



Městská  
část  
Praha 10



#### PODPORUJEME SOUSEDSKÉ KOMUNITY

Péče o blízké, sladování pracovního a rodinného života nebo možnost trávení volného času, to jsou jen některé z výzev, na které by měla reagovat každá samospráva.



#### ŠKOLNÍ PLÁČEK NA SOLIDARITĚ

Základní škola Solidarita se zapojila do projektu Bezpečné cesty do školy. Díky tomu byla navržena opatření, která poslouží ke zklidnění dopravy v okolí školy.

# PRAHA 10

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI | ZÁŘÍ 2023 | ZDARMA | [WWW.PRAHA10.CZ](http://WWW.PRAHA10.CZ)

**LENKA VOKATÁ:**

**BEZ PODPORY ZVENČÍ**

**MŮŽE U RODIČŮ DOJÍT**

**K VYHOŘENÍ**

**ROZHOVOR**

**S LENKOU VOKATOU**

**NA STR. 8-10**



PŘEČTĚTE SI  
MNE ON-LINE

**SPORTUJEME S DESÍTKOU 2023**



## JÓGA

**úterky 18.00–19.00**  
**květen–září**  
**PARK MALINOVÁ-CHRPOVÁ**  
Sraz na rohu u pošty Malinová 1

**říjen–listopad**  
**TĚLOCVIČNA ZŠ ŠVEHLOVA**  
Sraz před školou

**čtvrty 18.00–19.00**  
**květen–září**  
**MALEŠICKÝ PARK**

Kurz je zdarma. [praha10.cz/sportujemesdesitkou](https://praha10.cz/sportujemesdesitkou)



**SPORTUJEME S DESÍTKOU 2023**



## BĚŽECKÁ ŠKOLA

**úterky 18.00–19.00**  
**duben–prosinec**  
**MALEŠICKÝ PARK**  
Sraz na rohu Káranské a Cerhenické

Kurz je zdarma. [praha10.cz/sportujemesdesitkou](https://praha10.cz/sportujemesdesitkou)



**REHABILITAČNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY**  
ve věku 60+ s trvalým bydlištěm na území MČ Praha 10



**SPORTUJEME S DESÍTKOU 2023**

**NÁŠ CÍL**  
zmírnit či odstranit zdravotní potíže spojené se seniorským věkem

- všestranné cvičení s prvky pilates a jógy
- protahujeme, uvolňujeme a zapojujeme střed těla
- zaměřeno na správné držení těla

Cvičení bude probíhat **14. 9. – 21. 12. 2023** každý čtvrtek (kromě 28. 9.)  
první lekce **10.30–11.15**  
druhá lekce **11.30–12.15**

Kde?  
**TJ Astra Zahradní Město**  
V Korytech 157/27, Praha 10  
Sraz před **hlavní budovou**

S sebou **sportovní oblečení a obuv + karimatku!**

**CVIČENÍ BEZ REGISTRACE A ZDARMA**  
Těšíme se na vás!

Pro případné dotazy: [sport@praha10.cz](mailto:sport@praha10.cz)  
Kapacita omezena.  
Změna programu vyhrazena.

[praha10.cz](https://praha10.cz)



**SPORTUJEME S DESÍTKOU 2023**



## NORDIC WALKING

**středy 9.30–11.00**  
**duben–červen**  
**září–listopad**  
**MALEŠICKÝ PARK**  
Sraz na rohu Káranské a Cerhenické

Kurz je zdarma. [praha10.cz/sportujemesdesitkou](https://praha10.cz/sportujemesdesitkou)





## VÁŽENÍ SOUSEDÉ,

v posledním srpnovém týdnu začíná tep pražských ulic výrazně zrychlovat a začátkem září již vše běží v zaběhnutých kolejích. To je dáno jednak koncem hlavní sezony letních dovolených, jednak návratem žáků do lavic. Proto bych chtěl všem školou povinným popřát úspěšný start nového školního roku. Palce držím zejména těm, které letos čekají velké změny. To se netýká jen prvňáčků, kteří svou cestu před tabulemi teprve začínají, ale i mazáků z devátých tříd. Pro ně je náročné zejména první pololetí, protože po jeho konci je čekají přijímací zkoušky na střední školy.

Vzdělání, stejně jako dům, se staví od základů. Nejprve je potřeba naučit se základy, a hlavně naučit se učit. To je důležité, protože jde o celoživotní práci. Celý tento proces je možný jen díky zapáleným pedagožkám, pedagogům a ředitelům, jimž asistuje početný nepedagogický personál.

Když mluvím o návratu do lavic, nevyhnu se školám jako takovým. Praha 10 aktuálně provo-

zuje 13 základních a 20 mateřských škol, které navštěvuje dohromady více než deset tisíc dětí. Na rozdíl od některých jiných městských částí se nám daří všechny zájemce o vzdělávání v místních školách umístit. To se týká i těch dětí, které prchly před válkou na Ukrajině.

Podarilo se to zejména díky dobrému plánování. Nic nenecháváme náhodě, opíráme se o průběžně aktualizovanou demografickou studii a průběžně sháníme prostředky na posilování školských kapacit. Finance získáváme i díky kontribucím developerů. Naše městská část byla jednou z prvních, která se mohla opírat o metodu spolupráce se soukromým sektorem. Připravil ji tým odborníků a vychází i ze zahraničních zkušeností. Když to popíšu ve zkratce, znamená to, že developer, který chce stavět, přispívá prostředky do rozpočtu městské části. Ty jsou pak využity třeba právě na posílení školských kapacit. V praxi je to vidět např. na ZŠ V Olšinách. Tam směřujeme část prostředků, které jsme takto získali.

Druhým tématem léta je stěhování úřadu. Kroky, které k tomuto rozhodnutí vedly, jsme s kolegy představili před prázdninami. Nyní tato logistická operace vrcholí. Úřad se stěhuje z Vršovické ulice do budovy ve Vinohradské 3218. Oválná administrativní budova se nachází přímo u tramvajové zastávky Vinice. Metro A Strašnická je v docházkové vzdálenosti.

Po letní pauze se nezrychluje jen tep ulic, ale ožívá i kultura. Pokračují akce věnované roku Josefa Čapka. Pokračují i desítkové architektonické vycházky a 20. září zavítá do naší čtvrti Noc literatury. Těším se, že se na některé z akcí potkáme.

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

## Praha 10 / oficiální měsíčník městské části

Periodický tisk územního samosprávného celku



Městská  
část  
Praha 10

ZÁŘÍ  
2023

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

**Registrace** MK ČR E 11142

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

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

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

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

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

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

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

**Snímek na obálce:** Jakub Macháček

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

- 4 KRÁTKÉ ZPRÁVY
- 6 ROZMÍSTĚNÍ ODBORŮ V NOVÉ RADNICI



- 8 ROZHOVOR: LENKA VOKATÁ



- 12 ROZHOVOR: MILENA NAJMANOVÁ



- 14 KULTURNÍ SERVIS
- 17 DĚNÍ NA DESÍTCE
- 18 DOTAZY OBČANŮ
- 20 POLITICKÉ FÓRUM
- 22 ZPRÁVY Z DESÍTKY
- 24 MĚSTSKÁ ZELEŇ
- 26 JAK SE PODNÍKÁ NA DESÍTCE



- 28 DESÍTKOVÝ ULÍČNÍK



- 29 DOPRAVA
- 30 ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ
- 31 KRÍŽOVKA



# MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 10 ZÍSKALA STO LET STARÉ DOKUMENTY

Několikrát jsme v měsíčníku Praha 10 vyzývali veřejnost ohledně poskytnutí historických fotografií nebo dokumentů, které se vztahují k Praze 10. Během prázdnin se na Odbor kultury a projektů obrátil pan Petr Gladkov a přinesl nám historické materiály. Tyto dokumenty mapují především vršovické školství v letech 1911 až 1939, ale přibližují také některé zdejší významné události. Děkujeme za jejich věnování a jsme velice rádi, že jsme získali nové poznatky a informace z této doby.



Pokud i Vy máte doma fotografie nebo dokumenty, které bychom mohli využít například v rubrice Když ulice promluví v měsíčníku Praha 10, ozvěte se na e-mail [Michal.Ezechel@praha10.cz](mailto:Michal.Ezechel@praha10.cz) nebo redakce@praha10.cz. Rádi si je od vás vypůjčíme, oskenujeme a vše v pořádku vrátíme.

Předem děkujeme všem za zaslání podkladů dokumentujících historii naší městské části.

## KUŽELKÁŘKY SLAVIA SLAVÍ JEDEN ÚSPĚCH ZA DRUHÝM

Po rozdělení Československa se brzy rozdělily i celostátní kuželkářské ligy mužů a žen. V ženské kategorii v tomto dlouhém období zcela významně figurují kuželkářky Slavia Praha. V průběhu ligových sezon vybojovaly v lize



19 zlatých, 3 stříbrné a 2 bronzové medaile. V letošním ročníku získaly jubilejní 25. medaili, tentokrát stříbrnou. Jako třešničku na dortu přidaly v tomto roce vítězství v Českém poháru. A to ještě zasáhla epidemie covidu, během níž byl dobře rozehraný ročník předčasně ukončen. V mezinárodních soutěžích si také vedly skvěle – 3., 2. a 1. místo ve Světovém poháru. Úspěchů dosáhly rovněž v Evropském poháru i v Lize mistrů. Další úspěchy slavili též jednotlivci, řada hráček prošla reprezentací. V jedné anketě Prahy 10 byly zvoleny nejlepším týmem. První týden v říjnu se tento úspěšný tým zúčastní v městě Brčko (Bosna a Hercegovina) Evropského poháru klubových družstev. Přejeme zopakování výborného výsledku a hodně úspěchů v další ligové soutěži.

## UKLIĎME SVĚT

Podzimní termín dobrovolnické iniciativy Uklidme svět sice připadá na 16. září letošního roku, ale zapojit se do úklidu veřejných prostranství je možné kdykoliv. První srpnovou nedělí tak učinil kolektiv pracovníků malešické prodejny Billa, který se pustil do likvidace rozsáhlejší černé skládky nacházející se při ulici Heldova. Akce proběhla z iniciativy vedoucího prodejny J. Pěgřímka ve spolupráci s radnicí městské části Praha 10, která pro úklid poskytla velkokapacitní kontejner a úklidové pomůcky. Kontejner se podařilo zaplnit během jednoho dopoledne a díky tomu je

zase jedno zákoutí na Praze 10 upravenější a bez odpadků.

Připomínáme, že nejbližší Celosvětový úklidový den se uskuteční v termínu 16. září 2023. Každý, kdo má zájem se zapojit do čištění Prahy 10 od pohozených odpadků, může se obrátit na radnici s žádostí o součinnost ve formě poskytnutí úklidových pomůcek, odvozu nashromážděného odpadu nebo třeba vytipování vhodného místa pro úklid. Domluva je možná využitím e-mailového kontaktu [bezodpadu@praha10.cz](mailto:bezodpadu@praha10.cz). Bližší informace k úklidové akci lze najít na webové stránce [www.uklidmesvet.cz](http://www.uklidmesvet.cz).

## KOMUNITNÍ SETKÁNÍ NAD UMĚLECKÝMI DÍLY STUDENTŮ

Na konci školního roku se v budově záměčku Miramare v rámci projektu AKTIVITA 1 uskutečnila vernisáž výstavy prací žáků SVŠUAŘ, pojatá jako komunitní setkání s rodiči, přáteli školy a veřejností z blízkého okolí školy a Prahy 10. V nové školní budově představili svou tvorbu studenti uměleckých oborů. Byly zde vystaveny práce, které vznikly v rámci předmětů výtvarná výchova, modelování, fotografie, design, figurální kresba a návrhová kresba. Studenti i pedagogové diskutovali s přítomnými rodiči a ostatními návštěvníky o významu umělecké práce žáků pro jejich zapojení do komunitních aktivit.





**7. a 8. října 2023**

**FESTIVAL OTEVŘENÝCH DVEŘÍ  
KULTURNÍCH A VOLNOČASOVÝCH  
ORGANIZACÍ NA DESÍTCE**

**OBJEVTE MÍSTA VE  
SVÉM SOUSEDSTVÍ, KAM  
BUDETE RÁDI CHODIT.**

**Vršovice | Strašnice | Zahradní  
Město | Malešice | Bohdalec |  
Skalka | Vinohrady**

**II. ročník**

# **SEJDEME SE NA DESÍTCE**

**UKÁZKOVÉ PROGRAMY  
PRO DĚTI I DOSPĚLÉ**

**tvůrčí dílny | komentované  
prohlídky | výstavy | kino |  
sportovní a zájmové aktivity |  
pohádky | sousedská setkání**

**ZDARMA**

**Podrobný program na  
[praha10.cz/sejdemesenadesitce](http://praha10.cz/sejdemesenadesitce)**



**V průběhu podzimu se  
po celé Praze 10  
rozběhne hlasovací soutěž**

## **Podnikatel**

## **Desítky**

**o podnik, firmu  
nebo živnostníka  
roku 2023.**

**Občané Prahy 10 tak budou moci  
navrhnout svého oblíbeného  
podnikatele a poté pro něj ve  
vybraných kategoriích hlasovat.**

**Kategorie:**

- 1. Gastropodnik**
- 2. Řemeslník**
- 3. Relax, krása, zdraví**
- 4. Služby, prodejny**

**Více informací  
o pravidlech  
soutěže a o tom,  
jak navrhovat  
a kdy začít  
hlasovat, najdete  
na sociálních sítích  
MČ Praha 10.**



**Městská  
část  
Praha 10**



# STĚHUJEME DESÍTKU

JIŽ BRZY



## Z VRŠOVIC DO STRAŠNIC



### NOVÁ ADRESA:

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

Koncem srpna se začala stěhovat radnice z Vršovic do Strašnic, během podzimu se budou postupně přesouvat jednotlivé odbory do nové budovy na adresu Vinohradská 3218/169. Abyste se dokázali ve dvou nových budovách lépe orientovat, připravili jsme pro vás přehlednou grafiku, na které naleznete jednotlivé odbory, jak jsou rozmístěny po podlažích. V případě, že si nebudete jisti, kde příslušný odbor naleznete, můžete se na nás obrátit s dotazem na kontaktní lince 267 093 666 nebo nám napsat na e-mail [vinice@praha10.cz](mailto:vinice@praha10.cz). Veškeré informace naleznete také na webu [www.stehujemedesitku.cz](http://www.stehujemedesitku.cz).

## ROZMÍSTĚNÍ ODBORŮ V NOVÉ RADNICI

Radnice Prahy 10 se stěhuje na Vinohradskou 3218/169. Do oválné a k ní přilehlé budovy se přesune všech 400 zaměstnanců úřadu. Kromě adresy se mění i rozložení jednotlivých odborů. Nová budova se nedělí na sekce A, B, C, nýbrž pouze na dvě budovy, jak vidíte na grafice níže. Hlavním vchodem se tak dostanete rovnou do prvního nadzemního podlaží (tedy přízemí), kde se vydáte k příslušnému odboru buď doprava, nebo doleva. Ale nebojte se, budovu před Prahou 10 obývala banka, což znamená, že navigace v ní není složitá, a je naopak intuitivní.

**COPY CENTRUM  
KONTROLA A KOMUNIKACE  
INTERNÍ AUDIT**

7

**EKONOMICKÉ**

6

**BYTY A NEBYTY  
SPRÁVA DOMŮ**

5

**ŠKOLSTVÍ | BYTY A NEBYTY  
KULTURA | PAMÁTKY**

4

**SOCIÁLNÍ PRACOVNÍCI  
A KURÁTOŘI**

3

**HOSPODÁŘSKÁ SPRÁVA**

2

**INFOKANCELÁŘ | CZECHPOINT  
OVĚŘOVÁNÍ | POKLADNY  
PARKOVACÍ ZÓNY – VÝDEJNA**

1



Je důležité zmínit, že se úřad stěhuje kompletně. Všechny služby poskytované občanům na radnici ve Vršovické ulici se bez výjimky přesunou do nové budovy na adrese Vinohradská 3218/169. Bez ohledu na to, jestli si jdete vyzvednout nový občanský průkaz, pas, parkovací oprávnění nebo uhradit místní poplatek, vše si od podzimu zařídíte ve Strašnicích.

Pokud přijдете do nové budovy a nebudete si vědět rady, nezoufejte, u vchodu bude funkční infocentrum, kde vám pomohou a nasměrují vás do konkrétního patra. O přemístění jednotlivých odborů budou obyvatelé Prahy 10 informováni

v předstihu tak, aby celý přesun úřadu proběhl hladce, bez komplikací a měl na rezidenty Desítky minimální dopad. A v čem bude nová radnice pro občany lepší? Kromě vyšší kvality služeb je nová budova lépe dopravně dostupná. Přímo před ní se nachází tramvajová zastávka Vinice, kde mimo jiné staví linky číslo 7 a 19. V docházkové vzdálenosti leží stanice metra A Strašnická a dopravní uzel Želivského s dalšími tramvajovými linkami, autobusy a metrem.

Oproti radnici ve Vršovické nabízí tato budova i jeden bonus pro řidiče, a tím je dostupnější parkování. Ačkoli jeho kapacita není neomezená, měla by stačit na běžný provoz.

