasperle: O holčičce, která zlobila PRO DĚTI

ZAHRAĐÁK

PARK MALINOVÁ-CHRPOVÁ, ZAHRADNÍ MĚSTO
Kafé Květ

čt	10. 7. 18:00	HUDBA: Jana Špaňúrová
ne	13. 7. 16:00	Divadlo Damúza: Turnaj krále Karla PRO DĚTI
čt	17. 7. 18:00	HUDBA: Lovesong Orchestra
ne	20. 7. 16:00	Divadlo Adverte: Profesor Zlomtužka PRO DĚTI
čt	24. 7. 18:00	HUDBA: MERITO Music
ne	27. 7. 16:00	Divadlo Damúza: Čakvāja PRO DĚTI
čt	31. 7. 18:00	HUDBA: Markéta Martiníková a Vítek Kojzar
ne	3. 8. 16:00	Pruhované panenky: Červená Karkulka PRO DĚTI
čt	7. 8. 18:00	HUDBA: Martin Sedlák a Jenda Novák
ne	10. 8. 16:00	LokVar: Kašpárek domek staví PRO DĚTI
čt	14. 8. 18:00	HUDBA: Sabina Olijve
ne	17. 8. 16:00	Nosálci: Ronja, dcera loupežníka PRO DĚTI
čt	21. 8. 18:00	Divadlo Adverte: Písničky a básničky z klobouku
ne	24. 8. 16:00	Divadlo Toy Machine: Popelka PRO DĚTI
čt	28. 8. 18:00	HUDBA: Meadow Avenue Trio
ne	31. 8. 16:00	Cirkus BarBar PRO DĚTI
čt	4. 9. 19:00	LETNÍ KINO: Vlny
čt	11. 9. 18:00	HUDBA: Dan Vertigo
ne	14. 9. 16:00	Divadlo Damúza: Golem PRO DĚTI
čt	18. 9. 18:00	HUDBA: Filip Veselý
ne	21. 9. 16:00	Říše loutek: Řecké pověsti PRO DĚTI
čt	25. 9. 18:00	HUDBA: Planeta Ř
ne	28. 9. 16:00	Br divadlo: Naučím se, co mám, ve škole... PRO DĚTI



Letní toulání po Desítce: Naučné stezky s příběhem

Letní měsíce jsou ideálním časem k procházkám a objevování nových míst. Pokud chcete spojit pohyb na čerstvém vzduchu s poznáváním městských částí, vydejte se na některou z naučných stezek v Praze 10. Nabízejí nejen pohled do historie čtvrtí, ale i zajímavosti z oblasti architektury, přírody nebo místních tradic. Stezky jsou rozmístěny po celé Desítce – ve Vršovicích, Malešicích, Strašnicích, Záběhlicích i na Zahradním Městě – a zvládnete je sami, bez průvodce a bez spěchu.

Vršovice: mezi vilami, parky a zámčkem
Jednou z nejrozsáhlejších je naučná stezka ve Vršovicích. Měří přibližně pět kilometrů a provede vás historickou zástavbou této čtvrti – jednou z nejlidnatějších v celé Praze 10. Na trase je 15 informačních panelů, které nabízejí pohled do minulosti i současnosti. Všimnete si detailů činžovních domů, zavítáte do Heroldových sadů, projdete kolem sportoviště a navštívíte známý Vršovický zámček Rangherka.

Stezka je koncipována tak, aby ji pohodlně zvládli i rodiče s kočárky nebo senioři. Začít můžete například na terase u budovy bývalého úřadu městské části, ale trasu lze projít z libovolného místa – je okružní a dobře dostupná.

Malešice: sv. Josef vás provede parkem, lesem i historií

Čtvrť Malešice nabízí příjemnou kombinaci přírody a městských zákoutí. Výcházkový okruh nazvaný *Naučná stezka sv. Josefa* připravil místní spolek ochránců přírody „Natura, quo vadis?“. Čtyřkilometrová trasa začíná u autobusové zastávky Plaňanská a zavede vás přes Malešický park s výhledem na město, do Malešického lesa i starší zástavby v okolí Malešického náměstí.

Deset panelů s texty a fotografiemi přibližuje nejen historii této čtvrti, ale i technické památky nebo zajímavosti z přírody. Stezka je obohacena o interaktivní prvky pro děti a některé úseky jsou členitější, ale stále průchodné i pro kočárky. Detailní trasu najdete na webu mapy.cz.

Strašnice: město, parky i vzpomínky na vinici
Ve Strašnicích vás čeká nenáročný čtyřkilometrový okruh s jedenácti zastaveními. Výchozím bodem je stanice metra Strašnická.



Cestou projdete kolem významných míst, jako je kostel Neposkvrněného početí Panny Marie, sídliště Solidarita nebo Trmalova vila. Trasa vás zároveň zavede i na místo bývalé strašnické vinice, která připomíná, že tato část Prahy měla kdysi výrazně venkovský ráz a byla spojena s vinohradnictvím.

Procházka je zpestřená návštěvou několika parků – Gutovka nabízí sportovní vyžití i zábavu pro děti, v Jiráskově aleji se nacházejí cenné dřeviny, park Na Solidaritě prošel výraznou obnovou a další klidná místa poskytují parky I. Jilemnického a Františka Suchého. Celý okruh spojuje přírodní prvky s historickými souvislostmi, což z něj dělá ideální trasu pro klidné letní odpoledne.

Záběhlíci: červenou značkou přes rybník až k přehradě

Záběhlíci nabízejí hned několik možností k procházce. Nejdelší trasou je turistická cesta značená červeně, která začíná u zastávky V Korytech v ulici Záběhlická. Povede vás kolem Hamerského rybníka a zámčku, přes zelenou oblast Trojmezí a Toulcův dvůr až k Hostivařské přehradě. Tato stezka je součástí dálkové trasy, která pokračuje až do středověkých Mnichovic.

Pokud vás více zajímá místní historie, zvolte naučnou stezku, která rovněž začíná u Hamerského rybníka. Sedm zastavení na pěti kilometrech nabízí pohled na život u potoka

Botič, významné usedlosti, kostely, začátky MHD i sportovní dění v oblasti. Stezka končí u náměstí Mezi Zahrádkami.

Botanická výprava Zahradním Městem

Speciálním zážitkem je stezka *Zahrada ve městě*, kterou připravilo rodinné centrum K2. V tomto případě nejde o klasickou turistickou trasu, ale o naučný projekt rozmístěný do 20 ulic na Zahradním Městě. Každý panel přibližuje rostlinu, po které je daná ulice pojmenována, a přidává i zajímavosti o místních památkách, osobnostech nebo architektuře.

Na děti čekají hádanky, úkoly a veselé obrázky, což z této stezky dělá ideální tip pro rodinný výlet. Začít lze kdekoli – každé zastavení má výřez mapky s okolními body. Kompletní seznam panelů a mapku najdete na stránkách klubk2.cz.

O stezky je postaráno

Panely a informační prvky na všech stezkách pravidelně udržuje radnice Prahy 10. Na péči se podílejí i místní spolky, například ochránci přírody z Malešic nebo rodinné centrum K2.

Naučné stezky Prahy 10 jsou ideálním způsobem, jak spojit pohyb s poznáváním. Nabízejí výletní cíle pro jednotlivce, rodiny i seniory a umožňují vidět známé čtvrti v novém světle. Ať už vyrazíte do přírody, nebo do ulic, odměnou vám bude nevšední zážitek na dosah od domova.

TRMALOVA VILA SRPEN A ZÁŘÍ 2025



čt	7. 8. 17:00–19:00	PŘEDNÁŠKA: O četnících a Četnických humoreskách se spoluautorem TV seriálu, autogramiáda knih
út	12. 8. 9:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY na zahradě vily
čt	14. 8. 16:00–17:30	WORKSHOP: Zdravá výživa v seniorském věku zdravé recepty a příprava domácího müsli
út	19. 8. 17:00–18:00	POETICKÉ ODPOLEDNE: Bratři Čapkové – nerozlučná dvojice literární a herecké pásmo
čt	21. 8. 15:00–16:30	PŘEDNÁŠKA: Prevence rakoviny prsu a varlat nácvik samovyšetření spolek ALEN
út	26. 8. 9:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY na zahradě vily
út	26. 8. 10:00–11:00	PROJEKCE: Pásmo krátkých filmů Karla Zemana kurátorský výběr z NFA
čt	28. 8. 17:00–18:30	KONCERT: Recitál písní Karla Kryla síla sdělnosti, melodie a názor v Krylových písních

út	2. 9. 9:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY posezení u společenských her
út	9. 9. 9:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY posezení u společenských her
út	9. 9. 18:00–19:00	KONCERT: Cesty hudbou a citem klasika, duchovní hudba, neapolské písně
st	10. 9. 14:00–15:30	WORKSHOP: Batikování za studena doneste bavlněné tričko, šátek či nákupní tašku
po	15. 9. 13:00–15:00	KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA: Bývalé hradiště lesoparku Hostivař, Meandry Botiče, bývalý Koukalův statek SRAZ: autobusová zastávka Řepčická
út	16. 9. 9:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY posezení u společenských her
út	16. 9. 14:00–15:00	POETICKÉ ODPOLEDNE: Doma u básníka Vladimíra Holana k básnickovu dvojitému výročí
čt	18. 9. 14:00–15:00	PŘEDNÁŠKA: Jan Pivec velký český herec, člen Národního divadla
út	23. 9. 9:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY posezení u společenských her
čt	25. 9. 16:00–18:00	PŘEDNÁŠKA: Šlechtický rod Kolowratů příběhy, které psaly dějiny
út	30. 9. 9:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY posezení u společenských her
út	30. 9. 14:00–15:30	PROJEKCE: Výběr z animačních technik 40.–60. let kurátorský výběr sedmi krátkých filmů

Na program je nutné se registrovat osobně po předložení „Karty seniora Prahy 10“. Pokud se nemůžete dostavit ve stanovených časech, lze domluvit individuální termín na uvedených kontaktech.

