

Průvodce výhodami s Kartou seniora Prahy 10

září 2026 – leden 2027



Milí senioři Prahy 10,

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

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

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



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

Benefity s Kartou seniora Prahy 10

- Slevy a výhody u smluvených partnerů
- Akce v Trmalově vile zdarma
- Jednodenní výlety pro seniory
- Senior taxi Prahy 10

Jak Kartu seniora Prahy 10 využít

- Kartou seniora se stačí prokázat při nákupu zboží/služeb u smluvených partnerů.
- Karta seniora je nepřenosná a slouží pouze pro jejího držitele.
- Na akce v Trmalově vile je třeba si rezervovat místo.
- Ostatní akce pořádané MČ Praha 10 pro seniory zdarma (kromě programu v Trmalově vile) nejsou podmíněny držením Karty seniora.
- Senior taxi je nutné objednat dopředu na dispečinku mezi 7:00 a 17:00 na tel.: 726 121 727.

Trmalova vila

Pro držitele Karty seniora je připraven v Trmalově vile speciální program

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

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

Registrace v Trmalově vile

Program je připravován na měsíc dopředu a najdete ho ve zpravodaji Desítka nebo na stránce: www.praha10.cz/kartaseniara. Místo na požadované akci je nutné si rezervovat telefonicky, e-mailem nebo osobně po předložení Karty seniora Prahy 10 na adrese: Trmalova vila, Vilová 11, 100 00 Praha 10.

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

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

Kontaktní osoba: Bc. Olga Másilková

E-mail: produkce@trmalovavila.eu

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

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

Partneři projektu Karta seniora Prahy 10

září 2026 – leden 2027

Kategorie



Kultura



Obchody



Ostatní
služby



Pohostinství



Relax,
krása,
zdraví



Sport

Obsah

Butchis	8
Café Bar Pilotů	9
Café Sladkovský	10
Centrum komplexní péče Sámova	11
Collegium 1704	12
Fitnessmasáže	13
Hodinář – Zlatník Karel Zahradník	14
Jóga studio Krymská	15
Kafe U Ševce	16
Knihkupectví XAO	17
Kyorestart	18
Kulturní dům Barikádníků	19
Malešická kronika: z pole do metropole	20
MCG PRINT	21
Mobilní masáže Oblouková	22
NEV-DAMA Cestovní kancelář	23
Ochranovská hvězda	24
Pivnice Pivovaru Trilobit	25
Plyn servis Červenka	26
Potraviny u Tomáše	27
Prostor Olga	28
Rytectví Kavalír	29
Správnej krám	30
Strašnické divadlo	31
Taneční soubor Pop Balet – A23	32
Taneční škola InDance – A23	33
Vědomá krása	34
Vršovické divadlo MANA	35
Vršovické knihkupectví	36
Zdravotní terapie	37

Butchis

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

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

Café Bar Pilotů

Přijďte posedět se svými přáteli. Zveme všechny seniory na příjemné posezení s výhodnějšími cenami na jídlo, víno i další nápoje. Přijďte si popovídat, zavzpomínat, zasmát se a užít si hezký čas ve společnosti lidí, kteří mají vždy o čem vyprávět. Věříme, že nejlepší recept na dobrou náladu není v lékárně, ale u společného stolu. A protože vy jste toho předali hodně nám, teď je řada na nás, abychom něco předali Vám. Třeba sklenku vína nebo dobré jídlo s 30% slevou a příjemnou atmosféru. Vždy první dvě hodiny po otevření v Café Bar Pilotů. Těšíme se na setkání s Vámi.

název partnera projektu	Café Bar Pilotů
adresa provozovny	Donská 168/19, 101 00 Praha - Vršovice
kontakt	tel.: +420 739 765 694
www stránky	www.cafebarpilotu.cz
otevírací doba	neděle–čtvrtek: zimní provoz 17:00–00:30, letní provoz 18:00–01:00 pátek, sobota: zimní provoz 17:00–01:30, letní provoz 18:00–02:00
výhoda, sleva apod.	sleva 30 % na celou nabídku neděle–čtvrtek: zimní provoz 17:00–19:00, letní provoz 18:00–20:00 (kromě tvrdého alkoholu)