**8 STAROSTA | MÍSTOSTAROSTOVÉ | RADNÍ**

**7 TAJEMNICE | PŘEDSEDOVÉ VÝBORŮ ZASTUPITELSTVA  
STRATEGIE | TISKOVÉ**

**6 ARCHITEKTI | MAJETKOPRÁVNÍ | OBŘADY**

**5 DOPRAVA | ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ | ZELEŇ A ČISTOTA**

**4 DOPRAVNÍ PŘESTUPKY | STAVEBNÍ | BADATELNA**

**3 ŽIVNOSTENSKÝ | SOCIÁLNÍ | IT**

**2 MATRIKA | OBČANSKÉ PRŮKAZY | CESTOVNÍ DOKLADY  
PŘESTUPKY | EVIDENCE OBYVATEL**

**1 PODATELNA | SOCIÁLNÍ PORADENSKÉ CENTRUM  
VEŘEJNÉ WC | ZASEDACÍ SÁL**

**-2 STAVEBNÍ ARCHIV**

**HLAVNÍ  
VCHOD**





## LENKA VOKATÁ: BEZ PODPORY ZVENČÍ MŮŽE U RODIČŮ DOJÍT K VYHOŘENÍ

**Podpora prarodinných služeb a komunitních spolků má na Desítce dlouhou historii. Například organizace Jablíčkov se již více než 20 let snaží poskytovat logicky provázaný komplex pedagogicky kvalitních programů pro všechny věkové kategorie dětí, rodiče i prarodiče. V rozhovoru s ředitelkou Jablíčkova se dozvíte, co vše pro rodiny dělají, jaké mají úspěchy a které výzvy jsou pro ně ty největší.**

**Organizaci Jablíčkov mnoho obyvatel Desítky zná, můžete nám přesto popsat její účel a poslání?**

Naším posláním, které již přes 20 let naplňujeme, je podpora rodiny formou posilování rodičovských kompetencí, prevence syndromu vyhoření pečujících, podpora rodičů při sladování práce a rodiny, vytváření prostoru pro setkávání rodin, smysluplné trávení volného času, společný růst, podporu a sdílení.

Pořádáme volnočasové i vzdělávací aktivity pro děti i dospělé, provozujeme dětskou skupinu, děláme letní příměstské tábory a nabízíme širokou škálu poradenství. V roce 2021 jsme na základě poptávky začali nabízet i specializované kroužky pro děti se zdravotním znevýhodněním.

**Jak a kdy vlastně organizace vznikla?**

V říjnu 2001 vzniklo v Malešicích díky iniciativě

několika maminek občanské sdružení s názvem Mateřské a otcovské centrum pohody. První roky se maminky s batolícími se dětmi scházely v MŠ Hříbská, poté v MŠ Troilova, prostory ale musely opustit ve chvíli, kdy přišel babyboom a bylo třeba vytvořit další místa ve školce. Po delším hledání byly v létě 2005 nalezeny prostory v činžovním domě ve Strašnicích na Solidaritě a pro množství jablíček před prahem byly pojmenovány JABLÍČKOV.

V roce 2012 se novou ředitelkou Jablíčkova stala Kateřina Bohatá, která se zasloužila o rozkvet a odbornou úroveň našeho rodinného centra. Katku jsem v roce 2017 vystřídala já a získali jsme nové, velké a hlavně světlé prostory v Bytovém domě Malešice, který patří městské části Praha 10, jež se stala významným partnerem našeho rodinného centra. Slavnostní otevření zde proběhlo v lednu 2018.

**Jste tedy ředitelkou organizace od roku 2017, jak jste se k té pozici dostala a co vás na této práci nejvíce baví?**

S Jablíčkovem jsem začala spolupracovat na konci své rodičovské dovolené, když sháněli lektory, vedla jsem tam tehdy kroužek Zvídavé hlavičky, jelikož mě baví přírodovědné experimenty a deskové hry, a v tomto kroužku jsme to spojili do aktivit rozvíjejících logické myšlení

a znalosti dětí, které už pomalu odrůstaly tehdy tradičním jablíčkovským programům pro rodiče s dětmi do 3 let i hudebním kroužkům pro předškoláky. Vzhledem k tomu, že většinu své profesní kariéry jsem věnovala psaní a koordinování projektů, začala jsem tehdejší ředitelce Katce Bohaté s projekty pomáhat. Ona sama byla toho času na rodičovské. Původní profesí je psychologka, takže psaní projektů nebyla úplně „její parketa“. Na konci RD se rozhodla, že se vrátí do své původní práce na pozici psychologky, a hledala někoho, řekněme organizačně schopného, komu nevádí „papírování“ a zároveň má vztah k Jablíčkovu. Nabídla tuto pozici mně. Já jsem trochu váhala, protože jsem byla zaměstnána již jinde, kde jsem právě získala velký evropský grant, a měla jsem pocit, že bych tam měla zůstat, ale nakonec mě nabídka přece jen zlákala a jsem za to moc ráda. Vedení Jablíčkova je velmi pestrá práce – od řešení financí, přes personální stránku až po situaci, kdy řeším rozbitý zámek. Baví mě na tom hlavně ta pestrost a pro mě tak akorát kombinace administrativy a práce s lidmi. A fakt, že to mám do práce cca 200 m, je samozřejmě také moc fajn.

**Takže sama řešíte projekty, finance i personální věci? Jak to všechno stiháte?**

Myslím, že hlavně proto, že mám obrovskou podporu v nesmírně schopném týmu – počínaje mojí základní oporou Bárou Dyrkovou, která nejenže je mojí formální zástupkyně, ale řeší i komunikaci s veřejností, odborný obsah našich programů a takové ty řekněme „méně formální“ personální záležitosti, přes skvělou provozní Míšu Růžencovou či naši



administrativní podporu Veroniku Samkovou (ta neúnavně řeší všechny maily a telefony s lidmi, kteří k nám chodí nebo chtějí chodit na jakýkoli program) až po celý zbytek týmu, který tvoří šikovné koordinátorky dílčích aktivit, poradkyně, lektorky a lektori kurzů, učitelky Školičky atd. – všichni jsou velmi samostatní a nepotřebují říkat, co mají kdy kde dělat, a to je pro mě základ. Díky tomu může vše v Jablíčkově fungovat tak krásně, jak funguje, a to při minimálním „provozně-administrativním“ zázemí.

### Mezi jednu z činností Jablíčkova patří pořádání programů pro rodiče s dětmi. Jaké to jsou a které z nich jsou nejoblíbenější?

Ano, tyto programy jsou základem, na kterém Jablíčkov vznikl, a máme s nimi tedy již více než 20 let zkušeností. Za tu dobu se vyvinuly od „obyčejného“ společného hraní si s dětmi do metodicky důkladně propracovaného programu o tom, jak děti podporovat v psychomotorickém vývoji a jak to vše zvládnout a nezbáznit se z toho. Jedná se o tzv. kombinované programy, kde se maminky (ale někdy i tatínky nebo babičky) formou hry učí, jaké mohou s dětmi dělat doma aktivity, které je rozvíjejí. Děti se učí fungovat ve skupině (což se jim pak hodí při nástupu do školek) a dospělí mají výbornou příležitost ke sdílení svých radostí a starostí – někdy si pomohou vzájemným sdílením (třeba už prostě tím, když vidí, že ostatní to mají stejně), někdy lektorka doporučí navštívit naši přednášku (třeba o období vzdoru, sourozeneckých vztazích atd.) nebo naše odborné poradenství.

Máme ale i programy pro rodiče s dětmi zaměřené na angličtinu či keramiku. A pro maminky s novorozenci a kojenci do šesti měsíců máme skvělý program s doulou a laktační poradkyní, která maminkám pomáhá v poporodním období, poradí s kojením nebo třeba učí, jak masírovat miminko.

Těžko říct, který program je nejoblíbenější, jelikož plně jsou všechny rychle po vypsání kurzů. Pár míst zbývá jen na těch pro novorozence, protože ti se třeba teprve narodí :-). A hlavně po jednom pololetí jsou už moc velcí, a posouvají se tedy do kurzů pro starší děti. Proto je třeba nadchnout novopečené maminky.

### Mluvila jste o odborném poradenství, jaké má zaměření?

Základem je psychologické a výchovné poradenství – máme dvě psycholožky (obě s velmi dlouhou zkušeností a praxí), které individuálně pomáhají rodičům v náročné životní situaci, při rodinných či výchovných problémech, pocitech vyhoření či otázkách, jak zvládnout jednotlivá vývojová období dítěte (období vzdoru, nočník, dudlík, spaní, nástup do školky, ale i nastupující puberta a další). Pokud jsou potíže dlouhodobého charakteru a je třeba spíše terapie, předávají kontakty na odborná pracoviště.

Dále nabízíme širokou škálu poradenství. Relativní novinkou je kariérní poradenství pro rodiče – když se chtějí vrátit po RD do práce a hledají tak trochu sami sebe. Naše další psycholožka (s roky praxe v personalistice) jim pomůže, aby si ujasnili, co chtějí a co a jak mohou zvládnout, jaké jsou možnosti, jak na nástup do práce připravit děti a samozřejmě i kde firmy inzerují, jak se připravit na pohovor atd.

Pak zde máme poradenství v ergoterapii zaměřené na děti s nějakými odlišnostmi ve vývoji, poradenství pro rodiče dětí se speciálními potřebami (jak to zvládnout jako rodič), konzultace s fyzioterapeutkou k vývoji dětí či jak děti nosit, aby nebolela záda, ale také k výživě dětí, kojení či lékům. Od roku 2022 poskytujeme specializované poradenství i pro ukrajinské uprchlíky.

Pro více informací doporučuji podívat se na naše webové stránky [www.jablckov.cz/poradenstvi](http://www.jablckov.cz/poradenstvi) – zde najdete všechny možnosti. Velká část poradenství je dotována z programů MPSV a MČ Praha 10, tedy pro rodiče je za symbolickou cenu.

### Můžete nám říci i o Školičce, kterou provozujete?

Jedná se o dětskou skupinu pro 12 dětí od 2 let, střídají se zde 3 paní učitelky plus lektorky angličtiny, dětské jógy a keramiky, což jsou programy, které v rámci Školičky probíhají. Školička funguje také zhruba 15 let a paní učitelka Jana Švicová v ní učí od první chvíle až doteď, má tedy velké zkušenosti a dokáže pomoci s adaptací i dětem, kterým se do školky moc nechce. Díky malému kolektivu a stále přítomným minimálně dvěma učitelkám je to ideální způsob, jak dítě postupně navýknout na nástup do školky. Bohužel můžeme nabídnout jen 12 kapacitních míst (o ty se sice dělí zhruba 20 dětí, protože mnohé docházejí jen některé dny v týdnu, ale i tak je to pořád málo na to, abychom uspokojili poptávku – jen letos v den zápisu se přihlásilo neuvěřitelných 60 zájemců). Takže naše Školička je stále plná, a nemůžeme tak pomoci mnohým dalším rodičům, kteří by se třeba potřebovali vrátit do práce. Velmi rádi bychom získali v okolí další prostory, kde bychom dětskou skupinu mohli provozovat.

### Organizujete i příměstské tábory, jaký je o ně zájem?

V létě děláme 4 turnusy Letní školičky pro nejmenší a 4 turnusy pro starší děti. Tábory vedou zkušené a nadšené lektorky, které pro děti vymýšlejí neskutečné věci (od tvoření, sportování, zajímavých výletů až po „kouzlení“, pátrání po Večerníčkovi nebo dobrodružství na moři), takže se děti většinou těší už na další rok a rodiče si únorový termín vypsání tábory nenechají ujít. Troufám si tvrdit, že o tábory je opravdu velký zájem.

### Pořádáte i akce na rozvoj komunity v Praze 10, které to jsou?

Jsou to akce pro rodiče s dětmi, kde se mohou

setkat rodiny z Prahy 10 – pobýt spolu, něco zažít, třeba si i oživit tradice, ale hlavně rozvíjet vztahy s místními lidmi i k místu jako takovému. Jedná se o Karneval (ten je v únoru uvnitř v Jablíčkově), Velikonoční tvoření, Čarohraní (na konci dubna, ve vnitrobloku ve Strašnicích – zde máme čarodějné disciplíny, kostýmy, vystoupení i ohýnek), Pohádkový park (velká akce, která probíhá v květnu v Malešickém parku), Letní slavnost (koná se na závěr školního roku – na hřišti ve Dvouletkách – děti zde najdou zajímavé disciplíny, rodiče vidí své děti na vystoupení kroužků). Na podzim pak je Drakiáda (v říjnu v Malešickém parku – opět probíhají zábavné disciplíny a k tomu pouštění draků), Martinská slavnost (v listopadu, na Solidaritě – vystoupení dětí z našich hudebních kroužků, které pak provázejí i průvod s lampiony, jímž se dojde na místo, kde se koná divadelní představení na téma sv. Martina). A samozřejmě v prosinci nemůže chybět Mikuláš, Vánoční tvoření (to už opět v Jablíčkově) a další menší předvánoční akce.

Mimo to se zapojujeme do dalších akcí, které pořádají jiné místní spolky v Malešicích – třeba Den s přírodou v září.

### Kolik rodičů/klientů vaše služby využívá, jaké jsou kapacity organizace?

Dle našich údajů, kde sledujeme pro potřeby grantů zejména počty unikátních návštěvníků (tedy každý se počítá jen jednou, i když chodí na několik programů či akcí), k nám dochází na některý z programů či na poradenství okolo 500 unikátních rodin (tedy členové jedné rodiny se počítají též jako jedna jednotka). Někteří chodí třeba jen na jedno poradenství nebo jednu přednášku, mnozí ale stráví v Jablíčkově mnoho času – nezdá se, že maminka chodí s mladším dítětem na kombinovaný program, starší dítě chodí na odpolední kroužek a maminka si pak ještě jde večer zacvičit nebo na keramiku, mezitím přijde na nějakou přednášku a několik akcí. I přes velký počet návštěvníků stále zůstává Jablíčkov prostorem pro individuální přístup a vzájemné sdílení. Kdo k nám chodí často, dobře se zná s jednotlivými zaměstnanci, mě asi lidé až tak často nepotkávají, neboť značnou část času trávím v kanceláři.

Kapacitně jsme prakticky naplněni, máme využitý každý prostor téměř během celého dne od 7.30 do 22 hod., a to nyní často už i o víkendech. Pravidelné programy jsou téměř plné, místa se najdou od září ještě na cvičení a keramice pro dospělé a již zmíněném programu pro rodiče s kojenci, dále spíše jen na jednorázových akcích a přednáškách či workshopech. Moc rádi bychom získali nějaké další prostory v Malešicích nebo Strašnicích, abychom své služby mohli nabídnout všem zájemcům. Vždycky nás totiž mrzí, když někoho musíme z kapacitních důvodů odmítnout.

### Můžete popsat nějaké konkrétní úspěchy, kterých organizace dosáhla?

Vzhledem k tomu, že naším cílem je podpora

rodičů při jejich nelehkém úkolu zvaném rodičovství, tak za naše úspěchy považují spokojenost a reálnou podporu rodičů, kteří k nám chodí, resp. posílají svoje děti.

Za vše mluví zprávy, které nám rodiče posílají nebo vyplňují do dotazníků zpětné vazby. Namátkou cituji: „*Jablíček mi vytrhl trn z paty, když byl můj nejmladší syn nešťastný ve školičce, do které chodil. V té jablíčkovské bylo naštěstí zrovna místo. Syna jsem tedy přehlásila a stal se z něj v mžiku nejnadšenější školkaček v okolí, jak moc se mu v Jablíčkově líbilo. Na Jablíček od té doby nedám dopustit.*“

Nebo z kroužku pro zdravotně znevýhodněné děti: „*Když naše M. začala do Jablíčkova chodit, nebyli jsme si jisti, jestli to pro ni nebude více zátěž než přínosem, ale vyšlo to prostě skvěle. Přichází tam s radostí a odchází s ještě větší, o únavě přitom vůbec neví. Jsme moc rádi za možnost dopřát jí podobné zážitky, jako mají běžné děti, je to vzácné. Během odpoledne zažije spoustu radosti, která jí zároveň mnohostranně rozvíjí, a my se můžeme spolehnout, že mají lektorky dost prostoru pro její individuální potřeby. Zároveň cítíme upřímný zájem i o potřeby nás rodičů, a toho si vážíme.*“

Ale třeba i z programu pro dospělé: „*Skvěle strávený čas, který jsem měla pro sebe. Lektorka Zdeňka to úžasně vedla, na kurzu byla velmi příjemná a podporující atmosféra.*“

V dotaznících ke kombinovaným programům se nejčastěji objevují odpovědi: možnost sdílet v bezpečném prostředí své rodičovské radosti i starosti s ostatními, pocit příjemně stráveného času se svým dítětem, nové nápady na činnost doma.

Takže toto je to, co považujeme za své úspěchy a co nám dává energii a radost do další práce. Úspěchem je samozřejmě i to, že jsme za posledních 6 let hodně vyrostli, a to jak kapacitně a šíří nabídky, tak i odborně – v našich řadách pracuje řada profesionálů s dlouholetou praxí.

Svou nabídku a obsah programů stále vylepšujeme dle potřeb našich návštěvníků, od kterých každé pololetí získáváme odpovědi z dotazníků, protože nás opravdu zajímá, jak se lidé u nás cítí a jak jim můžeme pomoci. Nejlepší zpětnou vazbou je pro nás také to, že rodiče si mezi sebou naše rodinné centrum vzájemně doporučují a dávají si tipy na jednotlivé programy.

V dotaznících se také často objevuje postesknutí, že se k nám do kurzu již nevešli nebo musí být člověk opravdu rychlý, aby si zabral místo. To tedy naráží na již zmíněnou naplněnou kapacitu našeho centra.

### **Jaké jsou největší výzvy, kterým nyní čelíte?**

Právě ta výzva zkoušet sehnat další prostory, kde bychom mohli mít dětskou skupinu i nějaké další programy pro rodiče s dětmi, abychom

mohli uspokojit více zájemců a nemuseli pokud možno nikoho odmítat, respektive abychom nestresovali rodiče tím, zda si stihnou včas u nás zabrat místo...

Samozřejmě dlouhodobou výzvou je i udržení stabilního a kvalitního týmu – to se nám zatím daří, zároveň se nám brzy budou vracet z mateřské dovolené šikovně kolegyně, místo nichž nastoupily jiné kolegyně, které bychom ale v týmu rádi měli i nadále, protože jsou také skvělé! Takže mi nezbyvá nic jiného než se snažit vytvořit nová pracovní místa (tedy v nových prostorách).

### **Plánujete nějaké nové projekty, které byste rádi realizovali v nadcházejícím roce?**

Reagujeme vždy na aktuální potřeby rodičů v naší lokalitě, takže když jsme zjistili, že jsou potřeba kroužky pro zdravotně znevýhodněné děti, začali jsme je dělat (zde to byl a možná ještě bude trochu boj o získání finančních prostředků, protože individuální přístup k těmto dětem klade velké nároky na lektory i finance).

Když v březnu 2022 dorazila do ČR první velká vlna uprchlíků z Ukrajiny, což byly převážně maminky s dětmi, začali jsme připravovat a realizovat speciální projekty pro ně.