REGISTRACE:
Trmalova vila, Vilová 11, Praha 10 – Strašnice
ve dnech ÚT, ST, ČT (kromě svátků) 12:00–16:00

Bc. Olga Másilková | produkce@trmalovavila.eu
+420 274 777 305 | +420 775 234 343

praha10.cz/kartaseniора



PRAHA 10

PRAHA 10 UDĚLILA ČESTNÉ OBČANSTVÍ OTOVI PAVLOVI

V neděli 22. června 2025 se na Praze 10 uskutečnilo slavnostní předání čestného občanství, které bylo in memoriam uděleno spisovateli a novináři Oтови Pavlovi, jemuž letos Desítka věnuje tematický rok. Ceremoniál proběhl před vilou v Říčanské 3, kde Ota Pavel žil se svou rodinou od 26 let až do své smrti.



Čestné občanství převzali synové Oty Pavla, Jan a Petr Pavlovi, kteří společně s rodinou připomněli osobní i literární odkaz svého otce. Mezi hosty nechyběli ani zástupci Buštěhradského muzea Oty Pavla, včetně jeho kurátorky Mgr. Ivony Kasalické. Ta je zároveň autorkou výstavy, která je v těchto dnech k vidění v parku Jiřího Koláře a před budovou radnice Prahy 10.



FESTIVAL DESÍTKA NA DESÍTCE SE PAVEDL!

Třetí ročník festivalu Desítka na Desítce, který v sobotu 14. června zaplnil Malešický park, se nesl ve znamení skvělého počasí, přátelské atmosféry a rekordní návštěvnosti. Na oblíbenou akci dorazilo na 3500 lidí, kteří si užili pestrou přehlídku řemeslných pív, kvalitního jídla i bohatý hudební a rodinný program.

Vrcholným momentem festivalu bylo slavnostní vyhlášení vítěze soutěže mikropivovarů – titul nejlepšího pivovaru si odnesl domácí Beer Knír ze Strašnic. Kromě něj se představila řada dalších minipivovarů a gastro podniků, které návštěvníkům nabídly širokou škálu chutí a vůní.

Hudební scénu ovládli DJ Friky, kapely Django Always, Frankie & The Deadbeats i legendární The Plastic People of the Universe. Energickou tečku večera pak obstarala skupina MYDY.

Festival Desítka na Desítce se i letos potvrdil jako důležitá kulturní událost Prahy 10 a návštěvníci se už nyní mohou těšit na jeho další ročník.



DOOLÍČEK
FEST

Grand opening

NEDĚLE

13. ČERVENCE 2025

GENERÁLKA



HEADLINER

PROGRAM DNE

- 13:00 Otevření stadionu pro návštěvníky, start fanzóny
- 14:00 Vystoupení kapely Plus
- 14:45 Představení nových venkovních dresů
- 16:00 Přípravný zápas Bohemians vs. Ružomberok (SVK)
- 18:00 Vystoupení kapely Plus
- 18:30 Autogramiáda A týmu Bohemians
- 19:00 Vystoupení Márdi (Vypsaná fixa)
- 20:15 Vystoupení Prago Union
- 21:30 Konec akce

X
PRAHA 10



VSTUPENKY:



RADNICE PODPOŘÍ POLICII, MĚSTSKOU POLICII I HASIČE

Městská část Praha 10 již dlouhodobě podporuje všechny klíčové složky, které se na jejím území starají o bezpečnost, veřejný pořádek a ochranu života a zdraví. I v roce 2025 proto radní schválili finanční příspěvky pro tři důležité partnery – Policii České republiky, Městskou policii hl. m. Prahy a Hasičský záchranný sbor hl. m. Prahy. Celkem se jedná o 1,3 milionu korun.

Místostarosta Prahy 10 Radek Lojda, který má bezpečnost ve své gesci, zdůrazňuje, že cílem této podpory není pouze ocenit dosavadní práci příslušníků bezpečnostních složek, ale především zlepšit jejich pracovní podmínky a vybavení. „Práce těchto složek je velmi náročná a složitá, vyžaduje nejen odborné znalosti, ale také dobré zázemí. Podpora městské části jim pomáhá vykonávat jejich povinnosti efektivněji a s větším klidem,“ říká Lojda.

500 000 Kč pro městskou policii: Motivace a stabilizace

Obvodní ředitelství Městské policie Praha 10 obdrží od městské části 500 000 Kč, a to prostřednictvím rozpočtu hlavního města, které je oficiálním zaměstnavatelem strážníků. Tento krok je veden snahou stabilizovat personální obsazení, motivovat stávající strážníky a zamezit jejich odchodům do jiných městských částí nebo mimo službu.

Městská policie je klíčovým partnerem Prahy 10 v oblasti zajištění veřejného pořádku. Strážníci se denně pohybují v ulicích, kontrolují dodržování vyhlášek, pomáhají při dopravních komplikacích i krizových situacích. Vedení městské části klade velký důraz na spolupráci a pravidelnou komunikaci s obvodním ředitelstvím MP, což umožňuje pružně reagovat na aktuální potřeby bezpečnosti.

400 000 Kč pro Policii ČR: Technika pro výkon služby v terénu

Obvodní ředitelství Policie ČR Praha IV, jehož příslušníci působí také

na území desáté městské části, získá 400 000 Kč na pořízení nové techniky. Konkrétně se jedná například o mobilní telefony, GPS lokátory, externí paměťová zařízení, monitory či světelná zařízení pro řízení dopravy. Tato podpora reaguje na přímou žádost policie o pomoc s financováním vybavení, které není vždy možné pokrýt z centrálního rozpočtu. Veškerá technika bude využívána příslušníky tzv. vnější služby, kteří dohlíží na pořádek přímo v ulicích. Lepší vybavení umožní policistům rychlejší a efektivnější zásahy, což přímo přispívá ke zvýšení bezpečnosti obyvatel.

400 000 Kč pro hasiče: Vybavení posilovny ve Strašnicích

Třetí schválený příspěvek putuje na Hasičskou stanici č. 5 ve Strašnicích, která spadá pod Hasičský záchranný sbor hl. m. Prahy a pokrývá i území městské části Praha 10. Prostředky ve výši 400 000 Kč budou využity na vybavení posilovny, která slouží pro každodenní fyzickou přípravu profesionálních hasičů.

Fyzická kondice hasičů je nezbytná pro zvládání náročných zásahů, které často zahrnují záchranu životů, likvidaci požárů či odstraňování následků havárií. Dobře vybavená posilovna jim pomůže udržovat potřebnou sílu a vytrvalost, což je základní předpoklad pro bezpečný a efektivní výkon služby.

Celková výše schválené podpory pro tři složky činí 1,3 milionu korun, a to formou darů, které jsou právně i rozpočtově ošetřeny. Finanční prostředky budou využity výhradně na konkrétní účely – ať už jde o odměny, techniku, nebo investice do zázemí.

Místostarosta Radek Lojda shrnuje, že bezpečnost není samozřejmost a každý den za tím stojí mnoho práce a nasazení. Podpora městské části je proto nejen výrazem uznání, ale i konkrétním nástrojem, který pomáhá zlepšovat podmínky práce těch, kteří nás všechny chrání.

V MALEŠICÍCH VZNIKNE ŠTOLA PRO BUDOUČÍ TUNEL

Hlavní město Praha podniká další krok k dokončení chybějící části Městského okruhu. Radní schválili zahájení veřejné zakázky na geotechnický monitoring, jehož cílem je zajistit podklady pro výstavbu tří průzkumných štol. Tyto štoly poskytnou informace pro výstavbu plánovaných tunelů Bílá skála, Jarovský a Malešický, které propojí severovýchodní úsek mezi Pelc-Tyrolkou a mimoúrovňovou křižovatkou Rybníčky.

Zahájení prací na podrobném geotechnickém průzkumu je plánováno už na příští rok. Výsledky průzkumu budou důležité pro další přípravu jednotlivých stavebních úseků.

Kudy povedou nové štoly?

Průzkumná štola pro Jarovský tunel má být ražena v délce 790 metrů mezi ulicemi Česko-brodská a Na Balkáně. V blízkosti se nachází mimo jiné Metropolitní univerzita, obchodní centrum a obytné domy.

Malešický tunel bude předcházet štola o délce 450 metrů, která má vést pod částí Malešického náměstí. Staveniště včetně přístupové šachty se plánuje na křižování ulic Malešická a Dřevčická. Odtud bude štola pokračovat dvěma směry: na sever pod ulicemi Na Universitním statku a Dubského směrem k chatové oblasti U Kapličky a na jih pod ulici Dřevčická. V žádném z případů mimo ploch zařízení staveniště nebude štola vyúšťovat na povrch.

Klíčové termíny a finance

Město chce do roku 2027 ve vazbě na platnost posudku EIA zažádat o získání povolení záměru. Samotný geotechnický průzkum by měl být hotový v roce 2029, přičemž následně začne výběr zhotovitele stavby.