Café Sladkovský

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

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

Centrum komplexní péče Sámova

CKP Sámova je zdravotnické zařízení ve Vršovicích, které poskytuje odbornou péči v oblasti rehabilitace, fyzioterapie a psychoterapie s celostním přístupem. V centru najdete i další služby pro zdraví a celkovou pohodu. Každou terapii citlivě přizpůsobíme vašim individuálním potřebám. Uvolněte tělo i mysl masáží (na přání s esenciálními oleji) nebo si nechte poradit v oblasti stravování od výživové poradkyně.

název partnera projektu	CKP Sámova
adresa provozovny	Sámova 410/28, Praha 10 – Vršovice
kontakt	info@ckpsamova.cz, tel.: 777 980 996
www stránky	www.ckpsamova.cz
otevírací doba	po–pá 8:00–20:00
výhoda, sleva apod.	sleva 25 % na klasickou / relaxační masáž: 25 min / 450 Kč; 50 min / 900 Kč sleva 50 % na výživové poradenství: vstupní konzultace 80 min / 800 Kč; kontrolní konzultace 50 min / 600 Kč; balíček výživového poradenství 5x50 min / 2 500 Kč

Collegium 1704

Collegium 1704 je přední barokní orchestr s mezinárodními úspěchy, který od roku 2021 pořádá komorní koncertní řadu Hudební cesty Evropou v kulturní křižovatce Vzlet. Nabízí výjimečný a pestrý program od baroka až po 19. století v podání špičkových českých i zahraničních umělců. Držitelé Karty seniora Prahy 10 mají 30% slevu na koncerty Collegia 1704 ve Vzletu.

Pro rezervaci vstupenek kontaktujte Ester Denemarkovou.
e-mail: ester@collegium1704.com, tel.: +420 739 911 704

název partnera projektu	Collegium 1704 ve Vzletu
adresa provozovny	Kulturní centrum Vzlet, Holandská 669/1, 101 00 Praha 10 – Vršovice
kontakt	ester@collegium1704.com +420 739 911 704
www stránky	www.collegium1704.com/sezona-cv-1704/
otevírací doba	dle programu
výhoda, sleva apod.	30 % na koncerty Collegia 1704 ve Vzletu

Fitnessmasáže

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

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

Hodinář – Zlatník Karel Zahradník

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

název partnera projektu	Hodinář – Zlatník Karel Zahradník
adresa provozovny	Vršovická 40, Praha 10, 101 00
kontakt	kzahradnik@volny.cz
www stránky	www.hodiny-zlato.cz
otevírací doba	po–čt 10:00–12:00 a 13:00–17:00 pá 10:00–12:00 a 13:00–15:00
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % na nákup zboží

Jóga studio Krymská

Jógové studio s duší. Každá lekce, jógové setkání je originál, stejně jako každý člověk a každá vědomá chvíle života. Studio již 11. rokem sídlí na adrese Krymská 18, ve spodní části této ulice. Ctí východní tradiční hodnoty, ale zůstává současné, jak vybavením, tak přístupem lektorů. Výhled do ulice – přímý kontakt s vnějším světem – neodvádí, naopak dává pocit ukotvení a smyslu, proč je člověk právě na tomto místě. Lekce jógy pro seniory probíhá každé pondělí 11:45–13:00. Rezervace je nutná na: www.jogakrymska.cz/rozvrh/. Přijďte a připojte se k nám!

název partnera projektu	Jóga studio Krymská
adresa provozovny	Krymská 238/18, Praha 10, 101 00
kontakt	info@jogakrymska.cz, +420 724 652 307, +420 776 332 595
www stránky	www.jogakrymska.cz
otevírací doba	dle rozvrhu lekcí
výhoda, sleva apod.	140 Kč / lekce
konkrétní čas využití výhody, slevy v rámci provozní doby	každé pondělí od 11:45 (min. počet 3 osoby). Nutná rezervace na www.jogakrymska.cz/rozvrh/

Kafe U Ševce

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

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

Knihkupectví XAO

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

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

Kryorestart

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

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

Kulturní dům Barikádníků

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

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

Malešická kronika: z pole do metropole

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

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

MCG PRINT

Prodáváme textil bez potisku i s potiskem. Vyberte si tričko z MCG studia, přiložte k němu potisk a získáte originální tričko pro sebe nebo jako dárek. Návrh grafiky zdarma. Vsadit můžete na motivy z naší databáze nebo dodat vlastní design (vlastní text, fotka rodiny nebo mazlíčka, merch kapely, apod.). Vysoká kvalita potisku.