Úplně nové projekty na nadcházející školní rok nyní neplánujeme a svým způsobem doufám, že žádné další výzvy a potřeby typu Ukrajina nebo covid ani nepřijdou. Rádi bychom dobře dělali to, co je již rozjeté a výborné funguje.

Jednu novinku ale přece jen plánujeme, a to komplexní vzdělávací program Triple P (což znamená program pozitivního rodičovství). Zapojili jsme se do mezinárodního programu, který v ČR zavádí Ministerstvo zdravotnictví, protože jsme rodičům chtěli nabídnout ucelený vzdělávací program, který jim může předat dovednosti potřebné k vybudování pevných rodinných vztahů, zvládnání možného nevhodného chování a předcházení problémům dříve, než se vyskytnou. Triple P učí rodiče dovednosti, které potřebují k tomu, aby vychovali sebevědomé děti a dospívající a vybudovali pevnější rodinné vztahy. Neříká lidem, jakým mají být rodičem, spíše jim dává jednoduché a praktické strategie, které mohou přizpůsobit svým vlastním hodnotám, přesvědčením a potřebám. Více informací o tomto programu a termíny kurzů najdete také na našem webu [www.jablíckov.cz/triple-p](http://www.jablíckov.cz/triple-p).

### **Na jaké nejbližší akce nebo události pořádané Jablíčkovem byste ráda čtenáře pozvala?**

Pokud jste u nás ještě nikdy nebyli, přijďte na akci pořádanou MČ Praha 10 Sejdeme se na Desítce – 7. 10. odpoledne budou i u nás otevřené dveře, takže si budete moci okouknout prostor, užít si herničku, opičí dráhu nebo tvoření a dozvědět se více o našich programech. Pokud máte chuť zkoušet nějaký náš kurz, mrk-

něte na web nebo rezervační systém jablíckov.webbooker.eu, pár volných míst se ještě najde. Kdo by měl chuť spíše na venkovní akci, srdečně zveme na naši podzimní Drakiádu, která se bude konat 22. října v Malešickém parku.

Na 11. 9. chystáme seminář Spokojeně ve školce – pro rodiče dětí, které právě nastupují do školky a mají třeba obavy, jak to půjde, nebo je překvapil náročný začátek apod.

18. 9. proběhne zdravotní seminář na téma ekzémy a další kožní potíže.

Od 5. 10. začíná také další běh seminářů pro rodiče dětí se speciálními potřebami Rosteme s jinakostí: Emoce a empatický přístup.

Během září vypíšeme také několik nových, zajímavých přednášek a také další běh workshopu Mami, tati, zastav se, který je hodně o seberozvoji, čerpání energie a podpoře v rodičovství.

Doporučuji sledovat náš Facebook a rezervační systém nebo se rovnou přihlásit k odběru newsletteru, tak vám žádná naše novinka neuteče. ✖

## LENKA VOKATÁ



Vystudovala obor sociální a pastorační práce na ETF UK. Pracovala v Poradně pro oběti násilí a trestných činů (ADRA HK), v Nové škole, o. p. s., která pomáhá dětem ze sociálně a kulturně znevýhodněného prostředí, a na VOŠ Jabok. Na všech těchto místech mimo jiné připravovala a koordinovala projekty. Byla též dlouhá léta dobrovolnicí na různých místech (Klub deskových her, domov pro seniory, LATA apod.). RKC Jablíček vede šest let. Má dvě děti školního věku.



**RE/MAX**  
Central

Záběhlická 3156/65

Praha 10 Michle, 106 00

T: +420 724 601 255

T: +420 792 646 824

E: central@re-max.cz

www.remax-central.cz



## REALITNÍ SLUŽBY PRO OBYVATELE PRAHY 10



### Jaká panuje situace u nás v Praze 10?

Desítka je jedním z největších „měst“ v Česku a nabízí velmi kvalitní a příjemné podmínky pro život. V Praze 10 žije přibližně 10% z obyvatel Prahy. Proto je zde poptávka po nemovitostech tak vysoká, což se samozřejmě projevuje i v cenách. **Jsem proto velmi rád, že zde má RE/MAX od začátku tohoto roku silné zastoupení v podobě vysoce profesionální kanceláře RE/MAX Central.**

### Proč by měli lidé využívat realitních služeb RE/MAX?

Prodej nebo nákup nemovitosti je obvykle největší životní investicí každého z nás, proto je důležité chovat se obezřetně a najmout si profesionálního makléře, který zákazníka provede úskalím celého komplikovaného procesu od nastavení správné ceny, přípravy nemovitosti na prodej, sepsání smluvní dokumentace až po volbu vhodné prodejní a marketingové strategie. RE/MAX je známá důvěryhodná značka, která je tradičně spojována s kvalitou a profesionalitou realitních služeb a garantuje tak, že její makléři svým aktivním profesionálním a proklientským přístupem naplňují její dlouhodobý slogan – **Realitní služby, jaké si přejete.**

Jan Hrubý, generální ředitel společnosti RE/MAX Česká republika a Slovensko

### Co je hlavní obchodní filosofie Vaší kanceláře?

Za dlouhá léta naší obchodní praxe si uvědomujeme, že potřeby každého klienta jsou vždy trochu odlišné a je zapotřebí naše realitní služby přizpůsobit našim klientům na míru.

### Jsme odborníci na Prahu 10 z hlediska realitního trhu.

Rádi bychom, aby se naše kancelář postupně stala hlavní volbou pro ty, kteří uvažují o využití služeb realitního zprostředkování (nákup, prodej, pronájem).

### V realitách nejde jen o nemovitosti, jde hlavně o lidi.

V našem světě realitního zprostředkování věříme, že stěžejním kamenem úspěchu není jen nemovitost sama, ale především člověk za ní.



Martin Boček a Jiří Kavka  
majitelé kanceláře RE/MAX Central

**Ocenění Vaší nemovitosti zdarma.**

**RE/MAX**  
Central

# MILENA NAJMANOVÁ: PODÁVÁME ŽENÁM POMOCNOU RUKU

Na Praze 10 se nachází mnoho organizací a spolků, které pomáhají lidem s různými životními problémy. Mezi nejzávažnější patří ty zdravotní. Pacientská nezisková organizace ALEN – ženy s rakovinou prsu, z.s., sídlí ve Strašnicích a ženám pomáhá již 30 let. O aktivitách organizace, jejím založení a pomoci ženám s tímto onemocněním jsme hovořili s její předsedkyní Milenou Najmanovou.



**Pacientská nezisková organizace ALEN – ženy s rakovinou prsu, z. s., se zabývá podporou žen, které onemocněly rakovinou prsu. Můžete nám organizaci blíže představit?**

Již krátce po sametové revoluci se skupinka žen, které onemocněly rakovinou prsu, začala setkávat po kavárnách a vymýšlet, jak pomoci sobě i ostatním ženám se stejnou diagnózou. Pacientská nezisková organizace ALEN pak vznikla v roce 1993. Jsme parta žen v seniorském věku, které již 30 let pomáhají dalším překonat rakovinu prsu a zotavit se z ní – jak fyzicky, tak psychicky. Získáváme nejaktuálnější informace o nemoci a léčení a předáváme je svým členkám. Seniorky s touto nemocí často zůstávají samy – bez podpory, informací a někoho, kdo chápe, čím si procházejí, což je velice těžké. Tato nemoc může zasáhnout ženu v jakémkoliv věku. Jsme tu proto, abychom těmto ženám podaly pomocnou ruku a pomohly jim vrátit se zpět do aktivního života. Naším mottem je „Každý život má svůj mys Dobré naděje“. Za dobu těch 30 let se měnilo sídlo spolku, vedení, stanovy, ale hlavním posláním stále zůstává pomoc ženám s rakovinou prsu. Sídlo ALENU je v Praze 10. Jsme členem Ligy proti rakovině, zakládajícím členem Aliance žen proti rakovině a dalších organizací.

**Jakými konkrétními aktivitami se zabýváte?**

Spolek má dvě poslání. Prvním je pomoc ženám, které onemocněly rakovinou prsu – pořádáme rekondiční pobyty s odborným rehabilitačním programem, organizujeme cvičení, plavání, cvičení v bazénu pod vedením zkušené fyzioterapeutky, vycházky a výlety, setkáváme se na schůzkách a někdy chodíme i za kulturou. Na většinu těchto aktivit členkám finančně přispíváme ze získaných grantů.

Druhým posláním je osvěta. Máme vyškolené certifikované členky-edukátorky, které na různých akcích, ve školách i v organizacích učí zdravou veřejnost samovyšetření prsu. Zde nám finančně pomáhá grant od Prahy 10. Pro tyto účely slouží silikonový model prsu,

tzv. FANTOM. Model umožňuje realistický nácvik samovyšetření. Tím se odhalují benigní a maligní nádory v různých stádiích rozvoje. Členky spolku jsou převážně ženy v seniorském věku, které onemocněly rakovinou prsu a v současné době jsou převážně v remisi. Mají proto dostatek zkušeností, empatie a času, aby se mohly věnovat tolik potřebné osvětě mezi zdravou veřejností.

**S čím se na vás ženy nejčastěji obracejí?**

Myslím, že nejvíce pro pocit sounáležitosti, sdílení. Pro rady a pomoc od těch, které již procesem léčby prošly. A dále samozřejmě rády využívají služby, které nabízíme – rekondice, cvičení, plavání, výlety, schůzky apod.

**Kolik žen již využilo vašich služeb a jaký je o ně zájem?**

Kolik žen bylo za celou dobu trvání spolku jeho členkami, neumím spočítat. Členství je většinou dlouhodobé, členky se neodhlašují s výjimkou toho, pokud je některá z nich nemožoucí nebo zemře. Vždyť zakládajícím členkám, kterým bylo tehdy padesát, je dnes osmdesát let. V posledních letech máme stále plus minus 100 členek. Vznikají zde dlouhodobá, trvalá kamarádská pouta.

**Jak se o ALENU ženy nejčastěji dozvědí?**

Necháváme naše letáčky i časopis v ordinacích mammacenter i lékařů. Píšeme informace do různých časopisů a zpravodajů, udržujeme naše webové stránky i Facebook aktivní. Vždy je ale nejlepší osobní doporučení.

**Pořádáte nějaké informační akce nebo setkání?**

Ano, každé druhé úterý v měsíci (kromě prázdnin) máme členskou schůzku, kde probíráme minulé i budoucí aktivity, a tato schůzka je vždy doplněna nějakou zajímavou přednáškou. V prosinci pořádáme Mikulášskou a scházíme se také při různých významných událostech. A to, že 90 % našich členek je právě ve věku babiček, neznamená, že s námi není sranda – naopak. To, že po prodělané rakovině prsu žijeme „druhý život“, jak říká naše místopředsedkyně Hanka, nás nutí si vše pořádně užívat.

**Liší se pomoc ženám, u kterých byla rakovina prsu diagnostikována v raném stadiu, od pomoci, kterou poskytujete těm, které to zjistí v pokročilém stadiu?**

Tady je nutné si uvědomit, že nejsme lékaři. Včasná diagnostika samozřejmě přispívá k úspěšnější a kratší léčbě. Naše práce spočívá v pomoci zlepšit u těchto žen fyzickou i psychickou kondici. Většinou nás kontaktují ženy po léčbě – s jizvami na těle i na duši.

**Obracejí se na vás pacientky spíše anonymně, protože se stydí, nebo vás kontaktují osobně?**

Většinou nás kontaktují telefonicky nebo e-mailem a informují se o možnostech, které jim nabízíme, a pak přijdou mezi nás osobně. My je můžeme informovat zejména o svých zkušenostech. O tom, co se od lékaře nedozvědí.

**Co byste vzkázala ženám, kterým byla nemoc diagnostikována a nacházejí se v situaci prvotního šoku? Co byste jim poradila?**

Určitě bych jim poradila, aby se svým problémem nezůstávaly samy. Velkým plusem spolku je to, že se zde ženy setkávají a sdílejí své zkušenosti, problémy apod. Naším heslem je, že pomáháme zlepšit fyzickou i psychickou kondici žen, a tím přispíváme k jejich návratu do plnohodnotného života, jaký měly před onemocněním.

**Třicet let činnosti spolku ALEN, to je významné výročí. Jak to vnímáte vy?**

Určitě, vždyť je to více než jedna generace. V průběhu celého roku pořádáme různé akce k třicetinám spolku: na jaře turnaj v minigolfu, nafotily jsme kalendář pro rok 2024 a ke svátku ALENEK pořádáme výlet do Poděbrad, na který jsme pozvaly i členky dvou dalších klubů. Hlavní oslavu, která bude 24. 10. 2023 v Michnově paláci na Malé Straně, pořádáme nejen pro naše členky, ale také jako poděkování pro naše sponzory a partnery.

## MILENA NAJMANOVÁ



Milena Najmanová začala v důchodu navštěvovat univerzitu třetího věku, kde se náhodně potkala s členkami spolku ALEN – ženy s rakovinou prsu, z.s. Vznikala přátelství, pořádaly se společné výlety, na kterých poznávala další členky spolku. V té době nebyl mezi členkami nikdo, kdo by spolek vedl, a tak byla Milena Najmanová v roce 2021 zvolena jeho předsedkyní.





# KOMORNÍ KONCERTY

HRÁČI ČESKÉ FILHARMONIE V ZÁMEČKU

**Vršovický zámek**  
vždy od 18.00 hod.

**19. 10. KLARINETOVÉ STOPY V ČESKÉ HUDBĚ**  
Lukáš Dittrich 🎷 klarinet  
Alena Grešlová 🎹 klavír

**9. 11. D'AMOUR, ŽENA A VIOLA**  
Eva Krestová 🎻 viola  
Tomáš Vrána 🎹 klavír

**23. 11. HEDVÁBNÍMI TÓNY NAPŘÍČ EVROPOU**  
Marie Dvorská 🎻 housle  
Karolina Pancernaite 🎹 klavír

**VSTUP ZDARMA PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST PRAHY 10**  
Vyzvednout si můžete 2 vstupenky na osobu pouze na jeden ze tří pořádaných koncertů od 9. října v infocentrech radnice Prahy 10.

Městská část Praha 10  
praha10.cz



Městská část Praha 10 pořádá **bezplatné kurzy**

**PRO SENIORY**  
ve věku 60+ s trvalým bydlištěm na území MČ Praha 10

**JAK PRACOVAT S CHYTRÝM TELEFONEM ČI TABLETEM**

**SVŮJ MOBIL ČI TABLET S SEBOU!**  
Kurzu se můžete zúčastnit vždy pouze **JEDNOU V ROCE.**

**ZAČÁTEČNÍCI**  
po 9/10, st 11/10, po 16/10, po 23/10, st 25/10 2023  
I. kurz 8.00–10.00 | II. kurz 10.30–12.30 | III. kurz 13.00–15.00

**MÍRNĚ POKROČILÍ**  
út 10/10, čt 12/10, út 17/10, čt 19/10, út 24/10 2023  
I. kurz 8.30–10.30 | II. kurz 11.00–13.00

**Radniční salónek MČ Praha 10**  
5. patro budovy B | Vršovická 68, Praha 10

**Přihláška** ke stažení na webu MČ Praha 10 nebo si ji vyzvednete v informačních kancelářích ÚMČ Praha 10 a vyplněnou přinese osobně.  
**Registrace** na kurzy bude probíhat 4. října 2023 od 8.00 hod. do naplnění kapacity v informační kanceláři Vršovická 68, přízemí budovy B. **Přijďte osobně s vyplněnou přihláškou.** Budete zapisováni dle pořadí, v jakém k registraci přijdete. Po naplnění kapacity nebudou přihlášky u registrace přijímány.

Městská část Praha 10  
praha10.cz

# AKCE PRO SENIORY

## Semináře pro seniory a neformálně pečující

**21. 9. 2023, 10:00 – 11:30 PRVNÍ POMOC A PREVENCE** se zdravotnickým záchranářem

**2. 11. 2023, 10:00 – 11:30 BEZPEČNOST PRO SENIORY** s Městskou policií hl. m. Prahy - Senioři versus podvodníci a fin. gramotnost

**12. 11. 2023, 14:30 – 16:30 PŘÍSTUP K LIDEM S DEZORIENTACÍ A DEMENCÍ** podle metody Naomi Fall s paní PhDr. Alenou Mockovou

**10. 12. 2023, 14:30 – 16:30 NA CO MAJÍ SENIOŘI A JEJICH PEČUJÍCÍ NÁROK** vám řekne paní Mgr. Jana Perdomo, DiS.

Všechny semináře se konají v zasedací místnosti Cowork v 1. patře budovy Pacientského hubu na adrese U Vršovického nádraží 30/30, Praha 10 - Vršovice.

## Procházky po Praze s výkladem a jiné akce

**13. 9. 2023, 14:15 – 16:00 OD NÁRODNÍHO DIVADLA NA KARLOVO NÁMĚSTÍ.** Sraz ve 14:15 před červeným Srdcem pro V. Havla u zdi Národního divadla.

**10. 10. 2023, 10:00 – 14:00 SWAP PRO SENIORY.** Věci do SWAPu je možné nosit i 9. 10. 2023 od 9:00 do 16:00 na recepci Pacientského hubu na adrese U Vršovického nádraží 30/30, Praha 10, kde se bude v 1. patře SWAP konat.

**PŘIPRAVUJEME ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY** 1x týdně od září/říjen 2023. Místo konání ve Vršovících bude upřesněno. V případě předběžného zájmu o rezervaci místa nás kontaktujte.

Pro rezervaci místa na výše uvedené akce nás kontaktuje na: **731 274 242** nebo e-mailem: **dobrovolnici@petrklice.cz**

**Účast na akcích je zdarma** (mimo cvičení).

[www.archapomoci.cz](http://www.archapomoci.cz) @archapomoci.cz

Akce pořádá Komunitní centrum Petrklice v rámci projektu Archa pomoci.

Ředitel Domova pro seniory Malešice Mgr. Evžen Kokeš Vás srdečně zve na

## DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ DOMOVA PRO SENIORY MALEŠICE A ALZHEIMER CENTRA

**NEDĚLE 8. ŘÍJNA 2023 | 13.00**

**13.00–15.00 UKÁZKY AKTIVIT SPOLEČENSKÝ SÁL V 1. PATŘE NAD RECEPCI**  
volnočasové, rehabilitační a poradenské aktivity: fyzioterapie, sociální poradenství, ergoterapie, paliativní péče, cvičení paměti, cvičení pro seniory, nácvik používání kompenzačních pomůcek apod.