Rozsáhlý projekt je rozdělen na tři části. Úsek Pelc-Tyrolka – U Kříže, navazující na tunelový komplex Blanka, má podle odhadů stát 16,5 miliardy korun (v cenách roku 2022).



zdroj foto: SATRA

Další úsek, Balabenka–Rybníčky, je finančně nejnáročnější a počítá se s náklady ve výši 69 miliard korun. Libeňská spojka pak vyjde na dalších 27 miliard.

Podle náměstka primátora pro dopravu Zdeňka Hříba bude klíčové, zda se podaří zajistit spolufinancování projektu ze strany státu. Bez této podpory může být realizace dostavby z městských prostředků ohrožena.

PRAHA 10 OCENILA SPORTOVNÍ OSOBNOSTI ZA ROK 2024

V úterý 10. června se v Trmalově vile uskutečnilo slavnostní vyhlášení výsledků ankety Sportovec roku Prahy 10. Jedenáctý ročník tradičního ocenění opět ukázal, že desátá městská část je právem považována za sportovní čtvrt. Ocenění si převzali nejen talentovaní mladí sportovci, ale i zkušené osobnosti, které dlouhodobě formují sportovní prostředí v této části metropole.

Dlouholetá podpora sportu je součástí systematického přístupu městské části ke zvyšování kvality života obyvatel. Praha 10 investuje nejen do sportovní infrastruktury, ale i do podpory klubů, volnočasových aktivit a sportovní výchovy dětí.

Ankety se mohli zúčastnit jednotlivci i týmy, kteří mají trvalé bydliště v Praze 10 nebo jsou členy místních sportovních klubů. Tato podmínka platí od prvního ročníku soutěže a zajišťuje, že ocenění skutečně reprezentují místní komunitu. Letos porota vybírala z desítek nominací napříč různými sportovními disciplínami.

Přehled oceněných sportovců a týmů podle kategorií:

Děti a mládež 6–10 let:

Justýna Rumlová – badminton, TJ Astra Zahradní Město
Lukáš Kačín – tenis, SK HAMR

Děti a mládež 11–14 let:

Kateřina Nemeškalová – šerm (flet), USK Praha
Adam Šrámek – sportovní gymnastika, TJ Sokol Praha Vršovice



Děti a mládež 15–21 let

Lada Vondráková – judo, TJ Sokol Praha Vršovice
Tereza Jelínková – skoky do vody, SK Slavia Praha

Sportovní tým

Dorost (U18) SK Slavia Praha – pozemní hokej
Group Junior – Corridor – gymnastický aerobik

Cena za oddanost sportu

Jiří Vincenc – šerm, USK Praha – trenér a sportovec s více než šedesátiletou kariérou

STAŇTE SE

PARTNEREM KARTY SENIORA PRAHY 10



Otevíráme novou výzvu pro podnikatele, kteří nabízejí své služby na Praze 10 a rádi by se zapojili do projektu Karta seniora Prahy 10.

Oslovit díky tomu můžete více než 2 200 obyvatel 60+, které pravidelně informujeme o výhodách s Kartou seniora.

Přihlásit se můžete, ať už nabízíte služby v oblasti gastro, relax a zdraví, péče, sport a kultura, či provozujete obchod.

Svůj zájem napište na kartaseniора@praha10.cz



PŘÍBĚH PANÍ BĚLY

Když slečně Běle zemřela maminka, zůstala ve svém bytě zcela sama. Nikdy nežila jinak – celý život trávila po jejím boku, bez širšího kontaktu s okolím. Obě žily uzavřeně a kromě sousedky, která nakonec vše oznámila na úřad, neměly nikoho blízkého.

Sociální pracovnice z Prahy 10 Bělu neprodle ně navštívila. Získat její důvěru nebylo snadné – maminka ji odmalička vedla k opatrnosti a učila ji, aby cizím lidem nevěřila. Ačkoli Běla působila nenápadně a tiše, její situace byla velmi vážná.

Bylo jí 38 let, měla ukončenou speciální základní školu a nedokončený učební obor šičky. Po mamince zůstala v domácnosti sama, bez zkušeností, opory i orientace v praktickém životě.

Pohřeb zajistila městská část

Maminka zemřela v nemocnici, a protože Běla neměla finanční prostředky ani si nevěděla rady s úředními postupy, byl jí zajištěn tzv. sociální pohřeb.

— *Sociální pohřeb slouží k zajištění pohřbu osoby, které žádná fyzická ani právnická osoba nezajistila pohřbení do 96 hodin od oznámení úmrtí. Pohřeb zajišťuje městská část, kde k úmrtí došlo.*

Běla věděla, že má hradit nájem, ale netušila, že je třeba platit i zálohy na energie, pojištění nebo telefon. Tyto věci dříve vždy řešila maminka. Sama zvládla jen základní úkony – dojít si na nákup, ohřát jídlo, ale nerozuměla fakturám, smlouvám ani komunikaci s úřady.

Strach z lidí a počáteční odmítnutí pomoci

Sociální pracovnice jí nabídla službu sociální rehabilitace, ale Běla ji nejprve odmítla. Kontakt s neznámými lidmi ji děsil, cítila se ztracená a nesamostatná.

— *Sociální rehabilitace je služba, která pomáhá lidem s hendikepem rozvíjet jejich schopnosti a dovednosti. Učí je zvládat běžné situace, které jsou nezbytné pro samostatný život, a to s respektem k jejich možnostem a potřebám.*

Situace se však dál zhoršovala. Běla přestávala platit zálohy, začala se zadlužovat, zůstávala izolovaná. Proto po konzultaci s praktickým lékařem podal odbor sociální návrh na omezení svéprávnosti a ustanovení opatrovníka.

— *Návrh na omezení svéprávnosti může podat kdokoliv – rodinný příslušník, lékař nebo obec. Soud následně zkoumá zdravotní stav a potřeby dané osoby a na základě znaleckého posudku rozhodne, v jakém rozsahu je*

třeba omezit svéprávnost. Zároveň stanoví opatrovníka.

Veřejný opatrovník jako nová jistota

Protože Běla neměla nikoho z rodiny ani blízkých, kdo by roli opatrovníka převzal, byl jí ustanoven tzv. veřejný opatrovník – tedy městská část.

— *Veřejný opatrovník zastupuje člověka v běžných záležitostech, spravuje jeho finance, žádá o dávky, komunikuje s úřady i lékaři. V případech potřeby pomáhá i s uplatněním práv či ochranou před dluhy a exekucemi.*

Veřejný opatrovník požádal o výplatu důchodu na opatrovnícký účet a začal pravidelně hradit nájem i vzniklé dluhy. Zároveň znovu požádal o zajištění sociální rehabilitace – tentokrát Běla souhlasila.

Návrat k sobě a první pracovní zkušenost

V rámci rehabilitace se začala učit péči o domácnost, vařit více pokrmů, ale hlavně komunikovat s okolím. Bylo to pomalé, někdy krok vpřed a dva zpět, ale změna byla viditelná.

Díky podpoře sociální pracovnice se Běla zapojila do pracovní terapie v tzv. tréninkové kavárně – chráněném prostředí pro osoby se zdravotními postížemi. Začátky byly velmi obtížné, ale postupně si osvojila nové návyky a dnes se těší na každou směnu.

ALEN – POMÁHÁ ŽENÁM S RAKOVINOU PRSU

Pacientská nezisková organizace ALEN – ženy s rakovinou prsu, z. s., která sídlí v Praze 10, působí v České republice již od roku 1993. Za více než 30 let své existence poskytla podporu stovek žen, které prošly onkologickým onemocněním prsu, a aktivně přispívá ke zlepšování kvality jejich života.

Dnes je ALEN zavedeným a respektovaným spolkem, který nabízí odbornou pomoc, emocionální podporu i praktické aktivity pro ženy v různých fázích léčby nebo po ní. Zároveň se aktivně věnuje prevenci a osvětě napříč generacemi.

Spolupráce s odborníky a dostupná pomoc

Spolek navázal spolupráci s Mammacentry Mediconu a s fyzioterapeuty, čímž zajišťuje odborné zázemí a přímý kontakt s ženami, které právě procházejí diagnózou rakoviny prsu. Cílem je jasně předat vzkaz: Nejste v tom samy. Jsme tu pro vás – umíme, chceme a můžeme pomoci.

Co nabízí svým členkám

Členství ve spolku ALEN znamená nejen sdílenou zkušenost, ale i přístup k pestré nabídce

aktivit, které napomáhají fyzickému i duševnímu zotavení. Pravidelně organizuje:

- rekondiční pobyty s lázeňským nebo pohybovým programem,
- cvičení pod vedením zkušených fyzioterapeutek,
- plavání a cvičení v bazénu,
- společné vycházky,
- setkávání v Klubu seniorů ÚSS4 v Podolí, kde organizuje i odborné přednášky.

Díky těmto aktivitám se ženy učí znovu radovat ze života a nacházejí bezpečný prostor pro sdílení i vzájemnou podporu.

Prevence a osvěta: zkušenost, která má váhu

Ženy, které samy prošly rakovinou prsu, dobře vědí, jak důležitá je včasná prevence a správné informace. Proto se ALEN zaměřuje i na osvětu směrem ke zdravé populaci. Právě osobní zkušenost dává těmto ženám jedinečnou schopnost mluvit o onemocnění s citem, respektem a důvěryhodností.