název partnera projektu	MCGprint, s. r. o.
adresa provozovny	Kavkazská 3, 101 00 Praha 10 – Vršovice
kontakt	+420 777 780 841
www stránky	www.potisky-tricek.cz
otevírací doba	po–pá 8:00–17:00
výhoda, sleva apod.	sleva 15 % na prodej textilu a potisk textilu

Mobilní masáže Oblouková

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

název partnera projektu	Mobilní masáže Oblouková
adresa provozovny	Oblouková 683/15, Praha 10 – Vršovice, 101 00
kontakt	info@masaze-obloukova.cz +420 799 797 323
www stránky	www.mobilni.masaze-obloukova.cz
otevírací doba	denně od 9:00 do 21:00
výhoda, sleva apod.	Cena masáže po 20% slevě: 60 min. za 1 350 Kč, 90 min. za 1 700 Kč a 120 min. za 2 160 Kč

NEV-DAMA Cestovní kancelář

Jsme cestovní kancelář s dlouholetou tradicí. V zimě se s námi vydejte za slunnými alpskými sjezdovkami do hotelů s českými delegáty. V létě si zase vychutnejte relax u moře či v termálech, vyrazte do hor či poznejte na kole přírodní krásy Evropy. V nabídce máme poznávací zájezdy autobusem s programem i wellness hotely s výhodnými balíčky služeb. Vaše spokojenost je naší prioritou.

Rádi bychom Vám nabídli **slevu 10 % z katalogových cen ze všech námi nabízených zájezdů**. Sleva se nevztahuje na first minute a last minute zájezdy a nelze ji kombinovat s jinými slevami.

Dovolujeme si upozornit na poznávací zájezdy:

Zájezd do Itálie – Lago di Garda

Park Hotel Jolanda autobusem v termínu 25. 9.–28. 9. 2026

Objevte kouzlo severní Itálie. Čekají vás dechberoucí výhledy z hor, romantická městečka u jezera i slavná Verona. Nechte se unést vůní citrusů, třípytem jezera a scénériemi, které berou dech. Lago di Garda není jen dovolená. Je to zážitek plný kontrastů: alpské vrcholky, středomořská atmosféra a historie stará tisíce let.

Cena zahrnuje: 3x ubytování v hotelu s polopenzí, autobusovou dopravu včetně výletů, služby průvodce

Zájezd do Maďarska – lázně a vánoční trhy

Hotel Flora advent autobusem v termínu 26. 11.–29. 11. 2026

Nenechte si ujít nádherný předvánoční pobyt v nově zrekonstruovaném hotelu Flora, který je přímo propojen s vyhlášenými termálními lázněmi a nabízí i vlastní wellness centrum. Během zájezdu na vás čeká objevování koutů města Eger, relaxace v léčivé vodě a posezení s ochutnávkou vína ve slavné vinařské oblasti zvané Údolí krásné paní. Celý tento adventní zájezd pak uzavře návštěva Budapešti a jejích kouzelných vánočních trhů u Baziliky sv. Štěpána během zpáteční cesty.

Cena zahrnuje: 3x ubytování v hotelu Flora **** s polopenzí ve dvoulůžkovém pokoji, autobusovou dopravu včetně výletů dle programu (mimo vstupů), služby průvodce, každodenní volný vstup do hotelového wellness a městských lázní Eger

Aktuální informace a ceny poznávacích zájezdů naleznete na:

<http://www.nev-dama.cz/poznavaci-zajezy-autobusem>

název partnera projektu	NEV-DAMA Cestovní kancelář
adresa provozovny	Nákupní 389/3, 102 00 Praha 10
kontakt	241 093 259, paha.europark@dertouristik.cz
www stránky	www.nev-dama.cz
otevírací doba	po–ne 9:00–18:00
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % z katalogových cen

Ochranovská hvězda

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

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

Pivnice Pivovaru Trilobit

Poctivé řemeslné pivo, přátelská atmosféra a místo, kam se budete rádi vracet. Přijďte si vychutnat jedinečnou atmosféru Pivnice Pivovaru Trilobit, kde na vás čeká poctivé české pivo, příjemné prostředí pro posezení s přáteli, rodinou i kolegy s přátelskou obsluhou.