**13.00–15.30 JARMARK KAVÁRNA V 1. PATŘE NAD RECEPCI**  
prodej výrobků z keramické a výtvarné dílny našich klientů a nejkrásnější české písničky s kytarou v podání Pavla Půty

**13.30 | 15.00 | 17.00 KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA SRAZ ÚČASTNÍKŮ NA RECEPCI DS**

**16.00 HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ ZPĚVÁKA DANIELA HŮLKY SPOLEČENSKÝ SÁL V 1. PATŘE**



Městská část Praha 10

## VRŠOVICKÉ DIVADLO MANA



☎ Moskevská 967/34, www.vrsovickedivadlo.cz

11/9 15.00–19.00

### ČAJ O PÁTÉ U ČAPKŮ

Inscenované prohlídky Čapkovy vily.  
Spoluorganizátor MČ Praha 10

12/9 19.30

### PREMIÉRA: TO NEMYSLÍŠ VÁŽNĚ, PAVLÍČKU

Silný příběh inspirovaný životem mimořádného českého dramatika Pavla Kohouta.



20/9 15.00–19.00

### ČAJ O PÁTÉ U ČAPKŮ

20/9 19.30

### VRŠOVICE JSOU ZLATÝ, ŘEK' TATÍNEK

Okouzlující vzpomínky na zmizelý svět starých Vršovic očima malého chlapce.

21/9 19.30

### MLÉČNÉ SKLO

Sebevražda, nebo vražda? Kriminální drama, které vám nedá vydechnout!

22/9 15.00 – 19.00

### ČAJ O PÁTÉ U ČAPKŮ

23/9 19.30

### M\*A\*S\*H

„Major Houlihanová, jsem moc rád, že jste tady.“ Kultovní seriál poprvé na divadle!

## VZLET



☎ Holandská 669/1, www.vzlet.cz

12/9 a 13/9 19.30

### 5.59 NA SCÉNĚ

Vzlet a podcast 5.59 Seznam Zpráv se společně pouští do velkého experimentu.



14/9 16.30

### ZAHÁJENÍ SEZONY A VERNISÁŽ

16.30 workshop k banneru pro děti

17.00 prezentace kroužků

18.00 vernisáž – nová výstava ve velkém foyer

15/9 17.00–22.00

### VOLNÁ JÍZDA VOL. 2 – FESTIVAL ČISTÉ IMPROVIZACE

Inscenace, která se utváří přímo před zraky diváků.



16/9 14.30–23.00

### ZAŽÍT MĚSTO JINAK – HOLANDESKÁ

17/9 15.00

### DAMÚZA: OTĚSTÁNEK

Pohádka o těstu, chlebu, zadělávání, pečení a žraní, inspirovaná K. J. Erbenem.

18/9 18.00

### FILMOVÁ PROJEKCE: PÁTÝ STUPEŇ

Premiéra časosběrného dokumentu České televize režiséra Tomáše Kleina.

22/9 19.30

### COLLEGIUM 1704 UVÁDÍ: THE TUNELANDERS – THE SALLY GARDENS

Anglické, skotské a irské lidové melodie v barokních variacích.

23/9 19.30

### TANEČNÍ VEČER SE SWING KONG DANCE ORCHESTRA

## STRAŠNICKÉ DIVADLO



☎ Solidarity 1986/53

www.stransnicke-divadlo.cz

20/9 18.00

### ZAHÁJENÍ NOVÉ DIVADELNÍ SEZONY

Představení připravovaných titulů a programu sezony 2023/2024 a setkání s tvůrci

### VERNISÁŽ VÝSTAVY: VŠECHNO MOŽNÝ KOMIKSOVÝ...

Výstava je průřezem tvorby ilustrátorky a komiksové kreslířky Barbory Brůnové, tvořící pod značkou BBB ilustrace. Vstup zdarma

23/9 19.00

### PRESIDENTI S WELCOME DRINKEM

Budeme se bavit, slavít s možností prodloužené jízdy v divadelním klubu. Vstupenky za speciální cenu – již za 359 Kč.

4/10 19.00

### PREMIÉRA KONCERTU – P. S. IVETA

Jedinečný hudební projekt, který mapuje hudební kariéru nezapomenutelné zpěvačky Ivety Bartošové.

## BR DIVADLO



☎ Úvalská 1357/28, Praha 10,

www.brdivadlo.cz

Od nové divadelní sezony je pro diváky připraven loutkokoutek, který se otevírá vždy hodinu před každým představením. Děti s rodiči si zde mohou vyrobit vlastní loutku.

ZAHRAĐÁK OPEN, OC CÍL

2/9 , 10/9 15.15

### NAUČÍM SE, CO MÁM, VE ŠKOLE ČI DOMA!

Náš mluvící kocourek Vilík se svojí kamarádkou se rozhodli, že podpoří děti v jejich snaze o vzdělání, a ukážou jim, že učení ve škole i doma může být docela zábava.

PŘEDSTAVENÍ V DIVADLE

14/9 17.30

### DRAMATÁK S JIRKOU

Máte doma komedianta? Pak neváhejte a přiveďte ho do našeho dramátáku, kde svůj talent zúročí na 100 %. Čeká ho jevištní pohyb, improvizace i vystupování na veřejnosti.



16/9 10.10, 17/9 15.15

**NAUČÍM SE, CO MÁM, VE ŠKOLE ČI DOMA!**

21/9 17.30

**DRAMATÁK S JIRKOU**

23/9 10.10, 24/9 15.15

**NAUČ SE ZAKRÁTKO STARAT O ZVÍŘÁTKO!**

Které z dětí nezatožilo alespoň jednou po živém zvířátku? Ale domácí mazlíček není hračka.

1/10 15.15

**VE ŠKOLE ČI NA ULICI NEJSME ŽÁDNÍ ULIČNÍCI!**

Mluvící kocour Vilík a jeho kamarád zažijí den plný napětí.



5/10 17.30

**DRAMATÁK S JIRKOU**

**KULTURNÍ DŮM  
BARIKÁDNÍKŮ**



☎ Saratovská 3420/2a, www.kdbarikadniku.cz

3/9 14.00

**TANEČNÍ ORCHESTR ST. DOUŠI** – taneční

odpoledne

6/9 – 7/9 10.00

**VELKÁ SBĚRATELSKÁ BURZA ZNÁMEK  
A FILATELISTICKÉHO ZBOŽÍ**

10/9 14.00

**HVĚZDNÝ PRACH** – taneční odpoledne

12/9 18.00

**PRAŽŠTÍ HELIGONKÁŘI**

13/9 15.00

**FILATELISTICKÉ VÝMĚNNÉ STŘEDISKO**

16/9 8.00

**RADIOAMATÉRSKÁ BURZA**

17/9 14.00

**TAURUS** – taneční odpoledne

18/9 19.00

**SETKÁNÍ OSAD NA BARČE**

Hrát budou: Vojta Nedvěd, Nawostro

19/9 18.00

**PRAŽŠTÍ HELIGONKÁŘI**

20/9 15.00

**FILATELISTICKÉ VÝMĚNNÉ STŘEDISKO**

24/9 14.00

**HVĚZDNÝ PRACH** – taneční odpoledne

30/9 8.00

**SBĚRATELSKÁ BURZA MODELŮ A FIGUREK**

**DEN ARCHITEKTURY  
2023 PRAHA 10**



29/9 17.00

(před železniční stanicí Praha-Eden)

**BÝVALÉ VRŠOVICKÉ SEŘAĎOVACÍ NÁDRAŽÍ**

(procházka, rezervace)

S umělcem Eposem 257 pustinou bývalého vršovického seřaďovacího nádraží.

30/9 14.00

(zastávka autobusu Pod Tábořem, Českobrodská 10/19, Praha 9)

**BAHNO PRAHY – PRAŽSKÝMI NOUZOVÝMI  
KOLONIEMI** (procházka, rezervace)

Po bývalých nouzových koloniích na periferii Prahy se sociálním antropologem Davidem Platilem.

30/9 14.30

(v parku náměstí Mezi Zahrádkami – u sochy Ležící figura)

**SEN O DOMKU ZA PRAHOU PO 90 LETECH**

(procházka)

Od zástavby 30. let přes modernistické sídliště k veřejným prostranstvím dneška na Zahrádním Městě s architektkami Helenou Holou a Terezou Ottovou.

1/10 10.00 (roh ulic Cerhenická a Káranská)

**SOCHY MEZI SPALOVNOU A TEPLÁRNOU**

(procházka)

Nečekané umění v malešické industriální zóně s novinářkou Karolínou Vránkovou, historikem umění Tomášem Řepou a architektem Davidem Mateáskem.

1/10 14.00–17.00 (Slovenská 4)

**ŠALOUNŮV ATELIÉR**

Ateliér českého sochaře Ladislava Šalouna, dokončený v r. 1911 podle jeho vlastního návrhu.

1/10 17.00

(Husův sbor ve Vršovicích, Moskevská 967)

**KULTURNÍ KŘIŽOVATKA – HUSŮV SBOR  
VRŠOVICE** (rezervace)

Husův sbor Vršovice – duchovní a komunitní centrum Vršovic s farářem Davidem Frýdlem.

4/10 18.00 (Na Louži 7)

**PLANETA ZA + ANKALI** (rezervace)

Hudební kluby Planeta Za a Ankali s jejich zakladatelem a grafickým designérem Michalem Veltruským a architektkou Barbarou Rozsypalovou.

**TRMALOVA VILA**



☎ Vilová 91/11,

www.trmalovavila.eu

Rezervace místa na akcích: tel. 775 234 343 nebo e-mail produkce@foibos.cz

**PROHLÍDKY.**

út-pá prohlídky vily i výstav dopoledne pro školy, odpoledne pro veřejnost so-ne každý první víkend v měsíci na objednávku, při večerních akcích možnost prohlídky Trmalovy vily

**VÝSTAVY**

**JAN KOTĚRA – UČITEL BYDLENÍ**

Stálá expozice a výstava ukázek nábytkové tvorby

5/9 – 2/10

**SLAVNÁ LETOVIŠKA STŘEDOČESKÉHO KRAJE**



## KULTURNÍ SERVIS

10/9 15.00

### LOUTKOVÉ PŘEDSTAVENÍ O PEJSKOVI A KOČIČCE OD JOSEFA ČAPKA

Podzimní sousedská a rodinná sešlost na zahradě Trmalovy vily. Moštování, ochutnávka vín – vinobraní, opékání buřtů. Přineste vlastní jablíčka a lahve a odnesete si mošt domů.



14/9 17.00

### DOMOV SDÍLENÉ LÁSKY – LITERÁRNÍ PODVEČER

Nenechte si ujít autorský přednes básničky Lidmily Kubinové. Večerem provází Hasan Zahirović.

## MĚSTSKÁ KNIHOVNA PRAHA



Městská knihovna v Praze

www.mlp.cz

☛ Dům čtení, Ruská 1455/192

13/9 18.00

### ČTENÁŘSKÝ KLUB – KNIHY NA PODZIMNÍ MĚSÍCE

Pravidelné setkání nad knihami a o knihách, ale též o literárních událostech.

17/9 18.00

### VILMA ROSSIEROVÁ / VÝSTAVA OBRAZŮ – VERNISÁŽ

15/9 14.00

### MĚDA TULÁK A KRÁLÍČEK HRDINA

Může králíček sebrat veškerou odvahu a stát se malým hrdinou? Po pohádce následuje výtvarná dílnička.

16/9 10.00-16.00

### ZAŽÍT MĚSTO JINAK / ZAŽÍT DŮM ČTENÍ JINAK

Užijme si společně den plný hudby a poezie – a tvoření autorského komiksu!

☛ Pobočka Korunní 2160/68

8/9 17.00

### ZÁŘIJOVÉ ROZJÍMÁNÍ – VERNISÁŽ VÝSTAVY BĚLY SÝKOROVÉ

Výstava obrazů Běly Sýkorové, členky Sdružení výtvarníků ČR.

16/9 9.00-13.00

### ZAŽÍT MĚSTO JINAK NA KORUNNÍ

Budova Městské knihovny na Královských Vinohradech je stará 95 let. Chcete se o ní dozvědět více? Račte vstoupit. Pro děti bude připraven workshop výroby vlastního exlibris.

18/9 18.00

### ČTENÁŘSKÝ KLUB DELPHINE DE VIGAN

Zářijový čtenářský klub se bude věnovat knihám francouzské spisovatelky Delphine de Vigan.

20/9 18.00-23.00

### NOC LITERATURY 2023 NA VINOHRADECH

Přijďte si poslechnout ukázkou z nové tvorby evropských spisovatelů. Začátky čtení jsou na všech místech stejné. 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30. Vstup zdarma.

☛ Pobočka Zahradní Město, Topolová 2961/12a

9/9 10.00

### DOBRODRUŽNÁ VÝPRAVA K MOKŘADU TRIANGI

Vydejte se bývalou kolonií Za dráhou a objevte mokřad, který je ukrytý mezi třemi železničními tratěmi. Sraz je u Městské knihovny Skalka v 10.00. Výcházka je zdarma a není třeba rezervace.

## ČESKÁ TÁBORNICKÁ UNIE

Kazašská 1426/6, Praha 10 (park mezi domy)

13/9 15.00-18.00

### ODPOLEDNE PRO DĚTI A SOUSEDY

Setkání sousedů na Praze 10. Tvořivé aktivity a hry venku v parku. Vstup zdarma. [www.atelier.tabornici.cz/aktuality](http://www.atelier.tabornici.cz/aktuality)

## LETNÍ KINA

Letní kino Skalka

U metra Skalka, směrem ke Statistickému úřadu 7/9 20.00

### MIMONI 2 – PADOUGH PŘICHÁZÍ

Letní kino Malešice

Malešický park

9/9 20.00

### ZÁTOPEK

## ZŠ EDEN

☛ Vladivostocká 6, [www.zseden.cz](http://www.zseden.cz)

4/9 7.55

**ZAHÁJENÍ ŠKOLNÍHO ROKU** + křest školní knihy „O druzích energie aneb Kterak se osmáci o obnovitelných a neobnovitelných zdrojích energie učí“

8/9 9.40

### UVÍTACÍ ZVONĚNÍ A PŘIVÍTÁNÍ PRVNÁČKŮ

20/9 16.00

### VÝSTAVA VÝSTUPŮ PROJEKTU JEDNA ŠKOLA – JEDNA KNIHA

## ZŠ GUTOVA

☛ Gutova 1987/39, [www.zsgutova.cz](http://www.zsgutova.cz)

4/9

**PŘIVÍTÁNÍ PRVNÁČKŮ** v amfiteátru školy za přítomnosti rodičů a veřejnosti

ČESKOBRATRSKÁ CÍRKEV EVANGELICKÁ  
TABOR BRNO • PRAHA 10 • ÚHEBŮZE

A vdechl dech života

**SOUSEDSKÁ SLAVNOST** nejen pro děti

☛ neděle 10. 9. 2023 9.30-15.00

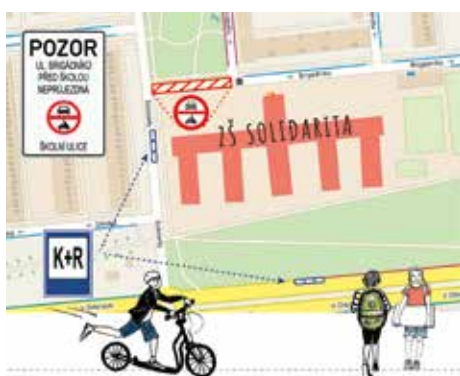
**Přijďte oslavit začátek školního roku!**

Zváni jsou sousedé i přespolní, malí i velcí, církevní i necírkevní, ti, co mají jasno i ti, kdo jasno hledají, prostě všichni, kdo dýchají, nebo se nadechnout potřebují.

Městská část Praha 10

# ŠKOLNÍ PLÁCEK NA SOLIDARITĚ

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



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

Nová dopravní situace si klade za cíl:

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

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

## ŠKOLNÍ PLÁCEK – PROGRAM

po 4/9

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

so 9/9

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

so 16/9 – pá 22/9

**Pěšky do školy a soutěž tříd**

so 23/9 – ne 24/9

**Festival Maňána**  
pořádá spolek Metaculture

**Beseda pro veřejnost**

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

PLACENÁ INZERCE – P10/9/23/OKP/0902



PŘIJĎTE SI ZATOČIT KOLEM ŠTĚSTÍ DO

# NEJVĚTŠÍ PRODEJNY DESKOVÝCH HER VE STŘEDNÍ EVROPĚ.

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

NAJDETE NÁS VE VAŠEM SOUSEDSTVÍ NA PRAZE 10!

Třebohostická 2, Strašnice



WWW.TLAMAGAMES.COM

**TLAM** games DESKOVKY k sežrání



### **Kdy budou kontejnery ve Vršovicích?**

Rozpis přistavení kontejnerů na objemné domovní odpady nebo bioodpady v Praze 10 najdete na webu <https://praha10.cz/odpady>. Pokud vám termín nebo lokalita nevyhovuje, můžete využít služeb sběrných dvorů. Pod uvedeným odkazem lze také dohledat informace o domovních stanovištích tříděného sběru, o mobilním svozu nebezpečných odpadů, o sběru jedlých olejů, kovových obalů, textilu, elektrozařízení nebo o kompostování. V případě, že nějakou informaci postrádáte, pošlete dotaz na e-mailovou adresu [bezodpadu@praha10.cz](mailto:bezodpadu@praha10.cz).

### **Kde najdu sběrný dvůr dostupný pro občany Prahy 10?**

- Praha 10 – Michle, U Plynárny, proti č. o. 99 – mapa; tel. 603 810 711.
- Praha 14 – Teplárenská 5 (cca 300 m po pravé straně od ul. Průmyslová)
- Praha 2 – Vinohrady, Perucká 2542/10 (cca 200 m po pravé straně od ul. Vršovická)
- Praha 4 – Spořilov, Zakrytá (slepá část ulice)
- Praha 3 – Žižkov, Malešická (mezi ul. Na Vacíkové a Na Mokřině)

Provozní doba ve sběrných dvorech:  
po–pá: 8.30–18.00 hod. (v době zimního času do 17.00 hod.); so: 8.30–15.00 hod.