Součástí programu jsou i praktické ukázky samovyšetření prsu a varlat, které jsou určeny nejen ženám, ale i mužům – například studen-

tům středních škol. K tomu slouží silikonové modely, na nichž je možné realisticky nacvičit vyhledání benigních i maligních útvarů v různých stadiích vývoje. Modely mají detailně zpracovanou pokožku a jsou věrné i na dotek.

Kdo za ALEN stojí

Členky spolku jsou převážně ženy v seniorském věku, které onemocnění prodělaly a v současné době jsou v remisi. Právě jejich životní zkušenost, empatie a časová flexibilita z nich činí ideální lektorky a mentorky pro edukaci veřejnosti.

Mnohé z nich absolvovaly speciální edukativní semináře MUDr. Skovajsové, kde získaly odborné znalosti a dovednosti od lékařů a odborníků z oblasti onkologie. Výsledkem je Osvědčení o způsobilosti edukovat samovyšetření prsu, které potvrzuje jejich kvalifikaci.

Více informací naleznete na webových stránkách www.alen-tym.cz nebo nám napište na e-mail alen@alen-tym.cz.

— Milena Najmanová,
za spolek ALEN – ženy s rakovinou prsu, z. s.

Léto na Gutovce: Zábava pro celou rodinu od rána do večera!

Slunce nabírá na síle, dny se prodlužují a s prvními teplými paprsky přichází i ideální čas vyrazit ven. A co je lepšího než aktivně strávené odpoledne pod širým nebem? Tradiční pražský areál Gutovka opět ožívá letní sezónou a nabízí všem generacím pestrý program, při kterém si na své přijde opravdu každý.

Co všechno vás čeká?

Gutovka není jen obyčejné hřiště. Je to doslova ráj volnočasových aktivit. Najdete zde dětská hřiště pro různé věkové skupiny, skatepark, multifunkční hřiště na basketbal, malou kopanou, beachvolejbalové kurty, lezeckou stěnu, lanové centrum i minigolf. Všechna sportoviště jsou připravena v plné parádě — přetlakové haly jsou pryč a slunce zve ven!



Areál připraven na letní sezónu

Gutovka nezahálí ani mimo sezónu. Na jaře proběhla kompletní údržba zeleně, prořezávání stromů a keřů, renovace dětských hřišť i opravy herních prvků. Staré veřejné osvětlení bylo vyměněno za nové a úspornější. Na lezecké stěně probíhá opět obměna cest za nové.

V parném létě se budete moci opět osvěžit pítkem a rosítkem u multifunkčního hřiště, které v horkých dnech poskytuje vítané osvěžení. A pokud vás po sportu přepadne chuť na něco dobrého, k dispozici je stánek u restaurace, nebo i restaurace samotná.

Přijďte si užít léto naplno

Areál je otevřen každý den od 8:00 do 22:00 a všechny atrakce jsou plně v provozu. Sledujte aktuální informace na www.gutovka.cz a naplánujte si svůj den plný zábavy, sportu a letní pohody.



Sousedská realitka bez „pražské anonymity“



DESÍTKA
PODNIKATELŮM

Když se řekne reality, většina lidí si představí tabulky, čísla, provize – a možná i lehkou nedůvěru. Ale co když za vši tou realitní mašinérií stojí někdo, kdo celý život věří v osobní přístup, lidskost a odpovědnost vůči druhým? Někdo, kdo místo kalkulací nejdřív naslouchá? Takový je příběh Ing. Jany Veselé – ženy, která své realitní podnikání vybudovala na důvěře, empatii a lásce k místu, kde žije a pracuje – v Praze 10.

Když je práce zakořeněná doma

Praha 10 není jen místem, kde Jana Veselá provozuje realitní kancelář. Je to její každodenní realita. Ráno tu chodí na procházky, zná místní pekačku jménem a děti z okolních škol zdraví její tým cestou na prohlídku bytu. Není to náhoda – Jana se sem před lety přistěhovala s jasnou vizí. Chtěla, aby lidé v této městské části necítili jen „pražskou anonymitu“, ale opravdové sousedství, kde se ví, kdo komu pomáhá. A právě tady začala budovat svůj tým i filozofii podnikání.

Její realitní kancelář není skleněný box v obchodním centru ani chladná místnost plná cizích tváří. Naopak – připomíná spíš útulné místo, kam si lidé přijdou popovídat, poradit se nebo se i svěřit. Jana často říká, že realitní služby nejsou o prodeji nemovitosti, ale o životních změnách. A ty se dějí postupně – v důvěře a bezpečí.

Povolání, které si vybírá vás

Jana původně vystudovala ekonomii. Nějakou dobu pracovala v nadnárodních firmách, ale postupně začala cítit, že jí chybí kontakt s reálnými lidmi a skutečný smysl v tom, co dělá. S realitním světem se poprvé setkala skrze osobní zkušenost – pomáhala blízké osobě při prodeji bytu. Založení vlastní realitní pobočky v Praze 10 nebylo impulzivním rozhodnutím. Šlo o promyšlený krok člověka, který chtěl dát své profesi lidskou tvář. Zvolila si cestu, kde na prvním místě nestojí provize, ale etika a kvalita.

Komunita místo klientely

V Praze 10 se lidé často znají – byť jen pohledem z balkonu nebo pozdravem na poště. A právě v této městské atmosféře vzniká něco, co je v realitním světě stále vzácností – důvěra. Jana říká, že jejím nejcenějším obchodním nástrojem je čas. Čas naslouchat, pochopit situaci, podívat se s klientem na nemovitost a vnímat, co v ní prožil.

Za posledních několik let prošly jejíma rukama desítky domovů – od malých bytů v Záběhlicích po prvorepublikové vily ve Vršovicích. Každý z nich měl svůj příběh. Mladý pár hledající svůj první společný byt. Paní, která po manželově smrti potřebovala změnit prostředí. V každém případě šlo o víc než jen čísla na papíře.

Profesionální zázemí, lidský přístup

Tým, který Jana kolem sebe vytvořila, funguje jako malá komunita profesionálů, kteří sdílejí stejné hodnoty. Samozřejmostí je odborné vzdělání, pravidelná školení, znalost právních předpisů i aktuálních trendů. Ale to všechno je jen základ. To, co z nich dělá něco víc, je jejich schopnost vnímat klienta jako člověka.

Když prodáváte nebo kupujete nemovitost, často se vám mění život. A právě v těchto momentech potřebujete partnera – nikoli jen „realitního zprostředkovatele“. Někoho, kdo vám vysvětlí, co vás čeká, kdo za vás dojedná spravedlivé podmínky a kdo vás celým procesem bezpečně provede.



Technologie jako pomocník, ne náhrada

Ve své práci využívají všechny moderní nástroje – od profesionálních fotografií a videoprohlídek až po online aukce. Ale jak sama Jana říká, technologie nesmí nahradit vztah. Proto každá zakázka začíná osobním setkáním, důkladnou analýzou a především pochopením toho, co klient doopravdy potřebuje.

Chybami se člověk učí – nebo se jim s pomocí vyhne

Mnoho lidí si stále myslí, že prodat nemovitost zvládnou sami. Ale zkušenosti týmu v Praze 10 ukazují, že i zdánlivě jednoduchý prodej může přinést nečekané komplikace – od špatného právního ošetření přes nevyjasněné vlastnické vztahy až po chybné stanovení ceny, které může celý proces protáhnout o měsíce.

Místo, kde to má smysl

Aby to všechno fungovalo, musí mít člověk hluboký respekt k místu, kde působí. Jana často říká, že Praha 10 je jako vesnice v metropoli – a je to myšleno v tom nejlepší smyslu. Jsou tu parky, školy, rodinné domy, sídliště i historické činžáky. Žije tu pestrá směsice lidí – a právě jejich různorodost je pro ni tou největší inspirací.

Dnes její pobočka patří pod značku RE/MAX Ace, ale nebyla by tím, čím je, nebýt Jany samotné. Díky ní nejde o kancelář, kde lidé jen pracují. Je to místo, kam se klienti vrací – i když už dávno prodali nebo koupili. Chtějí poděkovat. Nebo se jen zastavit a říct, jak se jim daří.

Lidský přístup, který vydrží

RE/MAX Ace je dnes známý po celé Praze, ale jeho srdce zůstává pevně zakořeněno v desátém obvodu. A Jana Veselá? Ta zůstává tam, kde to všechno začalo – mezi lidmi, pro které chce být víc než jen makléřkou.

Jejím cílem není být největší. Chce být tou, na kterou se lidé s klidem obrací. A to se jí daří – den za dnem, byt po bytu, příběh po příběhu.

KONTAKT

RE/MAX ACE

Jabloňová 2136/11, 106 00 Praha 10 – Záběhlice, přízemí budovy Arnika

Tel. na pobočku: 602 202 452

E-mail: jana.vesela@re-max.cz

Když ulice promluví

BULHARSKÁ

Červnové číslo bylo věnováno Finské a Mexické ulici, které protínají ulici, jež bude námětem dnešního dílu. Touto ulicí je Bulharská, která vede právě od Finské a končí v ulici Na Míčánkách. Výhodou Bulharské ulice je, že svůj název drží nepřetržitě od svého vzniku v roce 1910. Právě ulice Finská a Mexická své názvy měnily, ale nikoliv ta Bulharská, ta si stála na svém a tvrdošijně si zůstala Bulharskou již 115 let.

Bulharská ulice je pojmenována podle Bulharské republiky, tedy státu v jihovýchodní Evropě na Balkánském poloostrově. Tato země sousedí s Tureckem, Řeckem, Severní Makedonií, Srbskem a Rumunskem. V tomto státě žije 6,4 milionu obyvatel. Hlavním a největším městem je Sofie. Na vršovické adrese v Bulharské 16 kdysi žil muž, jehož jméno by nemělo zůstat zapomenuto – Jozef Herda, československý zápasník v řeckořímském stylu, olympionik, trenér a propagátor sportu.

Slavný sportovec z Vršovic

Josef Herda se narodil 21. dubna 1910 v Trnavě jako jedno ze třinácti dětí. Vyučil se zámečnickem, ale když na Slovensku nemohl sehnat práci, vydal se na zkušenou do Prahy. Říká se, že neměl na cestu dostatek peněz, proto putoval pěšky a cestu urazil za tři týdny. Zaměstnání našel v karlínské firmě Prokopec, kde se vyráběly výtahy. Po krachu této firmy byl nějaký čas nezaměstnaný, ale díky známosti se dostal do vršovického podniku Koh-i-noor továrníka Jindřicha Waldese.

V Praze se Herda věnoval sportu. Byl cvičencem Sokola, odkud se přes FDTJ dostal v roce 1928 do AFK Stráž bezpečnosti, kde se věnoval nejprve vzpírání a po dvou měsících přešel k zápasu. V roce 1928 se umístil na 3. místě na mistrovství klubů a v roce 1930 zvítězil na domácím mistrovství. V roce 1931 porazil zápasníka Jindřicha Maudra, který v roce 1928 přivezl stříbro z olympijských her. Následně získal titul ČSR v lehké váze.

Za AFK Stráž bezpečnosti nastoupil k 400 domácím a 26 mezinárodním utkáním a většinu vyhrál. V roce 1933 obhájil domácí mistrovský titul a zúčastnil se závodů ve Švédsku, kde absolvoval jedenáct zápasů, z nichž devět bylo vítězných. Zde také získal za nejlepší výkon ocenění – křišťálový pohár, jenže ten mu byl v šatně odebrán, protože nepatřil k uniformovaným strážníkům. Proto Herda přestoupil do AFK Waldes. Začal tedy závodit za firmu, pro kterou také pracoval. Současně tento klub organizoval a také zde zastával funkci trenéra. Z původně tří zápasníků a jednoho funkcionáře dokázal Herda svým elánem a organizačním talentem vytvořit klub se 120 členy.

Stříbrný zápasník z Koh-i-noorky

Herda byl neúnavný bojovník – v letech 1927 až 1941 absolvoval přes 800 zápasů, z nichž více než 700 vyhrál. V roce 1932 mohl jet na olympiádu,



piádu, jenže se na to nesehnaly peníze. Vrcholem jeho sportovní kariéry tak byla až účast na olympijských hrách v Berlíně v roce 1936, kde vybojoval stříbrnou medaili v kategorii do 66 kg. Po návratu do Prahy ho na nádraží čekalo bouřlivé přivítání. Továrník Jindřich Waldes ocenil svého zaměstnance, povýšil ho na kontrolora a zvýšil mu plat.

V roce 1942 mu protektorátní úřady neprodloužily povolení k pobytu, a Herda se tak musel se ženou a dvěma dětmi vrátit na Slovensko, do Bratislavy. Zde si našel místo školníka a věnoval se tréninku, propagaci a hledání mladých sportovců. Po druhé světové válce začal zápasit i ve vyšších váhových kategoriích. V roce 1947 zvítězil v 25 zápasech a jen v pěti prohrál. V roce 1948 zvítězil v kvalifikaci na olympiádu v Londýně, ale nebyl na ni vyslán. V roce 1949 se zúčastnil jako reprezentant zájezdu do Rumunska a Sovětského svazu. V roce 1952 mu byl udělen titul mistr sportu a v roce 1956 ukončil svou bohatou závodní kariéru. Tento patnáctinásobný mistr Československa se potom věnoval zápasu jako trenér, rozhodčí a funkcionář. Zemřel 4. října 1985 v Bratislavě.

Autodoprava Suda

Bulharská ulice je spojena s povoznictvím a autodopravou, kterou provozoval Čeněk Suda se svým synem. Čeněk Suda se vyučil v roce 1905 sedlářem a brašnářem. Jelikož měl blízko ke koním, absolvoval vojnu ve vozatajských kasárnách ve Vršovcích (dnes sídliště Vlasta). Za první světové války sloužil v rakouském Welsu jako závodčí u hulánů. Ve 20. letech minulého století začal s bratrem provozovat povoznictvím ve Vršovcích v čísle 21 u Botiče. Dnes se jedná o Rostovskou ulici.

Ale předejme slovo člověku nejpovolanějšímu. Pan Zdeněk Suda vzpomíná na svého dědu a otce následovně: „Zakrátko se děda přestěhoval do Bulharské 701/38. Byla to proluka, kde byl postaven dvojdoměk, každý s kuchyní a ložnicí. Společná koupelna a WC. Kamna s plotnou jako jediný zdroj tepla. Stáj pro koně a na dvoře studna (je tam dodnes) a přístřešky pro povozy. Po deseti letech nádeničiny a budování Vršovic, Žižkova, Vinohrad si mohl děda dovolit koupit první nákladní automobil Praga N. Později, když můj otec (také Čeněk) dovršil věk, kdy mohl složit řidičské zkoušky, převzal otěže firmy do svých rukou a děda sháněl práci. Děda zemřel v r. 1950.

Firmu komunisti zlikvidovali v r. 1951. V roce 1967–68 Výstavba hl. m. Prahy, pod pohružkou vyvlastnění, přišla a v proluce, za pakatel finanční náhrady, se postavil činžák pro stavební bytové družstvo. Otec dál pokračoval v profesi řidiče, ale až na Kladně u firmy SONP. Bohužel zemřel v 61 letech v roce 1977.“

Děkuji panu Zdeňku Sudovi za doplňující informace a za fotografie.

— Michal Ezechel, kronikář MČ Praha 10

Politické fórum

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

Jarmila Bendová / zastupitelka, ANO 2011

Parkování mimo komunikaci, zničená zeleň. S tímto obrázkem se setkáváme na některých místech MČ Praha 10. Rozježděný trávník většinou přiláká další vandaly, kteří pokračují v devastaci přírody. Je to neúcta k životnímu prostředí i lidské práci. Pokud se na místě umístí zábrany, aby tráva regenerovala, nezodpovědní řidiči jen posunou své vozidlo o pár metrů dál a nezabrání jim dokonce ani značka vjezdu. S realitou odkládacího parkoviště především mimopražských SPZ se dá těžko smířit. Jak tuto situaci vyřešit? Budeme všude instalovat sloupky nebo pokládat kameny, abychom neukázněné řidiče donutili dodržovat předpisy? Mimochodem z pohledu § 27 zákona o provozu na pozemních komunikacích je to přestupek a pojem silniční vegetace, na které je podle zákona zakázáno parkovat, může být vlastně skoro cokoli, od keřů a tráv až po upravenou zeleň kolem silnic. Dopravní předpisy v čase konání koncertů nebo sportovních utkání se už nerespektují vůbec. Řidiči zaparkují své dopravní prostředky opravdu kdekoli. Chybějící parkovací místa jsou noční můrou všech řidičů. Bude MČ tuto situaci nějak řešit? Kde jsou projekty na výstavbu parkovacích domů, do kterých se investovaly miliony? Na závěr chceme za náš klub ANO popřát: Tak ať vám to parkování v létě frčí spíš než po trávníku, ideálně někam k vodě! Krásné léto, Praha 10.

Jiří Komrsk / zastupitel, Piráti Praha 10

Květnová redakční rada tohoto radničního měsíčníku Prahy 10 měla neobvyklý bod programu. Na návrh jejího předsedy A. Šilara (Vlasta) byl předložen a koaliční většinou následně i schválen nový statut titulu, který obsahuje nová pravidla pro zveřejňování příspěvků zastupitelů. Měsíčník ze své podstaty má sloužit k informování obyvatel o dění v Praze 10, v neposlední řadě i o práci zastupitelstva, včetně práce opozičních zastupitelů. Až doposud byl obsah příspěvků, jejich věcnost a relevantnost dostatečně míře ošetřena Tiskovým zákonem č. 46/2000 Sb. Nově navržená pravidla uveřejnění obsahují velice podstatnou větu: „Zveřejňovány jsou výhradně příspěvky (názory a stanoviska) zastupitelů týkající se městské části, které jsou v souladu s platnou legislativou ČR a tímto statutem a zároveň neobsahují vulgarismy, prokazatelně lživé informace či nactiutrhací charakter (tj. nenapadají dobré jméno konkrétních osob).“ V praxi to znamená, že z rozhodnutí předsedy redakční rady může být zamítnut jakýkoliv příspěvek, který se bude kriticky vyjadřovat k práci koalice, bude upozorňovat na podvody, rozkrádání, dělení zakázek, nevýhodné smlouvy, podivné finanční toky a vazby. Současná koalice tím vyjadřuje respekt k práci opozičních zastupitelů, současně však i strašný strach z této práce.

Petr Kopecký / zastupitel, SPD, Trikolora a NK

Vážený sousedé a spoluobčané. Chtěl bych vám jménem SPD Praha 10 především popřát klidné a pohodové léto, ať už ho budete trávit kdekoli a s kýmkoliv, dětem pak krásné prožití prázdnin a aby si odpočinuly od školy a také učitelé aby načerpali novou energii. V rámci komunální scény na Praze 10 se zástupci SPD zúčastňují pravidelně všech výborů zastupitelstva a komisi rady městské části a naplňují volební program a snaží se přispět k zlepšování našeho společného životního prostoru,

kterým je Praha 10. V posledním měsíci jsme mj. zejména řešili černé skládky a zhoršení svozu odpadkových košů po změně firmy, problémy s bezdomovci, potkany a ukrajinskou omladinou a pokračovali v okamžitém odstraňování graffiti v podchodu u metra Strašnická. Bohužel, někteří lidé si neváží majetku druhých anebo odhazují odpadky, kde se jim zachce.