Ve sběrném dvoře je možno zdarma odevzdat veškerý odpad, který vznikne při provozu domácností – elektrošrot (pračky, televize, sporáky apod.), objemný odpad (nábytek, podlahové krytiny apod.), chladicí zařízení, všechny druhy nebezpečných odpadů, dřevěný odpad, kovový odpad, plasty, papír, sklo, odpad z údržby zeleně, potravinářské oleje v uzavřených plastových nádobách aj. Jednorázový návoz odpadu je omezen na vjezd vozidel maximálně do 3,5t.

### **Kam hlásit nepořádek kolem kontejnerů a popelnic?**

Za pořádek kolem stanovišť na směsný komunální odpad (černé popelnice) odpovídá vlastník nebo správce domu, který nádoby užívá. Pokud nefunguje dohoda s majitelem domu, je možné poslat podnět na svozovou firmu, případně kontaktovat MČ Praha 10 prostřednictvím mobilní aplikace [www.zmapujto.cz](http://www.zmapujto.cz), nebo lze využít e-mailový kontakt [zavady@praha10.cz](mailto:zavady@praha10.cz).

Průběžný úklid stanovišť nádob na tříděný odpad je zajišťován svozovou firmou v intervalu 3x až 7x týdně dle vytiženosti stanoviště.

### **Proč je na Zahradním Městě přerostlá tráva?**

Sekání trávy na každém prostranství zajišťuje radnice minimálně pětkrát do roka.

Plán seče jednotlivých ploch veřejné zeleně je rozepsán v harmonogramu, který je níže přiložen. Rozpis zahrnuje výhradně pozemky, o které pečuje radnice Prahy 10. Sekání trávy na ostatních veřejně přístupných plochách je věcí příslušných majitelů pozemků.

Travníky se oproti dřívějším dobám nechávají delší. To vychází z metodiky Management travnatých ploch v období dlouhodobého sucha a horka, kterou v roce 2019 přijal Magistrát hlavního města Prahy.

Hlášení závad, nedostatků, podnětů:

Na nedostatky v údržbě městské zeleně, čistotě, stavu městského mobiliáře či dětských hřišť nás lze upozornit službou Mobilní Rozhlas.cz, [Zmapujto.cz](http://Zmapujto.cz) nebo Hlášení závad ([survio.com](http://survio.com)).

Své podněty můžete také zaslat na adresu [zavady@praha10.cz](mailto:zavady@praha10.cz) nebo formou MMS zprávy na telefonní číslo 736 499 364.

### **Chystáte se zopakovat představení k roku Josefa Čapka?**

Rok Josefa Čapka pokračuje i v září a na podzim. V září se konají loutková představení Pohádky o pejskovi a kočičce v zahradě Trmalovy vily. Po představení následuje doprovodný program, moštování a opékání špekáčků.

V průběhu září rovněž zopakujeme populární inscenovanou prohlídku Trmalovy vily, nazvanou Čaj o páté u Čapků. V hlavní roli průvodce Josefa Čapka se představí Milan Kačmarčík. Kapacita návštěvníků je omezena, předprodej vstupenek v pokladně Divadla Mana.

Další akce se budou konat ve vršovickém centru Waldes a v Kině Pilotů. Pro více podrobností sledujte FB profil Prahy 10 nebo webové stránky <https://praha10.cz/josefcapek>.

Inszenovaná prohlídka vily Karla Čapka, při které vás Josef Čapek provede svým domovem a životem a setkáte se s osobnostmi, se kterými jej sdílel.

Kdy: 11. 9. / 20. 9. / 22. 9. vždy ve 14.00, 15.00, 16.00, 17.00 hod.

Kde: vila Karla Čapka, Bratří Čapků 1853/28

Na spolupráci při realizaci tohoto setkání u Čapků se podílí Vršovické divadlo MANA, v hlavní roli průvodce Josefa Čapka se představí Milan Kačmarčík.

Vstupné: 250 Kč dospělí, 150 Kč senioři a studenti  
Předprodej vstupenek v pokladně Divadla Mana od 1. 9. (Moskevská 967/34 | po–pá 15.00–19.00).

Kapacita návštěvníků: 15–20

### **Kdy dokončíte stavbu školy ve Strašnicích?**

Pokud vše půjde podle plánu, přivítá ZŠ V Olšinách první žáky v září příštího roku. Nyní se celá secesní budova kompletně rekonstruuje. Stavební práce probíhají s respektem k historickému rázu budovy, jelikož byla v roce 2014 prohlášena kulturní památkou. Škola poprvé otevřela své brány v roce 1909 a od roku 2009 je tato budova prázdná. Jednou z významných novinek bude též instalace výtahu, takže se škola stane bezbariérovou.

### **Kdy bude pokračovat revitalizace parku Solidarita?**

Severní část parku byla zrekonstruována podle přání místních. Jde o odpočinkovou část parku s novými cestami a mobiliářem. Paralelně s tím proběhla výsadba stromů. S revitalizací jižní části parku se počítá, ale začne až po vypořádání všech majetkových vztahů. Realistický odhad zahájení prací je rok 2024/2025.

### **Proč se úřad stěhuje?**

Budova úřadu ve Vršovické je po letech omezených investic v nevyhovujícím stavu. Problematická jsou zejména okna, která hrozí vypadnutím, a plášť budovy. Proto je úřad obehnan stavebními zábranami. Ty zde nejsou kvůli probíhajícím pracím, ale kvůli ochraně procházejících. Stěhování je tak logickým krokem, který zvýší kvalitu poskytovaných služeb. Mnozí si jistě pamatujete plány na rekonstrukci za miliardu korun. Tento plán byl jednak podmíněn půjčkou od Magistrátu hlavního města Prahy ve výši 500 milionů korun, jednak byl schválen ještě před drastickou inflací, jíž v posledních letech čelíme.

Podle aktuálních odhadů by nyní takový projekt vyšel na 1,5–1,8 miliardy korun. To je astronomická částka mimo finanční možnosti Prahy 10. Vedení se nevzdává, dále o financování jedná.

### **Kde najdu informace o stěhování?**

Na webu, Facebooku Prahy 10, na webové stránce [stehujedesitku.cz](http://stehujedesitku.cz) nebo na mailu [vinice@praha10.cz](mailto:vinice@praha10.cz). Ke stěhování Úřadu MČ Praha 10 je také zřízena informační linka 267 093 666, kam můžete se svými dotazy volat přímo. Je také připravena rozsáhlá informační kampaň, informace o stěhování již brzy spatříte na výstavních a reklamních plochách na území Prahy 10, jako jsou například u stanice metra, na tramvajových zastávkách, lavičkách nebo billboardech. Ke komunikaci o stěhování slouží samozřejmě i měsíčník Praha 10 a informace naleznete i v lokálních periodikách Naše Praha a Vaše Praha.



# NOVĚ OTEVŘENÁ ORDINACE DENTÁLNÍ HYGIENY

EUC Klinika Praha Malešice - I. patro



Smilist

*Každý si zaslouží krásný  
a zdravý úsměv.*

*Pomohu Vám s tím!*

*Tatiana Třísková, DiS.*



**REZERVUJTE SI  
TERMÍN!**

**+420 607 215 007**

**INFO@SMILIST.CZ**



**Vegan**

**EXKLUZIVNĚ**

**LUXURY PRODUCT**

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

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



Naskenuj mě!

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

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

@SMILIST.CZ



SMILIST - DENTÁLNÍ HYGIENA TATIANA TŘÍSKOVÁ, DiS.



PLACENA INZERCE - P01/19/23/OKP/1063



SMILIST



SMILIST



SMILIST



SMILIST



SMILIST



SMILIST



SMILIST



SMILIST



SMILIST



SMILIST



SMILIST

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



Smilist

**D**ovolte mi přenést vaši pozornost na konec školního roku, kdy zasedala Komise pro strategii Zdravého města a místní Agendu 21. Její jednání bylo věnováno zejména aktivitám mládeže. Nechyběli zástupci Sněmu žáků Desítky. Mladí z místních základních škol představili komisi svou činnost. Komise v této souvislosti podpořila zapojení MČ do realizace Fóra mladých – širšího debatního setkání včetně studentů středních škol. Dále se komise věnovala projektu participativního rozpočtu Moje stopa ve škole. V něm samotní žáci ZŠ připravují projekty vedoucí ke zvelebení školního prostředí. Mladí lidé tak získávají kompetence z oblasti finanční gramotnosti nebo projektového managementu. Na vítězný projekt v každé škole poskytně MČ finanční podporu. Zájem zapojit se do v pořadí třetího ročníku vyjádřilo 12 ze 13 ZŠ. A to ještě není vše – na komisi byl představen i projekt Rady dětí a mládeže hl. m. Prahy „Mládež kraji“, cílící na zapojení mládeže ve věku 15 až 26 let do veřejného dění. Projekt je Radou dětí a mládeže zaštitěn a komise zatím doporučila radním, aby se do něj MČ zapojila. Do nového školního roku si proto přeji, aby všichni, kdo se účastní formálního i neformálního vzdělávání, z něj měli radost a jeho prostřednictvím obohatili sebe i své okolí jako v případech zmíněných aktivit.

— **Tomáš Janík**  
zastupitel VLASTA, STAN a KDU-ČSL

**V**roce 2021 se stěhoval Úřad práce z Vršovic na Prahu 4. Informační kampaň o této změně, která se týkala značné počtu obyvatel, byla efektivní i nízkorozpočtová, v řádu desetitisíců. Nyní se má stěhovat radnice. V zastupitelstvu máme raritu v podobě zastupitele pro oblast využívání komunikačních nástrojů za 75.514 Kč měsíčně, p. Adama Šilara z koalice VLASTAN. A změna je znát: náklady na infokampaň jsou stanoveny na neuvěřitelné 2 mil. bez DPH! Není bez zajímavosti, že součástí kampaň vyhrála společnost Media:list s.r.o., jejímž společníkem byla do roku 2018 agentura Big Bang Media s.r.o., která pro Prahu 10 dříve prováděla nechvalně známý monitoring tisku a sociálních médií.

Po 12 letech ožila u radních touha po logu městské části. Městský znak prý již a opět nestačí. Občan se má díky logu s lokalitou více ztotožnit. Na vznik loga vyhradili cca 1,5 mil. Možná by občané výše uvedené částky ocenili více na slibovanou pomoc v době krize, na provoz Kontaktního centra bydlení, které bylo na jaře zrušeno, či na zřízení pobočky

pošta Partner Plus. Ta by po zrušení 3 pošt na Praze 10 mnoha lidem usnadnila život. Opoziční Piráti radním opět pomohli. Od České pošty si vyžádali kalkulaci pokračování provozu zrušených pošt. Další kroky jsou již na vedení radnice. Více na [www.pirati10.cz](http://www.pirati10.cz).

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

**D**obrá zpráva, kulturní dům Barikádníků pomalu ale jistě směřuje k rekonstrukci. V současné době probíhá odborná kontrola technického stavu celého objektu, jejímž cílem je získat kvalitní a ucelený pohled na tuto budovu platný k dnešnímu dni. Takto získané odborné posouzení bude následně podkladem pro rozhodnutí, jak rozsáhlé stavební úpravy bude vlastně třeba provést tak, aby byl kulturní dům do budoucna plně funkční a poskytl svým návštěvníkům slušné zázemí. A to bez toho, aby se po krátké době musely začít provádět jakékoliv další práce. Po získání výše zmíněného technického přehledu bude vypracován samotný projekt rekonstrukce a následně soutěžena firma na dodání stavebních prací. V závislosti na tom, jak celý technický průzkum dopadne a jak rozsáhlé investice budou potřebné, může být rekonstrukce rozložena do více kroků. Cílem na každý pád je, aby tento historický objekt, který vznikl po skončení druhé světové války svépomocí účastníků Pražského povstání z Prahy 10, mohl fungovat i do budoucna. A to včetně zachování velké části stávajícího programu, který je v dnešní době poměrně specifický. Podobných míst, jako je naše „Barča“, totiž v dnešní době již pouze ubývá. Což dělá naši „Barču“ o to unikátnějším místem, které stojí za to zachovat.

— **JUDr. Pavel Šutka**  
místostarosta, Společně pro Prahu 10

**P**rázdny jsou za námi, podzim před námi... Kdo však ani o prázdninách nezahálel a neodpočíval, to byli místní sprejeři a sprejerky, vandalové a UK omladina. Jistě jste si sami všimli, jak je dnešní Praha 10, a nejen ona, domy, podchody, mosty znetvořeny graffiti, čmouhami a tagy. Osobně jsem načapal v noci dvě mladé slečny, které se chystaly stříkat sprejem na dům našeho SVJ. Smutnou kapitolou je například podchod u metra Strašnická, kde byla před pár lety nastříkána velmi pěkná instalace mořského světa ve stylu filmu „Hledá se Nemo“. Dnes je tato pasáž a její

okolí znetvořeno čmáranci, a to včetně rolet zde působících obchůdků i samotné dlažby na zemi. Ani okolí samotné stanice zatím nebylo revitalizováno, jak bylo nejvyšším ajatolláhem avizováno. Díky aktivitě našeho člena zde byly alespoň opraveny schody a chodník směrem k areálu GUTOVKA i další poškozené silnice a chodníky v MČ. Bylo natřeno na naše náklady i zábradlí pod minigolfovým hřištěm. Zde byl v červenci v noci zde se srocující omladinou poničen plot.

S kolegy připravujeme program „Antigrffiti pro Prahu 10“ a navrhli jsme instalaci nových monitorovacích kamer na problémová místa. Podařilo se mi iniciovat i nátěr a opravy laviček v aleji v ulici v Olšínách. Na další opravy bohužel dle vyjádření pana vedoucího odboru nejsou v rozpočtu peníze. Naše role opozičních zastupitelů nám bohužel neumožňuje větší vliv na „chod“ a financování MČ a radnice, nicméně přicházíme s návrhy řešení problémů a oceňujeme konstruktivní přístup příslušných radních i zaměstnanců úřadu. Snad i prostředí nové radnice přinese novou energii a elán do jejich práce. Ať je i Vás provází Sila...

— **Petr Kopecký**  
zastupitel, SPD, Trikolora a NK pro Prahu 10

**CH**těla bych se podělit o svůj zážitek z návštěvy červnového Výboru pro energetický management, kterému předsedá paní Chmelová. Na jednání výboru byly dva body. První byla prezentace závěrečné zprávy Porsenna a druhým bodem byla prezentace SFŽP o možnosti financování komunálních energeticky úsporných projektů. Pečlivě jsem načítala podpůrné materiály a na jednání výboru se připravovala. Jaké bylo moje překvapení, když jsem ještě v pět hodin seděla téměř sama v salonku. Koaliční zastupitelé se scházeli jako „švábi na pivo“, většinou ve velmi dobré náladě. Po deseti minutách zahájila paní Chmelová jednání. Konečně po úvodních bodech měla být zahájena první prezentace. Nastal však chaos. Paní Chmelová začala hledat prezentujícího, a jaké bylo překvapení, nebyl tam! Po několika minutách jí byla předložena informace, že nedostal od tajemnice výboru pozvánku, a proto se nezúčastní. Měla tedy začít prezentace číslo dvě. Paní Chmelová se opět začala shánět po prezentujícím a ouha, ani on nebyl přítomen! Sebrala jsem tedy svoji přípravu a odjela domů. Co si o takovém výboru a placené funkci předsedkyně výboru myslíte? Je to skutečně práce pro občany, nebo jen velmi dobře placené povídání u kávy?

— **Ing. Romana Šimová, LL. M., MBA**  
zastupitelka, ANO 2011





**JOSEF ČAPEK**  
PRAHA 10 2023



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

**10. 9. | 15.00**

**O pejskovi a kočičce a podzimní moštování**  
Loutková pohádka pro děti od 3 let.  
Zdarma. Bez předchozí rezervace.  
Trmalova vila, zahrada | Vilová 91/11

**11. 9. | 20. 9. | 22. 9.**  
vždy v 15.00 | 16.00 | 17.00

**Čaj o páté u Čapků**  
Divadelně inscenovaná prohlídka vily.  
Předprodej vstupenek od 1. září v pokladně divadla, Moskevská 967/37.  
Vila Karla Čapka | Bratří Čapků 1853/28

**2. 10. | 18.00**

**Storytelling: Svět podle Čapků**  
Svěbytná autorská alternativa k divadlu.  
Zdarma. Bez předchozí rezervace.  
Prostě Kafe | Kodaňská 555/53

**19. 10. | 18.00**

**Rozhovory o Josefu Čapkoví**  
Neformální beseda s významnými čapkovými.  
Zdarma. Bez předchozí rezervace.  
Vršovické literární centrum Waldes | Moskevská 262/57

**12. 11. | 10.30**

**Promítání příběhů O pejskovi a kočičce**  
Zdarma s rezervací míst v Kině Pilotů.  
Kino Pilotů | Donská 168



**Kluby a kroužky pro děti  
Kurzy pro dospělé a seniory  
na Praze 10**

- KERAMIKA
- KRESBA A MALBA
- KLUB ŘEMESLNÉHO TVOŘENÍ
- KLUB DESKOVÝCH HER

**13. září | 15 - 18 h.**

Odpoledne pro děti plné tvoření a her  
Kazašská 1426/6, Praha 10 (park u domu)  
Vstup zdarma

[atelier.labornici.cz](http://atelier.labornici.cz)

606 188 736



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

**DEN  
SPORTU A ZDRAVÍ**

sobota **9. 9. 2023** | 13.00–22.00  
**MALEŠICKÝ PARK**

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

+ večer  
PROMÍTÁNÍ filmu Zátok

**ARCHITEKTONICKÉ  
VYCHÁZKY DESÍTKOU**



**20. září v 17.00 | 24. října v 17.00**  
**PROMĚNY  
STAROSTRAŠNICKÉ  
TRÍDY**

Sraz: před Vozovnou Strašnice, Starostrašnická 25

**26. září v 17.00**  
**ZÁBAVNÍ PARK EDEN  
A SLATINY**

Sraz: před vstupem do Muzea SK Slavia, U Slaviie 1540/2a

**1. října v 17.00**  
**VRŠOVICKÉ HŘBITOVY –  
ZNÁMÉ I NEZNÁMÉ**

Sraz: vchod do Vršovického hřbitova, Moskevská 1482/67

Omezená kapacita.  
Rezervaci místa si zajistíte na  
[praha10.cz/vychazky](http://praha10.cz/vychazky)





# PODPORUJEME SOUSEDSKÉ KOMUNITY, POMÁHÁME POTŘEBNÝM

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

Fungující rodina je pro veřejnou správu dobrým partnerem, který spoluvytváří živé, vzdělané a zdravé město. A protože na Praze 10 chceme rodiny podporovat, rozhodli jsme se vytvořit Koncepti rodinné politiky, kterou vám představíme v září na jednání zastupitelstva. Je to náš plán, jak v každé čtvrti Prahy 10 řádně zmapovat poskytované služby, pochopit potřeby rodin, teenagerů, seniorů a dalších skupin obyvatel a jak sjednotit informace o poskytovaných službách, o domácnostech či rodinách cizinců.