PS: Budme dobrými sousedy.

Sledovat naši činnost a i se k nám přidat můžete na webu spd.cz a facebook.com/SPDPraha10.

Ondřej Počarovský / zastupitel, Společně pro Prahu 10

Letos poprvé po několika náročných letech proběhly zápisy do základních škol na Praze 10 v klidnějším režimu. Díky systematickým krokům, jako je navyšování reálných kapacit našich škol nebo zavedení transparentního systému elektronických zápisů, se situace výrazně zlepšila. Losovalo se pouze na jediné škole ze spádových dětí – a i tam to zatím vypadá, že se téměř všichni zájemci nakonec dostanou. To je výrazný posun oproti minulým rokům a důkaz, že když se věci dělají promyšleně a s dlouhodobým výhledem, přináší konkrétní výsledky.

Nesmíme se ale nechat ukolébát. Je zcela nezbytné pokračovat v tvorbě dalších kapacit – ať už většími přístavbami stávajících školských zařízení, nebo, což je ideální varianta, výstavbou škol nových. A právě tady narážíme na překážky. Opozice, zejména Pirátská strana, dlouhodobě blokuje například prodeje nepotřebných nemovitostí, které městská část nijak nevyužívá. Přitom právě z těchto výnosů bychom mohli financovat další rozvoj školství. Strategie „všechno rozbít a zablokovat“ není ani konstruktivní, ani koncepční. Děti potřebují kapacity teď, ne až po dalších zbytečných sporech. Každý promarněný rok totiž znamená desítky rodin v nejistotě.

Milan Maršálek / zastupitel, VLASTA a STAN s podporou KDU-ČSL

Rád bych poděkoval za všechny kladné reakce k již zrekonstruovaným plochám dětských hřišť, ale také za podněty, které zasílá veřejnost k plochám s naplánovanými opravami v následujících letech. Desítky se na můj návrh rozhodla od loňského roku vynakládat výrazně zvýšené prostředky z rozpočtu městské části do investičních úprav dětských hřišť a veřejných sportovišť. Tento segment, který je financován z rozpočtu kapitoly životního prostředí, byl v minulém desetiletí dlouhodobě přehlížen a postupně podfinancován. Až v tomto volebním období dochází k nápravě, která je zatím vidět u přibližně tuctu revitalizací, ale postupně budou renovována hřiště standardem v každé čtvrti. Oprávněně také zasíláte podněty týkající se běžné údržby hřišť. Zde jsme si vědomi zastaralosti smlouvy se současným dodavatelem prací a plánujeme její nové vysoutěžení, aby péče odpovídala potřebám obnovovaných hřišť. Jsem si plně vědom toho, že věci nestačí jen opravovat, ale je třeba o ně a jejich okolí také dostatečně pečovat. Loni jsme revitalizovali osm hřišť a letos již přibýly tyto obnovy: Heroldovy sady a Čechovo náměstí ve Vršovicích, Slunečnice a Hamerský rybník v Záběhlicích. Ve výstavbě jsou hřiště v parku Ruth Bondyové a sportoviště Dětská a Přípotoční. Užijte léto a hřišť s dětmi ve zdraví a pohodě!

KONTEJNERY NA OBJEMNÝ ODPAD

TERMÍNY PŘISTAVENÍ			
katastr	místo přistavení	datum	čas
Michle	Za Sedmidomky x Pod Bohdalcem I.	11.7.	14:00–18:00
Záběhlice	Šafránová x Chrpová (okraj parku)	12. 7.	8:00–12:00
Vršovice	Kodaňská x Norská	12. 7.	10:00–14:00
Záběhlice	Jesenická x Nad Trnkovem	14. 7.	14:00–18:00
Michle	Na Pahorku x Pod Sychrovem II.	14. 7.	15:00–19:00
Záběhlice	Platanová x Kapradová	15. 7.	15:00–19:00
Michle	Nad Elektrárnou u ČD	16. 7.	14:00–18:00
Vršovice	Krymská x Moskevská (ostrůvek)	17. 7.	15:00–19:00
Strašnice	Brigádníků x U Kombinátu	18. 7.	15:00–19:00
Strašnice	Nučická x Dubečská	19. 7.	8:00–12:00
Strašnice	Nosická (pod prodejnu Billa)	19. 7.	10:00–14:00
Strašnice	Nad Vodovodem x Slunečná	21. 7.	14:00–18:00
Strašnice	Srbínská, mezi garážemi, u tř. odpadu	21. 7.	15:00–19:00
Vršovice	Vladivostocká x Gruzínská	22. 7.	15:00–19:00
Záběhlice	Sněženková x Meruňková	23. 7.	14:00–18:00
Strašnice	Křenická x Olešská	24. 7.	15:00–19:00
Záběhlice	Bramboříková, parkoviště	25. 7.	15:00–19:00
Malešice	Rektorská x Bakalářská	26. 7.	8:00–12:00
Záběhlice	Kamelova mezi č. 2 a 4	26. 7.	10:00–14:00
Vršovice	U Vršovického nádraží x Ukrajinská	28. 7.	14:00–18:00
Vršovice	Vršovická x Karpatská	28. 7.	15:00–19:00
Vršovice	Pod Altánem x Na Vrších	29. 7.	15:00–19:00
Záběhlice	nám. Mezi Zahrádkami (okraj parku)	30. 7.	14:00–18:00
Vršovice	Přípotoční x Oblouková	31. 7.	15:00–19:00
Malešice	Káranská x Pobořská	1. 8.	15:00–19:00
Vršovice	Madričská x Norská	2. 8.	8:00–12:00
Záběhlice	Ostružinová x Jahodová	2. 8.	10:00–14:00
Michle	Elektrárenská x Nad Vršovskou horou	4. 8.	14:00–18:00
Strašnice	Doubravčická x Tehovská	4. 8.	15:00–19:00
Malešice	Tuchorazská (konec ulice)	5. 8.	15:00–19:00
Vršovice	nám. Svatopluka Čecha x Minská	6. 8.	14:00–18:00
Strašnice	Na Třebešíně x Nad Kapličkou	7. 8.	15:00–19:00
Vinohrady	Dykova x U Vodárny	8. 8.	15:00–19:00
Záběhlice	Průhonická x Vestecká	9. 8.	8:00–12:00
Vršovice	Petrohradská x Pod Stupni	9. 8.	10:00–14:00
Vinohrady	Říčanská x Benešovská	11. 8.	14:00–18:00
Vršovice	Sámova x U Vršovického nádraží	11. 8.	15:00–19:00
Vršovice	Magnitogorská x Tádžická	12. 8.	15:00–19:00
Michle	Na Slatinách (u můstku)	13. 8.	14:00–18:00
Strašnice	Nedvězská č. 6–12	14. 8.	15:00–19:00
Záběhlice	Práčská č. 37 (před školou)	15. 8.	15:00–19:00
Vršovice	28. pluku x Na Mičáncích	16. 8.	8:00–12:00
Michle	Na Křivce x Osnická	16. 8.	10:00–14:00
Vršovice	Na Hroudě x U Hráze (okraj parku)	18. 8.	14:00–18:00
Vršovice	Litevská x Bajkalská	18. 8.	15:00–19:00
Strašnice	Nad Primaskou x Nad Olšinami	19. 8.	15:00–19:00
Záběhlice	Sněženková x Jiříčkové	20. 8.	14:00–18:00
Strašnice	Saratovská x Kralická	21. 8.	15:00–19:00
Malešice	Nad Úžlabinou, naproti č. o. 32	22. 8.	15:00–19:00
Vršovice	K Botiči x Ukrajinská	23. 8.	8:00–12:00
Malešice	Káranská x Bydžovského	23. 8.	10:00–14:00
Záběhlice	Práčská x Topolová	25. 8.	14:00–18:00
Strašnice	Limuzská x V Úžlabině	25. 8.	15:00–19:00
Strašnice	U Kombinátu (v ohybu ulice)	26. 8.	15:00–19:00
Strašnice	Dětská (v ohybu ulice)	27. 8.	14:00–18:00
Vršovice	Vladivostocká x Jaltská	28. 8.	15:00–19:00
Strašnice	Voděradská x Krupská	29. 8.	15:00–19:00
Malešice	Cerhenická x Nad Vodovodem	30. 8.	8:00–12:00
Záběhlice	U Záběhlického zámku, v části ulice za č. o. 1	30. 8.	10:00–14:00
Strašnice	Kounická x Černická	1. 9.	14:00–18:00
Strašnice	Přetlucká x Vyžlovská, u MŠ	1. 9.	15:00–19:00