### Spolupráce s FN Královské Vinohrady

Kromě rodinné politiky máme na starost sociální a zdravotní oblast. Je to práce dost pestrá, někdy jednáme o rozpočtu příspěvkových organizací, jindy hledáme vhodné místo pro sociální hrobku, kterou chceme v Praze 10 zřídit pro důstojný odpočinek těch, kteří zemřeli bez rodiny a příbuzných. Pracujeme na memorandu o spolupráci s vinohradskou nemocnicí,

řešíme terénní služby pro děti a mladé lidi, domlouváme se s organizacemi, které podporují dobrovolníky. Řešíme, jak ještě lépe podpořit organizace poskytující paliativní péči nebo děti s těžkým a kombinovaným zdravotním postižením. Na to vše má Praha 10 dlouhodobě fungující programy.

Praha 10 má v oblasti sociální a zdravotní také dvě příspěvkové organizace – Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci (CSOP), které provozuje domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem a poskytuje odlehčovací služby. Další je Léčebna dlouhodobě nemocných v Obloukové ulici. Spolupracujeme s mnoha neziskovými organizacemi, které nabízejí pomoc lidem v těžkých životních situacích. Během roku v rámci komunitního plánování sociálních a návazných služeb dochází ke vzájemné výměně zkušeností, aktualizaci informací a diskuzi o novinkách. Bez partnerství a dlouhodobé spolupráce s neziskovými organizacemi bychom takovou kvalitu služeb na Praze 10 v takové míře zajistit nedokázali.

### Podpora těch, kteří pomáhají

V dotacích jsme v sociální oblasti pro rok 2023 rozdělili přes 12 milionů korun, a podpořili tak více než 100 smysluplných projektů. Nově jsme vytvořili sociální poradenské centrum, kde budou od podzimu moci obyvatelé Prahy 10 získat informace a kontakty v sociální oblasti. Chceme vytvořit snadno přístupné místo, které bude po-



máhat klientům s orientací a zprostředkovávat poradenství ve složitějších případech.

V posledním půlroce se na Praze 10 otevřela pobočka Integračního centra Sasov, které pomáhá lidem s autismem. Výskyt autismu v populaci je 1,5 až 2 procenta. To znamená, že v naší městské části žije mezi 1 650 až 2 200 lidmi s autismem. Právě pro ně, jejich rodiny, ale i pro laickou a odbornou veřejnost je určeno centrum ve Vršovcích nedaleko parku Grébovka.

Neustále se snažíme hledat inovativní řešení naléhavých situací, a proto podporujeme spolupráci se všemi, kteří přinášejí inovativní nápady, propojují veřejný sektor s podnikatelským, uvažují napříč obory, a otevírají tak nové cesty k řešení problémů. První rodiny se účastní pilotního programu Ministerstva práce a sociálních věcí v rámci prevence energetické chudoby.

Jako jedna z 57 městských částí jsme součástí hl. m. Prahy, a proto jsme zintenzívnili spolupráci s magistrátem. Jednáme také se zástupci ministerstev a snažíme se o lepší propojení s cílem poskytovat ještě lepší služby obyvatelům Prahy 10.

## TRENÉŘI VE ŠKOLE – PESTRÝ A BEZPEČNÝ TĚLOCVIK

**V minulém školním roce se žáci prvních tříd z 12 škol Prahy 10 zapojili do projektu „Trenéři ve škole“.**

**V každém pololetí působili trenéři na 6 školách. Jednalo se o pilotní verzi programu, jehož cílem bylo ukázat dětem rozmanitost sportu a také inspirovat vyučující na prvním stupni k hledání nových cest, jak žákům zatraktivnit hodiny tělesné výchovy.**

### Od atletiky až po sportovní tance

Podle názorů odborníků je právě věk do 10 let obdobím, kdy si děti formují pohybovou gramotnost a vztah ke sportu. Je proto potřeba je motivovat k tomu, aby byl co nejlepší. Všichni si jistě pamatujeme hodiny tělocviku, které byly občas nekončným hraním vybíjené. Ovšem ne všechny děti najdou zálibu v míčových hrách a pak na sport mohou trochu zanevřít. Velký vliv na dostatečný pohyb dětí má i rozvoj technologií, a tím i na jiné možnosti trávení času s kamarády. Také covid způsobil, že se část dětí již nevrátila k aktivnímu sportování v rámci mimoškolních aktivit.

Městská část chce právě i proto podporovat rozmanitost výuky tak, aby si každý žák mohl

najít něco, co jej baví. V uplynulém školním roce byla nabídka opravdu pestrá. Děti si mohly vyzkoušet atletiku, gymnastiku, ale pro školní tělocvik i méně tradiční sporty, jako je judo nebo rock'n'roll. Tyto možnosti ocenilo i vedení ZŠ Karla Čapka: „Děti si pod odborným dohledem vyzkoušely sporty, ke kterým by se nedostaly, jako např. judo. Učitelé se inspirovali, jak zatraktivnit hodiny TV.“

### Tandem trenér a učitel

Trenér, který se v jedné hodině tělocviku týdně věnuje dětem, nepřebírá roli paní učitelky, ale spíše jí s výukou pomáhá. Hodiny s trenéry jsou koncipovány tak, aby představily nový sport, ale zároveň plnily i školní vzdělávací program.

Tím, že se dětem věnují dva dospělí, se také zvyšuje bezpečnost a možnost více se věnovat jednotlivým dětem. To podporuje také vyjádření ředitelky ze ZŠ U Roháčových kasáren: „Žáci se seznámí se základy sportů, se kterými by se v běžné výuce nesetkali. Učitelé se inspirovali různými druhy her a činností, které následně

využívají ve výuce. Navíc v dnešní době, kdy ve třídě je téměř 30 žáků, byli žáci rozděleni do skupin, ve kterých se dalo hovořit o individuálnější přístup k žákům, a 45 minut TV bylo maximálně věnováno tělesnému rozvoji žáků.“

### Sport a školní rok 2023/2024

Na základě velmi pozitivního hodnocení od vedení zapojených škol na pilotní ročník programu, ale také ohlasů od samotných dětí, se radní pro školství Mgr. Ondřej Počarovský spolu s Odborem školství rozhodli i nadále projekt podporovat s finančním příspěvkem Magistrátu hlavního města Prahy. „Trenéři ve školách jsou smysluplným projektem ve sportu, který funguje. Projekt plní svůj účel, děti si přejí, aby je trenéři opět navštěvovali. Jsme rádi, že se jej povedlo rozšířit,“ nechal se slyšet radní. V následujícím školním roce budou tedy plošně zapojeny všechny první třídy na 12 školách zřizovaných městskou částí. Výjimkou je pouze ZŠ Eden, kde je sport už nedílnou součástí výuky, o čemž svědčí i jejich motto „Se sportem za vzděláním“.

# JAK NEJLÉPE PRODAT BYT V PRAZE? CENY S LÉTEM OPĚT ROSTOU!

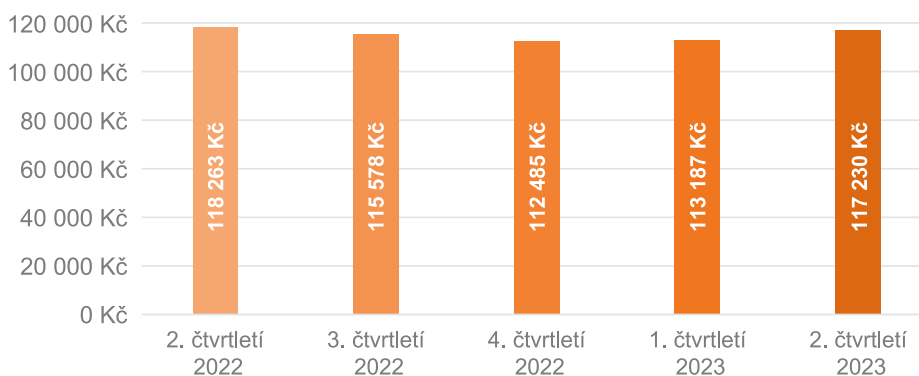
**Byty v Praze už se zase prodávají za stejné ceny jako před krizí. Rodinné domy v hlavním městě se dokonce prodávají výrazně draž. Čím to je? A jak prodávat, abyste za svou nemovitost získali nejlepší možnou cenu?**

Energetická krize a válka na Ukrajině pořádně zamávaly s cenami nemovitostí. Léto však přineslo dobré zprávy: v Praze se ceny opět vrátily k růstu. Zatímco v jiných krajích jsou ceny nemovitostí stále nízké, v Praze se dosavadní zlevnění smazalo. Starší byty se opět prodávají za 117 tisíc korun za m<sup>2</sup>, stejně jako před rokem. Ještě zajímavější vývoj vidíme u rodinných domů, které se v Praze prodávají draž než před krizí: za 98 tisíc korun za m<sup>2</sup>.

*„Už je v podstatě jasné, že ceny pražských nemovitostí budou dále stoupat. Poptávka je opět vyšší než nabídka. Pokud na trh nepřijde zásadní finanční nejistota, není v Praze moc důvodů k dalšímu poklesu cen,“* předpovídá Vladimír Zuzák, ředitel pražské MAXIMA REALITY.

Kdo mohl, ten loni vyčkával, až se podaří prodat za ceny, jaké byly běžné před krizí – a právě to by mělo být nyní opět možné. *„Očekáváme, že teď půjdou opět do prodeje nemovitosti, jejichž majitelé v uplynulém roce vyčkávali, až se krize přežene,“* potvrzuje Zuzák.

Řada majitelů své byty raději pronajala. Nájmy v Praze totiž naopak v uplynulém roce výrazně vzrostly



Byty na prodej - vývoj ceny za m<sup>2</sup> v Praze (kvartální změna prodejní ceny za m<sup>2</sup>)

až na 339 Kč za m<sup>2</sup> a žádné zlevnění nepřišlo ani v krizi. Do nájmu šli všichni ti, kteří nedosáhli na hypotéky. Tak se podstatně navýšila poptávka po nájemním bydlení, jehož ceny i nadále porostou.

## Jak prodat za nejlepší cenu?

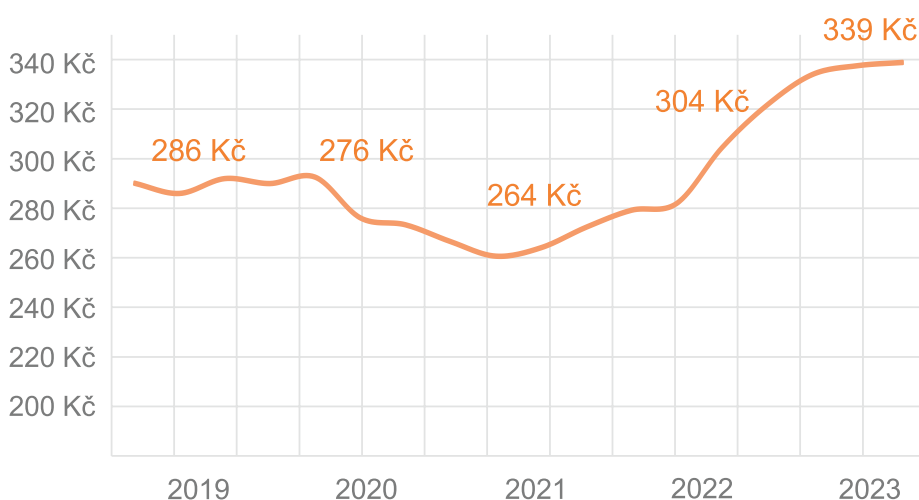
Nadále platí, že kupujících je méně než před krizí. Najít zájemce proto není úplně snadné, stejně jako prodat za dobrou cenu. Existují tři věci, které by měl udělat každý majitel nemovitosti, aby zvýšil svoje šance na úspěšný prodej.

Za prvé, základem úspěchu jsou profesionální fotky. *„Příprava focení se jmenuje fotostaging a podle našich statistik můžete takto připravený byt inzerovat za významně vyšší cenu,*

*v průměru o 10-15 %,“* uvádí Vladimír Zuzák z MAXIMA REALITY.

Za druhé, je třeba inzerovat na všech důležitých realitních serverech. Důležité je i tzv. topování, aby se inzerát neustále posouval mezi aktuální. MAXIMA REALITY inzeruje byty na všech realitních serverech, které sleduje velké množství lidí.

Za třetí, zájemcům je často třeba významně asistovat, aby dali kupní cenu dohromady. *„V posledních měsících se často musíme o kupující ve větší míře postarat: pomáháme jim řešit různé překážky, nejčastěji sehnat hypotéku, nebo i prodat původní nemovitost,“* přibližuje ještě Vladimír Zuzák, jaká je v současné chvíli role realitních kanceláří na trhu.



Nájemní byty - vývoj ceny za m<sup>2</sup> v Praze (meziroční změna nájemní ceny za m<sup>2</sup>)

**Prodejte svou nemovitost  
za nejvyšší cenu, rychle a bez provize.**



**Volejte na 227 072 003**

**MAXIMA**  
REALITY

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



# NAVRHNĚTE NOVÉ VÝZNAMNÉ STROMY NA DESÍTCE

Nejsou jen zdravé a estetické, ale rovněž připomínají nějakou významnou událost, přinášejí důležitá poselství, jsou jakkoliv atypické nebo vysazené na netradičním místě. Taková je charakteristika tzv. významných stromů. Na území MČ Praha 10 je aktuálně takovýchto stromů pět a dvě aleje, radnice by chtěla jejich počet zvýšit. Vyzýváme proto občany, aby nám zaslali tipy na další unikátní dřeviny. Kromě těch, které připomínají nějakou událost, lze přihlašovat i ty, jež rostou na netradičním místě, jsou nápadně velké, jedná se o krajinné dominanty nebo zvláštní dendrologické druhy.

„Celý koncept významných stromů je založený na aktivitě obce, občanů a spolků. Mnohdy dojde k vysazení nějaké dřeviny na počest konkrétní události, pokud ale není stabilně označena cedulkou, může se poselství vytra-

tit, což je škoda. Proto vyzýváme veřejnost, aby nám návrhy přesně na tyto stromy posílala,“ říká Jaroslav Štěpánek, předseda Výboru pro životní prostředí, který pokračuje v této aktivitě a tradici z let 2017 a 2020. Občané mohou své tipy posílat na adresu [stromy@praha10.cz](mailto:stromy@praha10.cz) do 30. listopadu 2023. Poté bude porota rozhodovat a výbor schvalovat, kterým novým stromům bude „titul“ udělen.

Zatímco památné stromy jsou evidovány ze zákona (o ochraně přírody a krajiny), s čímž souvisí zákaz je jakkoliv ničit či poškozovat v přirozeném vývoji, významné stromy oporu v legislativě nemají. V Praze jich je aktuálně celkem 317. Jejich seznam vede a aktualizuje popularizátor pražských stromů Aleš Rudl z Národního památkového ústavu, se kterým městská část na této své ekologicko-osvětové aktivitě dlouhodobě spolupracuje.

„Průběžná péče o dřeviny, veřejnou zeleň a parkové plochy patří mezi priority radnice, hledáme všechny způsoby k navyšování i efektivnímu využití financí v této oblasti. Na vlastní sázení a následnou nezbytnou péči o stromy máme další dva projekty otevřené široké veřejnosti. I nadále pokračujeme v oblíbené aktivitě ‚Stromy za narozené děti‘ a zejména děkujeme všem dobrovolníkům i dobrovolnicím zapojeným do projektu ‚Adoptuj strom!‘,“ doplňuje radní Milan Maršálek, který

má na starost oblast životního prostředí a udržitelnosti.

## VÝZNAMNÉ STROMY PRAHY 10 – AKTUÁLNÍ STAV

V Praze 10 máme pět významných stromů a dvě aleje. Městská část postupně umisťuje u těchto stromů informační cedule, podrobné informace o jejich polohách a o jednotlivých stromech naleznete také na webu MČ Praha 10. Jsou to:

- cedr libanonský v ulici K Červenému dvoru,
- jinan dvoualaločný na sídlišti Malešice,
- Jiráskova alej ve Strašnicích,
- lípa Svobody na Zahradním Městě,
- lípa Republiky na Skalce,
- lípa Republiky v ulici Mukařovská,
- alej Republiky ve Strašnicích.

Mezi významné stromy MČ Praha 10 se také řadila Heroldova lípa, která musela být z bezpečnostních důvodů dne 29. 5. 2023 pokácena. Zvažujeme nyní možnosti náhrady ekologické újmy a citlivého připomenutí Heroldovy lípy v místě samém.

Výčet významných stromů bude vedle vybraných tipů od veřejnosti doplněn o památný dub v Záběhlicích a kaštan koňský ve Vršovicích, který byl vybrán ve veřejné minianketě „Strom Prahy 10“ v období 2012–2013 v rámci tehdejšího ocenění Desítky prestižním titulem „Město stromů“.

# UKLÍDĚME PRAHU 10

## 16. 9. 2023

### ZORGANIZUJTE SVŮJ ÚKLID

v Malešicích, v Michli,  
ve Strašnicích,  
na Vinohradech, ve Vršovicích  
nebo v Záběhlicích!



Pro bližší informace a dotazy:  
[bezodpadu@praha10.cz](mailto:bezodpadu@praha10.cz)  
[uklidmesvet.cz](http://uklidmesvet.cz)  
[worldcleanupday.org](http://worldcleanupday.org)



DESATERO Z DESÍTKY:

# STROMY JSOU ZELENÉ A DOBRÉ!

## STROMY JSOU KRÁSNÉ

Umožňují vnímat  
přirozené rytmy, zejména  
střídání ročních období.

## STROMY FILTRUJÍ OVZDUŠÍ

Vegetace působí jako přirozený  
filtr škodlivých látek v ovzduší.  
Stromy zachycují především  
jedovatý přízemní ozón a jemný  
polévatý prach.

## STROMY VYROVNÁVAJÍ TEPLOTNÍ EXTRÉMY

Vegetace ochlazuje své  
okolí lépe než  
veškerá klimatizační zařízení.  
Stromy snižují efekt městského  
tepelného ostrova.

## STROMY VYTVÁŘEJÍ KYSLÍK

Vzrostlý strom vyrobí takové  
množství kyslíku, že by  
teoreticky pokrylo potřebu  
kyslíku k dýchání nejméně  
deseti lidí.

## STROMY ZADRŽUJÍ VODU VE MĚSTĚ

Zeleň zachycuje ve zvýšené  
míře vláhu, a tím reguluje  
vodní průtoky.

## STROMY POHLCUJÍ HLUK

Zeleň funguje jako  
protihluková bariéra. Platí, že  
čím hustší a širší porost, tím  
je jeho efekt na tlumení hluku  
výraznější.

## STROMY ZMÍRŇUJÍ ÚČINKY VĚTRU

Působí jako větrolamy.  
Rychlost větru klesá zejména za  
samotným stromem, ale dokonce také  
už v krátké vzdálenosti před ním.

## STROMY MAJÍ Kladný Vliv NA PSYCHIKU

Stromy a zeleň pozitivně  
působí na psychické, ale také  
fyzické zdraví člověka.

## STROMY JSOU DOMOV

Jediný strom slouží jako útočiště  
a zdroj potravy tisícům dalších  
rostlin a živočichů. Mnozí pak  
stromům prospívají např. jako  
opylovači či predátoři.

## STROMY JSOU PAMĚTNÍCI

V Praze 10 sázíme Stromy za narozené děti,  
podporujeme adopci stromů a vyhlašujeme  
významné stromy a stromořadí.  
20. října se celosvětově slaví  
Den stromů.



# ZA KREATIVITOU DO RÓZI



Příjemný obchůdek s kreativním zbožím najdete v ulici Moskevská 13, vedoucí z Vršovic do centra. Mezi ostatními působí jako „benjamínek“, protože byl otevřen před necelým rokem. Z nabízeného sortimentu si zde vyberou jak ti nejmenší a začátečníci, kteří se s malováním teprve seznamují, tak i zkušení profesionálové bez rozdílu věku. Každý je zde vřele vítán a mile obslužen.

Dle reakcí přichozích návštěvníků se dá říct, že se Rózi kreativ stává rájem pro všechny milovníky tvůrčích činností, kteří chtějí pro svou tvorbu kvalitní materiály a produkty od prověřených dodavatelů.

### Historie

Nápad otevřít kamennou prodejnu se zrodil v hlavě mladé podnikatelky Karolíně Šrámkové v době, kdy měla sama již zkušenosti s malováním na nejrůznější materiály. Jako vystudovaná lektorka chtěla předávat své zkušenosti ostatním zájemcům. Tuto myšlenku a nadšení podpořila její vnitřní radost z úspěšně dokončených výtvarů klientů. Jakési motto, že „Kreativní umí být každý, i ten, který o sobě tvrdí, že má obě ruce levé“, sdílí i její maminka Veronika, která jí s kreativním obchůdkem Rózi pomáhá.

### Sortiment

Při vstupu do prodejny může mít návštěvník na první pohled dojem, že je v klasickém papírnickví, ale už na druhý pohled zjistí, že jsou zde dřevěné polotovary, které čekají na svého autora, aby jim dodal barvu, šmrnc a jedinečnost. Každý si zde může vybrat ze



MALOVÁNÍ NA TEXTIL



V TVOŘIVÝCH DÍLNÁCH SI NAPŘÍKLAD MOHOU DĚTI VYTVOŘIT DENÍČEK

širokého sortimentu nabízených dekoračních předmětů.

Další oblíbené materiály k vyjádření kreativity jsou textil a papír. Najde se zde i originální 3D přání k nejrůznějším příležitostem. V současné době jsou stále více žádané deníky určené ke každodenním zápisům nebo zaměřené jen na konkrétní období či událost, jako je léto, svatba či narozeninová oslava.

Ke všem zmiňovaným činnostem se používají šablony, razítka, rýžový papír apod., s jejichž pomocí vzniknou osobité a jedinečné výtvarky a díla, která mají svou duši a vyprávějí svůj příběh.

Veškerý sortiment k tvoření lze zakoupit i přes e-shop na [www.rozi-kreativ.cz](http://www.rozi-kreativ.cz). Škála nabízených produktů je zde opravdu široká. Postupně budou na webových stránkách přibývat i krátká videa s návody, jak si co vytvořit.

### Tvořivé dílny a kurzy

Pravidelně se zde pořádají večerní tvořivé dílny a workshopy zaměřené na kreativní tvorbu pro daný materiál. Vypsání termínů lze najít na webových stránkách. Na těchto kurzech se zákazníci pod odborným vedením naučí krok za krokem, jak si vytvořit svůj vlastní výrobek pomocí různých technik. Panuje zde přátelská atmosféra, která napomáhá k vytváření kreativního prostředí. Účastníci těchto kurzů si díky ruční výrobě rozvíjejí svou kreativitu, případně se kurzy mohou využít jako relaxační terapie k uvolnění stresu. Často se stává, že se lidé při těchto kurzech zbaví strachu z tvoření a s nově nabytou odvahou se pustí do tvoření a vyrábění i doma.

### Místní komunita

Rózi se postupně stává nezastupitelným členem místní komunity. Stále se rozvíjí a nechává se inspirovat, aby nabídl zákazníkům to nejlepší. Spolupracuje s mateřskými a základními školami, jejichž pedagogy obohacuje o další tvůrčí aktivity při práci s dětmi. Rózi kreativ má za cíl vytvořit místo, které inspiruje a povzbuzuje tvůrčí mysl, kde se lidé mohou setkávat, sdílet své nápady, přinášet si radost do života a objevovat krásu při vlastní tvorbě. Každý, kdo přijde do Rózi kreativ, má možnost cokoli z nabízeného sortimentu koupit, případně na místě dotvořit.

## KONTAKT

Kamenná prodejna  
Moskevská 13, Praha 10

Otvírací doba  
po-pá: 10:00-18:00

e-mail: [info@rozi-kreativ.cz](mailto:info@rozi-kreativ.cz)  
tel.: +420 720 689 470  
[www.rozi-kreativ.cz](http://www.rozi-kreativ.cz)





Městská  
část  
Praha 10

so **23. 9. 2023**  
**12.00–18.00**

**Areál Gutovka – skate park**

**EXHIBICE | WORKSHOPY | FREERUNNING  
STREETARTOVÉ AKTIVITY | STREETDANCE/  
HIP-HOP | BREAKDANCE/CAPOIERRA  
ŽONGLOVÁNÍ | DJING | GRAFFITI**  
České parkourové špičky na jednom místě.  
Exhibice kluků z Inmotion Praha a Artmoving.

**SPORTOVNÍ  
ODPOLEDNE  
PRO CELOU  
RODINU**

**PŘIJĎ | VYZKOUŠEJ | NAUČ SE | ZAŽIJ!**  
den plný parkourových aktivit | nové  
zajímavější překážky | spousta zábavy | možnost  
naučit se hromadu věcí | konzultace s trenéry |  
pestrý doprovodný program

**NA SEBE  
SPORTOVNÍ  
OBLEČENÍ  
A OBUV**



Městská  
část  
Praha 10

Městská část Praha 10 pořádá



## 2. ROČNÍK PIVNÍHO FESTIVALU V PRAZE 10

**23. září**  
10.00–21.00

Zahájení ve 12.00

desítka  
**10°**  
na Desítce

Kubánské  
náměstí

Hrajeto  
Motovidlo  
Michal Tučný Revival  
**Krásné nové stroje**

Podrobný program na  
[praha10.cz/10na10](http://praha10.cz/10na10)

minipivovary  
dobré jídlo  
zábava po celý den  
bohatý hudební program



KDYŽ ULICE  
PROMLUVÍOMSKÁ  
KARPATSKÁ

Na začátku prázdnin jsme se procházeli Bajkalskou ulicí, kde jsem přiblížil historii a současnost zdejší mateřské školy. Pokud bychom se od ní vydali východním směrem, museli bychom přejít Litevskou ulici a přibližně po 200 metrech míjí Bajkalská zahradu další mateřské školy. Ta však má již adresu v Omské ulici, a to v čísle 1354/6. Mateřská škola Omská byla dokončena v roce 1962. Tato čtyřtřídní mateřská škola s kapacitou 112 dětí je umístěna ve vnitrobloku mimo dosah hlavních komunikací. Rozlehlá zahrada, která obklopuje školu, poskytuje dětem dostatek prostoru pro hry a stromy pak zajišťují v létě dostatek stínu. V současné době má mateřská škola dvě odlučená pracoviště, a to v Jakutské 2/1210 a Mrštíkové ulici 23/205.

V sousedství se nachází Gymnázium Omská, které nabízí čtyřleté a osmileté vzdělávání. Zřizovatelem je hlavní město Praha. Toto gymnázium poskytuje vzdělání svým studentům od roku 1995. Jaké školské zařízení zde však fungovalo předtím? Pamětníci si jistě vybaví, že v budově od arch. Jana Gillara z roku 1960 původně sídlila jedenáctiletá střední škola. Poté zde fungovala ZDŠ Omská s rozšířeným jazykovým vyučováním, která se 15. ledna 1976 stala za slavnostního aktu nositelem čestného odznaku „Škola československo-kubánského přátelství“. Ve Zpravodaji ONV Praha 10 se o tom psalo: „Po úvodních projevech s. předsedy ONV Herčíka a s. ministra školství doc. Milana Vondrušky pozdravili přítomní nadšeně zvláště vzácného hosta, velvyslance republiky Kuby Jorge Bolaňose



Slavnostní projev záměrně křehkého ČR, doc. Milana Vondrušky

POPISEK – OMSKÁ.JPG



*Suareze, který vřelými slovy vyjádřil uznání, díky a pocity přátelství nejen škole, ale i československému lidu. Při prohlídce školy seznámili se hosté s ukázkami její práce, zejména v ruském jazyce, kde tato škola dosahuje velmi dobrých výsledků, ale také s přednesem a kubánskými písněmi dětí z nepovinné španělštiny, poslechli si se zájmem i pěvecký kroužek a byli účastní praktické práce dětí v přírodopise a v zájmovém keramickém kroužku PO.“*

Zbývá jen dodat, že název ulice vychází z názvu města Omsk, které se nachází na jižní Sibiři při hranicích s Kazachstánem. Předtím, v letech 1947–1952, se tato ulice jmenovala Pod krematoriem kvůli svému umístění vzhledem k nedalekému strašnickému krematoriu.

Dnes bych ještě rád zmínil soustavu domů, které jsou umístěny mezi Kubánským náměstím a křižovatkou ulic Vršovická, Bělocerkevská a U Slavie. Některé z těchto ulic začínají ve Vladivostocké a jejich druhá část pokračuje za Vršovickou ulicí a končí v již zmiňované Bajkalské. Toto se týká Karpatské, Krasnojarské, Kišinevské, Jerevanské a Gruzínské ulice. Naopak „své protějšky“ nemají ulice Lvovská, Užocká, Amurská a Čeljabinská. Našli bychom zde i Jaltskou ulici, která je však určena pouze pro chodce. Dá se říci, že zdejší zástavba vznikala přibližně ve stejné době jako původní stadion fotbalového klubu SK Slavia Praha. Ten se slavnostně otevřel 27. září 1953, a letos tedy slavíme 70 let od jeho otevření a od příchodu klubu Slavie do Vršovic.

Ale vraťme se k jednotlivým ulicím. Ulice Karpatská dostala v roce 1947 své jméno podle pohoří Karpaty, které se nalézá ve střední a východní Evropě. Zasahuje například i do České republiky, na Slovensko, do Rumunska či na Ukrajinu. Od roku 1952 bychom zde našli Krasnojarskou ulici, jež dostala pojmenování podle města Krasnojarsk.

To leží na řece Jenisej na jihu sibiřské části Ruska, kudy vede transsibiřská magistrála. Kišinevská ulice odkazuje k dnešnímu hlavnímu a největšímu městu Moldavské republiky – Kišinevu. V roce 1952, kdy došlo k pojmenování, však bylo ještě součástí SSSR. Ve stejném roce zde přibyla i ulice Jerevanská a Gruzínská. Jerevan je hlavním městem Arménské republiky, která byla do roku 1991 součástí Sovětského svazu. Gruzie se zase nachází na pobřeží Černého moře na pomezí Evropy a Asie. I tento stát v pohoří Kavkaz byl v době přidělování názvů součástí SSSR. Ulice Lvovská je od roku 1952 umístěna mezi ulicemi Vladivostockou a Vršovickou (tehdy se však jmenovala Sboru národní bezpečnosti). Lvov je město v západní Ukrajině při hranicích s Polskem. Obdobně je umístěna Amurská ulice, která své jméno dostala až v roce 1957. Řeka Amur tvoří hranici mezi Ruskem a Čínou a vlévá se do Tichého oceánu. Užocká ulice leží naopak mezi Bajkalskou a Vršovickou ulicí. Jméno získala v roce 1947 podle Užockého průsmyku, kde se během druhé světové války vedly těžké boje. Dnes bychom ho našli na Ukrajině. Podobně je umístěna i Čeljabinská ulice, o které jsem již v minulosti psal. Pozdější pojmenování dostala ulice Jaltská, která ke svému jménu přišla v roce 1957. Jí mohou lidé chodit od Vršovické ulice k Základní škole Eden. Jalta je město na Krymu při Černém moři, kde se v únoru 1945 sešli zástupci SSSR, Velké Británie a USA na jaltské konferenci. Takto jsou ulice umístěny a vedeny dnes, když jimi procházíme při cestách za prací či za zábavou. V době plánování zdejších ulic se podoba této části Vršovic často měnila. Na mapě z roku 1948 najdeme pouze Karpatkou a Užockou ulici, jejichž podoba (či spíše ta plánovaná) však vypadala trochu jinak. Proto při jejím prohlížení potřebujeme jistou dávku představivosti.

— Michal Ezechel, kronikář MČ Praha 10

# OPRAVY CHODNÍKŮ ANEB „STOP ZÁPLATÁM“

Velkým tématem, které se týká Odboru dopravy Prahy 10, jsou opravy chodníků na území Desítky. Ty odbor často opravuje ve spolupráci s Technickou správou komunikací hl. m. Prahy, a.s. Níže se vám pokusíme osvětlit, jak na jejich opravách systematicky pracujeme.

V roce 2022 bylo na území Prahy 10 opraveno asi 20 chodníků a chodníků za více než 7 mil. Kč. Mezi ně patří například chodníky na sídlišti Solidarita mezi ulicemi Dvouletky a U Kombinátu, Sasanková ulice na Zahradním Městě a další. Letos například opravujeme chodník u Vršovického nádraží a oprava dalšího chodníku na sídlišti Solidarita již také začala.

V letošním roce také došlo k rozšíření působnosti a Odbor dopravy MČ Praha 10 inicioval koordinovanou akci společností THMP, CETIN a PPD, realizovanou TSK, a.s., ve Starostrašnické ulici. V rámci této víceleté akce



TAKTO PROBÍHALY OPRAVY CHODNÍKŮ V ULICI KRÁTKÁ

se opravují nebo vyměňují stávající poduliční sítě a další zařízení jednotlivých správců. Při realizaci chodníkových ploch a parkovacích stání se odstraňuje již značně poškozený litý asfalt, který bude nahrazen mozaikou v pochozí části chodníku, a parkovací stání budou z drobné kamenné dlažby (nyní se např. dokončuje ulice Krátká). Úpravy sjednotí šířku chodníkových ploch a parkovacích stání, která budou nově oddělena materiálem, a ne pouze vodorovným dopravním značením.

Hlavní snahou při opravě chodníků je držet se principu „stop záplatám“. Tzn. nezáplatovat chodníky asfaltem, ale měnit celé chodníky za takový druh povrchu, který se dá v případě zásahu do sítí snadno vrátit do původního stavu.



ULICE U VRŠOVICKÉHO NÁDRAŽÍ

Dále v opravě chodníků v oblasti Vršovic mezi ulicemi Gruzínská a Užocká (severně od Vršovické) probíhá koordinovaná akce MČ s TSK se společností CETIN a DAP. Zde se po pokládce nových sítí opět opravují chodníkové plochy a parkovací stání na chodníku budou z drobné kamenné dlažby, která je odolnější na pohyb vozidel než mozaika.

V průběhu tohoto roku i dalších let se na opravách chodníků bude dále pracovat. Záleží nám na jejich vzhledu i funkčnosti a i přes monitoring stávajícího stavu chodníků oceníme vaše tipy na poškozené chodníky. Se svými podněty se můžete obrátit na Odbor dopravy nebo napište na e-mail [zavady@praha10.cz](mailto:zavady@praha10.cz).