BEZPLATNÝ SVOZ NEBEZPEČNÝCH ODPADŮ Z DOMÁCNOSTÍ

TRASA A (ZÁBĚHLICE) – STŘEDA 23. ČERVENCE	
místo přistavení	čas
křižovatka ul. Záběhlická x Na Botiči	15:00–15:20
křižovatka ul. Na Vinobraní x Ve Slatinách (parkoviště)	15:30–15:50
křižovatka ul. Hyacintová x Břečťanová	16:00–16:20
křižovatka ul. Želivecká x Tulipánová	16:30–16:50
nám. Mezi Zahrádkami x Podléšková x Chrpová	17:00–17:20
křižovatka ul. Ostružinová x Jahodová (parkoviště)	17:30–17:50
křižovatka ul. Sněženková x Mládežnická	18:00–18:20
křižovatka ul. Topolová x Jabloňová (u OD Cíl)	18:30–18:50
křižovatka ul. Jasminová (pod č. 33) x Přesličková	19:00–19:20
křižovatka ul. Mattioliho x Velenovského	19:30–19:50

TRASA D (STRAŠNICE) – ČTVRTEK 24. ČERVENCE	
místo přistavení	čas
křižovatka ul. Mokřanská x Běžná (u separece)	15:00–15:20
křižovatka ul. Rubensova x Přetlucká	15:30–15:50
křižovatka ul. Křenická x Olešská	16:00–16:20
křižovatka ul. Štíhlícká x Tehovská x Doubravčická	16:30–16:50
křižovatka ul. Krupská x Voděradská	17:00–17:20
křižovatka ul. Pod Strání (u č. 24) x Nedvězská	17:30–17:50
křižovatka ul. Slapská x Žermanická x Štěchovická	18:00–18:20
křižovatka ul. Dětská x Brigádníků (u stanoviště tříděn. odpadu)	18:30–18:50
křižovatka ul. Dvouletky x U Kombinátu	19:00–19:20
křižovatka ul. Michelangelova x Raffaelova	19:30–19:50

TRASA B (VINOHRADY, VRŠOVICE, MICHLE) – ÚTERÝ 29. ČERVENCE	
místo přistavení	čas
křižovatka ul. Chorvatská x Dykova	15:00–15:20
křižovatka ul. Ruská x Na Mičáncích x Vlašimská	15:30–15:50
křižovatka ul. Kodaňská x Žitomířská	16:00–16:20
křižovatka ul. Moskevská (č. 66) x Minská	16:30–16:50
křižovatka ul. Moskevská x Krymská	17:00–17:20
křižovatka ul. Sámova x U Vršovického nádraží	17:30–17:50
křižovatka ul. Přípotoční x Oblouková	18:00–18:20
křižovatka ul. Magnitogorská x Uzbecká	18:30–18:50
křižovatka ul. Osnická x Na Křivce	19:00–19:20
křižovatka ul. Elektrárenská x Nad Vršovskou horou	19:30–19:50

KONTEJNERY NA BIOODPAD BUDOU ZASE V ZÁŘÍ

Velkokapacitní kontejnery, které jsou určeny pro zahradní bioodpad, jako jsou větve, tráva, listí, spadané ovoce, zbytky rostlin, případně jiné bioodpady ze zahrádek rodinných domů, nejsou v prázdninovém období přistavovány. K dispozici budou opět od začátku září. Objemný organický odpad ze zahrad je možné průběžně odevzdávat ve sběrném dvoře nebo ve stabilním sběrném místě bioodpadu, který se nachází v Malešicích, v ulici Dřevčická (cca 100 metrů od ulice Čer-

nokostelecká). Předání bioodpadu ve sběrných dvorech či sběrném místě bioodpadu je pro občany města zdarma. Více informací včetně otevírací doby najdete na www.praha10.cz/odpady.

NEJBLIŽŠÍ TERMÍNY PŘÍSTAVENÍ KONTEJNERŮ NA BIOODPAD

katastr	ulice	datum	čas
Michle	Nad Vršovskou horou, za mostem, u garáží	5. 9.	15:00–18:00
Záběhlce	Šafránová x Chrpová	6. 9.	09:00–12:00
Strašnice	Molitorovská x Bylanská	6. 9.	13:00–16:00
Malešice	Janderova x Chládkova	7. 9.	09:00–12:00
Michle	Na Křivce x Osnická	7. 9.	13:00–16:00
Strašnice	Královická x Hájecká	12. 9.	15:00–18:00
Strašnice	Nad Vodovodem x Slunečná	13. 9.	09:00–12:00
Záběhlce	Ostružinová x Jahodová	13. 9.	13:00–16:00
Strašnice	Dvouletky x Solidarity	14. 9.	09:00–12:00
Michle	Za Sedmidomky x Pod Bohdalcem I.	14. 9.	13:00–16:00

Jaké jsou další možnosti k nakládání s bioodpadem:

Nejvhodnějším řešením je zamezit tomu, aby bioodpad vůbec vznikl. Tím se především rozumí zavedení kompostování na vlastní zahrádce či třeba v sousedské komunitě. Organický materiál, který se vloží do kompostéru, není považován za bioodpad. Kompostovací proces nám zajistí, že v místě vzniku všechnen materiál ze zahradních úprav zpracujeme, a navíc si vytvoříme humusovou složku díky kompostu, jenž je finálním produktem procesu kompostování. Ten můžeme použít na záhonech, v květináčích nebo jej volně rozhodit po trávě či pod keře. Díky tomu podpoříme přírodní složky v místě svého bydliště a nabudíme ozdrav-

né procesy v půdě. Návodů na zhotovení kompostérů je na internetu mnoho, ale lze si jej zakoupit nebo také využít nabídky Prahy 10, která ještě poskytuje plastové kompostéry o objemu tisíc litrů.

A pozor, kompostovat je možné i na balkoně či přímo v domácnosti. Děje se tak využitím rozkladných schopností žížal a dalších rozkladačů formou tzv. vermikostování, o němž si lze na internetu také zjistit dostatek informací, včetně návodů na výrobu nebo nabídky vermikompostérů a násad vhodného druhu žížal. Jimi „vyrobený“ kompost je považován za velmi účinné organické hnojivo, které obsahuje živiny, enzymy a růstové hormony a významně přispívá k podpoře růstu rostlin.

Vlastní nádoba na bioodpad

Pokud se na domácí kompostování necítíte a váš dům nemá vhodné místo na situování kompostéru, pak využijte možnosti nechat si bioodpad pravidelně odvážet svozovou společností. Nádobový sběr bioodpadu je součástí městského systému svozu komunálního odpadu a vlastník nemovitosti, který užívá nádoby na směsný odpad, za něj již nepřiplácí. Zpoplatněny jsou jen nadstandardní služby, jako je zanáška nad 15 metrů od vozovky, odemykání a zamykání dveří a vyhotovení vícero klíčů od zámku nádoby. Nádoby jsou k dispozici o objemu 120 nebo 240 litrů. Způsob jejich umístění je obdobný jako u nádoby na směsný odpad. Nesmí být situována u samostatného veřejného stanoviště tříděných složek komunálního odpadu ani volně na chodníku či vozovce.

Přistavení sběrné nádoby a domluvu její velikosti a četnosti vývozu si musí vlastník nemovitosti zajistit u pověřené svozové společnosti. V případě Prahy 10 u společnosti AVE CZ odpadové hospodářství, s. r. o., na telefonní lince 800 118 800, anebo lze podat žádost formou webového formuláře na stránce: <https://bio.praha.eu/formular/>, kde jsou uvedena i provozní pravidla poskytované služby.



MOBILNÍ SVOZ ELEKTROODPADU

21.–24. 7.
Praha 10

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

Úterý
13:00 – 15:00
K Louží 1262/11

Středa
13:00 – 15:00
Dětská 1341/2

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



Apple App Store



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

Google Play



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

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

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

Děkujeme, že chráníte životní prostředí a šetříte přírodní zdroje.

asekol
ZE STARÉHO NOVÉ!

Ladislav Klíma 1878–1928

V srpnu před 147 lety se narodil prozaik, dramatik a básník, ale především filozof Ladislav Klíma. Svěbytná osobnost a nonkonformní myslitel, kterého filozof Jan Patočka nazval „předčasným myslitelem absurdity“. Jeho vyhraněný charakter jej dostihl již během studií, kdy byl pro své výroky proti císařské rodině vyloučen ze všech rakousko-uherských škol. Jeho první knize *Svět jako vědomí a nic* se nedostalo ohlasu. Jedini, kteří se tehdy pro jeho myšlenky nadchli a stali se jeho mecenáši, byli symbolistický básník Otokar Březina a sociolog Emanuel Chalupný. Klíma byl člověk nepraktický, opovrhoval jméním a penězi, občanskou poslušností, společenským postavením, vzděláním i autoritami. Hlásal absolutní svobodu subjektu a žil v duchu tohoto extrémního individuali-

smu dovedeného až k sebezbožnění. Do českých časopisů začal přispívat až po vzniku první republiky, avšak většinu svých děl spálil. Knižně v době jeho života vyšly *Traktáty a diktáty (články a studie)*, *Vteřina a věčnost* nebo hra *Matěj poctivý*, jejíž premiéra skončila skandálem a stáhnutím z Národního divadla. Skandál postihl i román (... **pokračování v tajence**). Dobovou absurdnost jeho myšlenek zhodnotily až následující generace, a především čeští a zahraniční fenomenologičtí filozofové. Hodnoty Klímových idejí pak zpracoval zejména underground sedmdesátých let a vzdáleně i Bohumil Hrabal. Během života žil Klíma také ve Vršovicích. Zemřel v padesáti letech na tuberkulózu, zmožený pitím, nikotinem i nelítostnými experimenty.

POMŮCKA: ALCORN, KOUDEL, OTTA, SKA, SKUHRA, TAN	KŇOURA	KOTRME- LEC	EVROPAN	X PRAHA 10	BEZPEČ- NOSTNÍ SCHRÁNKA	NAUKA O DĚDIČ- NOSTI	X PRAHA 10	ZAKVIČENÍ VEPŘE	TRIKYSLÍK	X PRAHA 10	JÍDLO	NA ONO MÍSTO	NÁRODNÍ DIVADLO (ZKR.)	MPZ KYPRU
INIC. BÁSNÍKA NEUMANNA				MPZ TOGA			VZOREC OXIDU URANU MOJI			NÁŠ DIRIGENT				
RUSKÉ SIDLO				HÁJ (ZAST.) DĚTSKÝ POZDRAV						JINDY (NÁŘEČNÉ) ODPADOVÉ VLÁKNO				
1. DÍL TAJENKY								TURECKÁ JEDNOTKA HMOTNOSTI ŠPANĚLSKÉ SIDLO					ŠTORCHŮV HRDINA	DOMÁCKY ILONA
HOME OFFICE (ZKR.)			KÓD ÁZER- BÁJDŽÁNU KISCHOVO JMÉNO				NADMĚRNÝ ODSTÍN HNĚDÉ							
OSTROV NOVÝCH HEBRID				NORSKÁ ŘEKA EVROPSKÝ PARLAMENT (ZKR.)					DOVEDNOST ROSOLO- VITÁ HMOTA S KOUSKY OVOCE			INIC. HERCE LUPTÁKA POSAZO- VÁNÍ		
ANGL. ALŽÍRSKO								INIC. MODE- RÁTORKY DRTINOVÉ NÁZEV PÍSMENE I			HUDEBNÍ STYL LETMÉ DOTYKY MÍČE			
X PRAHA 10	ŘÍMSKY 3	OBČANSKÝ PRŮKAZ (ZKR.) OPAK POD			2. DÍL TAJENKY ZNAČKA FEMTO- SEKUNDY								SLOVENSKY IR	TUMÁŠ
RAKOUSKÁ ŘEKA				ZKRATKA FIRMY PRAŽSKÝ HOTEL			CHASNÍK KOUČ							
OSLÍ HÝKÁNÍ			MOŽNÁ (KNIŽNĚ) OPATŘENÁ OSIVEM			KÓD TURKME- NISTÁNU SLOVENSKY PROTO				LINIE NĚMECKÝ BAROKNÍ SKLADATEL				
MODLA					PŘEDLOŽKA TLAČÍTKO NA OVLADAČI				JMÉNO PSA KOCOŮŘI (NÁŘEČNÉ)				SHLUKY LIDÍ	KACHNA (ZOOLO- GICKY)
X PRAHA 10	SLOVENSKÉ NÁRODNÍ POVSTÁNÍ (ZKR.)	ANGL. POMĚR VE SPORTU LOTYŠSKÝ ŠACHOVÝ VELMISTR						MODEL VOZU FORD CHLORO- VODÍK			POHOŘÍ NA KRÉTĚ, MÍSTO NAROZENÍ DIA VELKÝ PAPOUŠEK			
3. DÍL TAJENKY												ANGLICKÝ NEURČITÝ ČLEN JUDŮV SYN		
POTÉ					PROUDIT					ROSTLINA PĚSTOVANÁ NA VINO- HRADECH				
POPIS POSTUPU					DRAVÍ PTÁCI					JEZERO V KAZACH- STÁNU				

Správné znění tajenky nám zašlete e-mailem (redakce@praha10.cz) nebo poštou (Desítka, měsíčník městské části, Vinohradská 3218/169, 100 00 Praha 10) do 20. srpna 2025. Nezapomeňte uvést svou adresu a telefonní číslo. Tři vylosovaní výherci od nás obdrží knihu. Tajenka z minulého čísla zní: **přípravu poválečného školství**. Knihu za správnou odpověď od nás dostanou: Eva Pauknerová ze Strašnic, Alena Schindlerová a Marcela Jančíková, obě ze Záběhlíc.

Anketa pro všechny, kteří mají
srdce na správném místě

SRDCAŘ DESÍTKY

Anketa nahrazuje dlouholeté ocenění
Dobrovolníka roku Prahy 10.
Nově nominujete v kategoriích
DOBROVOLNÍK SRDCEM nebo
PROFESIONÁL SRDCEM,
ať jste organizace, nebo fyzická osoba.



NOMINACE

můžete zasílat až do 31. srpna 2025

praha10.cz/srdcardesitky



X
PRAHA 10

ŠKOLNÍ PLÁCEK JE ZPÁTKY!

29. 8. – 19. 9. 2025

ZŠ Solidarita | ulice Brigádníků

Od 29. 8. do 19. 9. bude uzavřena ulice před školou –

DÁME PROSTOR DĚTEM!

Ulice se na 3 týdny promění v prostor pro děti, hru a sousedská setkání.

SCOOTERINGOVÁ SHOW | KONCERTY | DISKUSE |
WORKSHOPY | UKÁZKY A PROGRAMY S POLICIÍ A HASIČI |
DALŠÍ ZÁBAVNÉ I POUČNÉ AKCE

Máte nápad, co by se mohlo na plácku dít?
Napište nám a zapojte se do programu.
Společně můžeme vytvořit místo, kde to bude žít!

Kontakt na organizátory: skola@zssolidarita.cz
zssolidarita.cz | strategieprodesitku.cz



X
PRAHA 10

řádková inzerce

!ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU! Vyklízíme sklepy, byty, pozůstalosti, zahrady atd. Naložíme a odvezeme nepotřebné věci za rozumnou cenu. STĚHOVÁNÍ. Tel.: 773 484 056 P10/7/25/OKP/1367

Pedikúra a masáže, vše u vás doma. Tel.: 603 440 480
P10/7/25/OKP/1840

Koupím byt v Praze 10, přímo od majitele. Tel.: 604 617 788
P10/7/25/OKP/1810

Instalátér/Topenář Tomáš Ježek Tel.: 605 707 393 P10/7/25/OKP/0570

OPRAVA ŽALUZII – VÝMĚNA VODICÍCH LANEK – NOVÉ ŽALUZIE – ROLETY – ROLETY DEN NOC – SÍTĚ PROTI HMYZU – SEŘÍZENÍ OKEN. pavel.janci@email.cz. Tel.: 733 720 950 P10/7/25/OKP/0714

PROFESIONÁLNÍ PŘEDSEDA SVJ. Odbornost, otevřená komunikace s vlastníky, osobní přístup, profesionalita. Tel.: 724 304 603 P10/7/25/OKP/0718

Počítač. Telefon. Televize. Tablet. Tiskárna. MacBook. Internet. iCloud. OneDrive. Google. Microsoft. Apple. Vodafone. O2. T-Mobile. Zavolejte. Pomohli jsme jiným, pomůžeme i Vám. Tel.: 731 732 737, itcan.cz, Ruská 1343/200. Těšíme se na Vás. P10/7/25/OKP/0716

Placená inzerce – P10/7/25/OKP/1744

Přejeme všem krásné léto.
Nezapomeňte chránit také své oči
vhodnými brýlemi s kvalitními skly

Renc Optik
S TRADICÍ OD ROKU 1980



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

Placená inzerce – P10/7/25/OKP/1556



Tělo i mysl trénujeme každý den.

U nás v ALZHEIMER HOME nabízíme komplexní služby sociální a zdravotní péče, individuální přístup a skvělé zázemí v blízkosti vašeho domova.



V Praze a okolí nás najdete v 10 zařízeních:



1. Jasmín Bohnice 2. Libeň 3. Modřany 4. Pitkovice
5. Průhonice 6. Zátíší-Kunratice 7. Pyšely 8. Sluštice
9. Černošice 10. Filipov (Čáslav).

Potřebujete více informací? Kontaktujte nás:
+420 604 366 496, info@alzheimerhome.cz.

Navštivte naše webové stránky
www.alzheimerhome.cz.



RE/MAX ACE

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



**Prodáváte?
Neprodějte!**



602-202-452

Jabloňová 2136/11, Záběhlice
 remaxace.cz

Placená inzerce - P10/7/25/OKP/0717



Pražská
teplárenská
by **VEOLIA**

Náš nejzářivější klenot: potrubí dálkového tepla

Spolehlivě dopravuje
teplo a teplou
vodu do statisíců
domácností a firem



www.ptas.cz

Placená inzerce - P10/7/25/OKP/1075

Placená inzerce - P10/7/25/OKP/0715

Když chcete jet, můžete hned.

Nově skladový bonus pro každého.

Skladový bonus až

30 000 Kč

Již od

349 990 Kč



Pořídte si skladový vůz Hyundai právě nyní a získáte dodatečný skladový bonus až 30 000 Kč nad rámec standardních zvýhodnění. Pokud se rozhodnete pro financování Hyundai Finance, získáte navíc dalších až 50 000 Kč. Akce platí na limitované edice 20 Years, Wave, Family i na běžná provedení.

**AUTOCENTRUM
DOJÁČEK**

AUTOCENTRUM Dojáček, s.r.o.
U Seřadiště 65/7
101 00 Praha 10 Vršovice
M +420 720 039 726
www.hyundai-vrsovice.cz

**Jsme doma ve Vršovicích,
Váš servis a prodej Hyundai.**



i20, i30, BAYON, KONA, TUCSON - Kombinovaná spotřeba paliva vyobrazených vozů 5,0-7,8 l/100 km, emise CO₂ 120-178 g/km.
Platí do 30. 6. 2025 nebo do vyprodání zásob.

EUROPARK

MINIGOLF

S PLAMENÁKEM

CELÉ LÉTO ZDARMA!



WWW.EUROPARK.CZ