PLACENÁ INZERCE - P10/9/23/DKP/0849



 **odon**  
dentální hygiena

Poskytujeme dentální hygienu a bělení zubů

**Nyní volné termíny**

**Dostupná dentální hygiena od 1 499 Kč**

**Děti od 799 Kč**

**Kde nás najdete?**

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

**Objednejte se telefonicky...**

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

...nebo online na:

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





# VELKOOBJEMOVÉ KONTEJNERY

TERMÍNY PŘISTAVENÍ			
místo přistavení	datum	čas	katastr
Voděradská x Krupská	1. 9.	15.00–19.00	Strašnice
Cerhenická x Nad Vodovodem	2. 9.	8.00–12.00	Malešice
U Záběhlického zámku, v části ulice za č. o. 1	2. 9.	10.00–14.00	Záběhlice
Kounická x Černická	4. 9.	14.00–18.00	Strašnice
Přetlucká x Vyžlovská, u MŠ	4. 9.	15.00–19.00	Strašnice
Ve Stínu x Na Výsluní	5. 9.	15.00–19.00	Strašnice
Běchovická x Révová	6. 9.	14.00–18.00	Strašnice
Vilová x Pod Rapidem	7. 9.	15.00–19.00	Vinohrady
Ryšánkova x Ve Slatinách	8. 9.	15.00–19.00	Záběhlice
Popovická (proti Brtnické)	9. 9.	8.00–12.00	Michle
Omská x Murmanská	9. 9.	10.00–14.00	Vršovice
Vlašimská x Bratří Čapků	11. 9.	14.00–18.00	Vinohrady
U Trati x Na Spádu	11. 9.	15.00–19.00	Strašnice
U Roháčových kasáren x Novorossijská	12. 9.	15.00–19.00	Vršovice
Na Vinobraní x Dty Pavla	13. 9.	14.00–18.00	Záběhlice
V Rybníčkách (proti Štěrňovské)	14. 9.	15.00–19.00	Strašnice
Janderova x Chládkova	15. 9.	15.00–19.00	Malešice
Dobročovická x Slapská	16. 9.	8.00–12.00	Strašnice
Chorvatská x Dykova	16. 9.	10.00–14.00	Vinohrady
Topolová x Jahodová	18. 9.	14.00–18.00	Záběhlice
Práčská 101, parkoviště pod Jasminovou	18. 9.	15.00–19.00	Záběhlice
Ruská x Tolstého	19. 9.	15.00–19.00	Vršovice
V Korytech x Jesenická	20. 9.	14.00–18.00	Záběhlice
Sedmidomky (u dětského hřiště)	21. 9.	15.00–19.00	Michle
Šafránová x Chrpová (okraj parku)	22. 9.	15.00–19.00	Záběhlice
Kodaňská x Norská	23. 9.	8.00–12.00	Vršovice
Vrátkovská x Tuklatská	23. 9.	10.00–14.00	Strašnice
Přetlucká x Prusická	25. 9.	14.00–18.00	Strašnice
Rybalkova x Charkovská	25. 9.	15.00–19.00	Vršovice
Pod Strání, vedle č. o. 33	26. 9.	15.00–19.00	Strašnice
Hostýnská (u školy)	27. 9.	14.00–18.00	Strašnice
Heldova x Niederleho	29. 9.	15.00–19.00	Malešice
Michelangelova (v proluce)	30. 9.	8.00–12.00	Strašnice
Mokránská x Běžná (u tříděného odpadu)	30. 9.	10.00–14.00	Strašnice
Dukelská x Volyňská	2. 10.	14.00–18.00	Vršovice
Tulipánová x Želivecká	2. 10.	15.00–19.00	Záběhlice
Jesenická x Nad Trnkovem	3. 10.	15.00–19.00	Záběhlice
Na Pahorku x Pod Sychrovem II	4. 10.	14.00–18.00	Michle

# SVOZ NEBEZPEČNÝCH ODPADŮ

TRASA E (STRAŠNICE, MALEŠICE) – STŘEDA 13. 9.	
místo přistavení	čas
Na Třebešíně x Nad Kapličkou	15.00–15.20
Nad Vodovodem x Hostýnská	15.30–15.50
Počernická x Přistoupimská	16.00–16.20
Káranská x Bydžovského	16.30–16.50
Rektorská x Bakalářská	17.00–17.20
Janderova x Chládkova	17.30–17.50
Černická x Kounická	18.00–18.20
Vrátkovská x Tuklatská	18.30–18.50
Názovská x Na Palouku	19.00–19.20

TRASA B (VINOHRADY, VRŠOVICE, MICHLE) – SOBOTA 16. 9.	
místo přistavení	čas
Chorvatská x Dykova	8.00–8.20
Ruská x Na Mičánkách x Vlašimská	8.30–8.50
Kodaňská x Žitomirská	9.00–09.20
Moskevská (č. 66) x Minská	9.30–9.50
Moskevská x Krymská	10.00–10.20
Sármova x U Vršovického nádraží	10.30–10.50
Připotoční x Oblouková	11.00–11.20
Magnitogorská x Uzbecká	11.30–11.50
Osnická x Na Křivce	12.00–12.20
Elektrárnská x Nad Vršovskou horou	12.30–12.50

TRASA D (STRAŠNICE) – ÚTERÝ 19. 9.	
místo přistavení	čas
Mokránská x Běžná (u separace)	15.00–15.20
Rubensova x Přetlucká	15.30–15.50
Křenická x Olešská	16.00–16.20
Štíhlícká x Tehovská x Doubravčická	16.30–16.50
Krupská x Voděradská	17.00–17.20
Pod Strání (u č. 24) x Nedvěžská	17.30–17.50
Slapská x Žermanická x Štěchovická	18.00–18.20
Dětská x Brigádníků (u stanoviště tříd. odpadu)	18.30–18.50
Dvouletky x U Kombinátu	19.00–19.20
Michelangelova x Raffaelova	19.30–19.50

# KONTEJNERY NA BIOODPAD

Zářijový rozpis kontejnerů na větve, trávu, listí, spadané ovoce, zbytky rostlin, případně jiné bioodpady ze zahrádek rodinných domů, je k dispozici na stránce [www.praha10.cz/odpady](http://www.praha10.cz/odpady) nebo pro dotaz na termín přistavení využijte e-mail [bezodpadu@praha10.cz](mailto:bezodpadu@praha10.cz).

# EVROPSKÝ TÝDEN UDRŽITELNOSTI

Celoevropská iniciativa Evropský týden udržitelného rozvoje (ETUR) propaguje myšlenku udržitelného rozvoje a aktivit, které se tomuto tématu věnují. V rámci tohoto týdne se každoročně konají tisíce nejrůznějších akcí – od konferencí a seminářů, přes výstavy a filmová promítání až po workshopy či komunitní setkání. Rozmanitost těchto akcí je velká, cíl však jediný: dát najevo, že nám záleží na budoucnosti světa, ve kterém žijeme, a svou troškou přispět k jeho zlepšení. Každý dobrý hospodář totiž ví, že se o svůj statek má starat tak, aby z něj mohly žít i jeho děti.

ETUR zaštiťuje na celostátní úrovni Rada vlády ČR pro udržitelný rozvoj a k této aktivitě se poprvé připojuje také naše městská část. Jednou z aktivit, tradičně podporovaných radnicí, je pořádání osvětových kampaní a zapojování občanů a spolků do dění v městské části s přesahem do různých témat, zejména v oblastech ochrany životního prostředí a předcházení vzniku odpadů. „Nyní se chceme více zaměřit na konkrétní oblasti udržitelného rozvoje a společenské odpovědnosti. Souvisí to s kladně hodnoceným zapojením městské části do dlouhodobého vyhodnocování kvality života metodou místní Agendy 21 (MA21), kde Desítka patří mezi 9 nejlépe hodnocených obcí v České republice. Navazujeme na dobrou tradici dřívějších kampaní Desítka bez odpadu a ke spolupráci tradičně zveme místní organizace,“ říká Milan Maršálek, radní s kompetencemi životní prostředí a udržitelnost a MA21.

A na jaké akce se můžete v rámci Evropského týdne udržitelného rozvoje na Desítce těšit? Na úvod nás v Kině Pilotů čeká promítání filmu s ekologickou tematikou v rámci Ozvěn Eko-filmu, a to díky spolupráci s MŽP ČR. Městská část se bude znovu hlásit k deklaraci #dostbyloplastu na MČ Praha 10 pro období 2023–2026, a dále se tak snažit omezovat používání jednorázového nádobí a plastů. Ve spolupráci s Městskou knihovnou se projdeme nejen po knihovnách v rámci kulturně-ekologické procházky po Vršovících. Spolu s Klubem K2 připravujeme akce k tématu udržitelného rodičovství – budeme SWAPovat dětské hračky a zabývat se psychickou pohodou rodičů. V rámci kulatého stolu s realizátory udržitelných řešení ve veřejném prostoru se budeme snažit hledat možnosti jejich další podpory a šíření dobrých nápadů. O zářijových sobotách můžete navštívit spolkové stánky na farmářských trzích na Kubáni, za což velice děkujeme organizátorům a organizátorkám trhů.

Podrobný program bude uveřejněn na webu městské části na stránce [www.praha10.cz/etur](http://www.praha10.cz/etur).

Pokud se chcete zapojit do této či do jiné z osvětových aktivit radnice i se svou organizací, napište nám na e-mail [milan.valek@praha10.cz](mailto:milan.valek@praha10.cz). Těšíme se na spolupráci!

— Milan Válek,  
koordinátor MA21 na MČ Praha 10

# JIŘÍ KOLÁŘ (1914–2002)



24. září 2023 uplyne 109 let od narození Jiřího Koláře, jedné z nejvýraznějších postav Prahy 10. Jiří Kolář byl překladatel, dramatik a především umělec, který získal uznání jako básník i jako výtvarník. Tyto dvě sféry jeho činnosti nelze od sebe oddělit, tvoří jedno silné dílo, charakteristické formální objektivitou a precizností zpracování. Narodil se pár měsíců po vypuknutí první světové války v jihočeském Protivíně, kde byl jeho otec pekařem a matka švadlenou. Po absolvování měšťanské školy v Kladně, kam se rodina přestěhovala, se roku 1932 vyučil truhlářem a zastával nejrůznější zaměstnání. Přátelé ze Skupiny 42 mu pomohli za války po krátkém nasazení na stavbě železniční vlečky získat místo číšníka. Rok před koncem války poznal Bělu, se kterou se o pět let později oženil. Po válce přešel z Kladna do Prahy a pracoval jako redaktor Družstva Dílo. V roce 1950 byl propuštěn ze zaměstnání a pak se věnoval vlastní výtvarné a literární tvorbě. Dva roky nato byl zatčen (... pokračování v tajence).

Byl členem Umělecké besedy a jeho stůl v kavárně Slavia byl jedním z intelektuálních center v Praze. V roce 1975 se konala jeho první výstava v Guggenheimově muzeu v New Yorku. Jiří Kolář se stal signatářem Charty 77 a od roku 1980 žil v Paříži. Natrvalo se do Prahy vrátil v roce 1999, po prodělání mozkové příhody. Poslední roky svého života byl upoután na lůžko.

Správné znění tajenky nám zašlete e-mailem (redakce@praha10.cz), nebo poštou (Praha10, měsíčník městské části, Vršovická 68/1429, 101 38 Praha 10) do 20. srpna 2023. Nezapomeňte uvést svou adresu či jiný kontakt. Tři vylosovaní výherci od nás obdrží knihu. Tajenka z minulého čísla zní „do divadla Vlasty Buriana“. Knihu za správnou odpověď od nás dostanou: Dan Klimosz, Jiří Cikler, oba z Vršovic, a Zuzana Glogarová ze Záběhlic.

POMŮCKA: FUN, HAKKA, KAVA, LOIRE, PALA, SETA, SIKH, TORA	PŘEHŘÁTÍ ORGANISMU	PEPŘOVNÍK OPOJNÝ = KAVA ....	PATŘÍCI ALENÉ	ZASKUČET		NEDOSTA- TEK	ČÁST ČESKÝCH BUDĚJOVIC	KUS LÁTKY NA UTÍRÁNÍ NÁDOBÍ		UHYNUTÍ	ŽROUT KOŽICHŮ	OZNAČENÍ RUMUN- SKÝCH LETADEL	DOUPĚ	FRAN- COUZSKÁ ŘEKA
ZJEV					KŘESŤAN- SKO - DEMOKRA- TICKÁ UNIE (ZKR.)				PLÁN					
ČADSKÉ SÍDLO					ZÁMEŽÍ VE FOTBALE				VEDRO DLOUHÁ KOŽEŠINA KOLEM KRKU					
1. DÍL TAJENKY												KOREJSKÁ DYNASTIE		
AROMA- TICKÁ PODZEMNÍ HOUBA						ANGL. ŽELEZO					DRUH PLEVELE			
	PLST	ANGL. ONO ATOL V SOU- OSTROVÍ RALIK			MALÁ OKA				NÁM PATŘÍCI					
JAPONSKÁ VÁHOVÁ JEDNOTKA				LESNÍ ZVÍŘE	SEM (BÁSNICKY)				ODHAD VÝSLEDKU				SOUVISLÝ POROST NE- OVOCNÝCH STROMŮ	ODBOŘNÍK NA SLOVO VZATÝ
INIC. HEREČKY JANŽUROVÉ			MUŽSKÉ JMÉNO					SOUČÁST LETADLA						
CHAMTIVÉ			STAV BEZ HLUKU					DĚTI BEZ RODIČŮ				NĚMECKÉ ZAJMENO		
						SPORTOVNÍ POTŘEBA						VELKÉ MNOŽSTVÍ		
VIOLON- CELLO (HOVO- ROVÉ)						DROBNÉ TEČKY NA TĚLE					PRAŽSKÁ STAVEBNÍ OB- NOVA (ZKR.)			
	ČLEN INDICKÉ NÁBOŽEN- SKÉ SEKTY	OSLÍ HYKÁNÍ			DRUH BUVOLCE	ROZTAVENÁ HMOTA				NĚMECKY TAK			KYSELÁ POCHUTINA	POVR- CHOVÁ VRSTVA STROMŮ
		POLYNĚSKÝ ATOL			ITALSKY HEDVÁBÍ				ZPÍVATI (KNIŽNĚ)					
OVOCNÁ- ROVO KRÁLOV- STVÍ				DEZIN- FEKČNÍ PŘÍPRAVEK				JEDNO- BUNĚČNÝ ORGANISMUS						
				KUPONOVÝ AKCIONÁŘ				ŠACHOVÉ ZAKONČENÍ						
KÓD INDIE			2. DÍL TAJENKY											
			INIC. ZPĚVAČKY KERNDLOVÉ											
ZLOBIT (ŘÍDCE)						ZPŮSOB ZPĚVU V DŽEZU					DUB SLOVENSKÝ = DUB ...			
JEDEN Z HLAVNÍCH DIALEKTŮ ČINŠTINY						CITO- SLOVCE SLABÝCH VYSOKÝCH ZVUKŮ					ZNAČKA ELEKTRO- SPOTRE- BIČŮ			







**PROFESIONÁLNÍ DOUČOVÁNÍ PRO VŠECHNY**

- zlepšení prospěchu ve škole
- domácí úkoly s kontrolou a vysvětlením
- příprava na zkoušky (přijímací zkoušky na SŠ, gymnázium, VS, maturita, opravné zkoušky apd.)
- nové znalosti
- nový jazyk
- připomenutí základních znalostí a pravidel

**Délka vyučovací hodiny**  
1 hodina je 45 minut.

**Naši lektori**  
Studenti středních a vysokých škol, odborníci na daný předmět.

**Výuka probíhá**

- v našich učebnách
- u vás doma
- na jiném vhodném místě
- on-line

**PŘIHLAŠ SE**



Kontaktujte nás  
+420 777 600 105

Navštivte náš web  
www.douckovsem.cz

Facebook icon, Instagram icon

PLACENÁ INZERCE – P10/9/23/OKP/1077

**MAXIMA REALITY**

**Prodáváte nemovitost v Praze?**

Na prodeji s námi vyděláte o 10–15 % více.  
**Provizi platí kupující.**



**60 000** spokojených klientů

**25 let** zkušeností s prodejem nemovitostí

Volejte na **227 072 003**

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

PLACENÁ INZERCE – P10/9/23/OKP/1183



**Záběhlická 3156/65**  
Praha 10 Michle, 106 00  
central@re-max.cz  
www.remax-central.cz

**Hledáme nové kolegy a kolegyně na pozici makléře**

**VOLEJTE**  
724 601 255 nebo 792 646 824

**RE/MAX Central**

PLACENÁ INZERCE – P10/9/23/OKP/1184

## ŘÁDKOVÁ INZERCE

KOUPÍM STARŠÍ VZDUCHOVKU (PUŠKU, NEBO PISTOLI) I NEFUNKČNÍ.  
TEL.: 606 465 136 P10/9/23/OKP/0909

TRÁPÍ VÁS POČÍTAČ? POČÍTEJTE S NÁMI! PROVÁDÍME ČIŠTĚNÍ, ZRYCHLENÍ, INSTALACE, OPRAVY, VZDÁLENOU POMOC, OBNOVU DAT, DOUČOVÁNÍ A KURZY. PRONAJÍMÁME ZASEDACÍ MÍSTNOST. VOLEJTE 731 732 737, RUSKÁ 1343/200. TĚŠÍME SE NA VÁS. VÁŠ ITCAN.CZ P10/9/23/OKP/1075

MALOVÁNÍ BYTŮ, DOMŮ, KANCELÁŘÍ A SPOLEČNÝCH PROSTOR BYTOVÝCH DOMŮ VČETNĚ ÚKLIDU. POUZE KVALITNÍ BARVOU DULUX. SLEVY PRO SENIORY, VÝHODNÉ CENY, NEPLÁTCE DPH. KONTAKT: 737 651 019 P10/9/23/OKP/0891

OPRAVA ŽALUZIÍ – VÝMĚNA VODICÍCH LANEK – NOVÉ ŽALUZIE – SEŘÍZENÍ PLASTOVÝCH OKEN A DVEŘÍ – SÍŤ PROTI HMYZU PAVEL.JANCI@EMAIL.CZ, TEL.: 733 720 950 P10/9/23/OKP/0138

KOUPÍM BYT V PRAZE 10, PŘÍMO OD MAJITELE, TEL.: 604 617 788 P10/9/23/OKP/1838

PROFESIONÁLNÍ PŘEDSEDA SVJ, VSEPROSVJ@GMAIL.COM, TEL.: 737 925 055, DAGMAR PACÁKOVÁ P10/9/23/OKP/0049

REKONSTRUKCE BYTŮ, BYTOVÝCH JADER, KANCELÁŘÍ. WWW.REK-BACHR.CZ, TEL.: 732 359 883 P10/9/23/OKP/0169

ROZVODOVÝ ADVOKÁT A MEDIÁTOR LIBOR KREJČÍ, WWW.MAKREJCI.CZ P10/9/23/OKP/0413