Na čepu nabízíme především piva z vlastního Pivovaru Trilobit, jehož vlajkovou lodí je Trilobit světlý ležák – držitel řady prestižních ocenění z národních i mezinárodních pivních soutěží.

V nabídce máme alkoholické i nealkoholické nápoje a drobné občerstvení.

V teplých měsících můžete využít venkovní zahrádku, která je ideálním místem pro pohodové chvíle s přáteli.

Držitelům Karty seniora Prahy 10 poskytujeme slevu 10 % na veškeré nápoje (s výjimkou tvrdého alkoholu). Těšíme se na Vaši návštěvu!

název partnera projektu	PIVOVAR TRILOBIT, s. r. o.
adresa provozovny	Francouzská 400/112
kontakt	trilobit@pivovartrilobit.com, +420 602 650 230
www stránky	www.pivovartrilobit.com
otevírací doba	po–so 17:00–24:00, ne 17:00–22:00
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % na konzumaci

Plyn servis Červenka

Na Průběžné ve Strašnicích jsme doma desítky let a staráme se, aby vám bylo teplo a bezpečno. Opravíme kotel i topidla, zkontrolujeme plyn, vodu a vše ochotně vysvětlíme. Zajistíme revize, servis i nové rozvody. Vedle toho vedeme prodej spotřebičů a železářství. Navštivte prodejnu či dispečink – sleva 20 % na servis vafek v letních měsících, 10 % na instalátérské práce a 50–100 % sleva na dopravu při pracích na Praze 10.

název partnera projektu	Plyn servis Červenka, s. r. o
adresa provozovny	montáž / servis: Průběžná 26, 100 00 Praha 10 – Strašnice prodejna: Průběžná 24, 100 00 Praha 10 – Strašnice
kontakt	montáž / servis: +420 603 233 111, montaz@plynservis.cz prodejna: +420 603 551 686, obchod@plynservis.cz
www stránky	www.plynservis.cz
otevírací doba	montáž / servis: po–čt 7:00–16:15, pá 7:00–15:00 prodejna: po–čt 7:30–17:0, pá 7:30–16:00
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % na instalátérské práce sleva 50–100 % na dopravu při práci na Praze 10 slevy na výměnu sporáku zakoupených v naší prodejně
konkrétní čas využití výhody, slevy v rámci provozní doby	od září do prosince

Potraviny u Tomáše

Jsme rodinný obchod s potravinami. Naším zákazníkům nabízíme zejména české potraviny, které pečlivě vybíráme. Každý den máme v nabídce skvělé pečivo, teplý chléb i koláče. V naší nabídce nechybí vejce z podestýlky, křimické zelí, zelná šťáva, davelské uzeniny, jaternice a jelítka z farmy, zvěřina, ryby, ovoce, zelenina a mnoho dalšího. Stavte se u nás v obchodě a budete mile překvapeni jak sortimentem, tak i osobním přístupem.

název partnera projektu	Potraviny u Tomáše
adresa provozovny	Vršovická 87, 100 00 Praha 10 – Vršovice
kontakt	potravinyutomase@seznam.cz 732 457 275
www stránky	www.facebook.com/potravinyutomase
otevírací doba	út–pá 6:15–17:30, so 7:00–11:00
výhoda, sleva apod.	slevy na vybrané potraviny od 5 do 30 %, během týdne různé slevové akce

Prostor Olga

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

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

Rytectví Kavalír

Rodinná dílna s patnácti lety zkušeností v Praze 10 – Vršovicích nabízí držitelům Karty seniora 10% slevu na cedulky, domovní a pamětní cedule, štítky, psí známky, gravírování a rytí do kovu, skla i dřeva a na skleničky. Rychle a přesně zhotovíme jméno, datum, věnování, krátký text nebo fotografii na památku – již od jednoho kusu, návrh zdarma. Ideální pro osobní dárky vnoučatům, vzpomínkové předměty na blízké nebo praktické označení věcí doma. Přineste vlastní předmět nebo vyberte u nás, parkování zdarma přímo u provozovny.

název partnera projektu	Rytectví KAVALÍR
adresa provozovny	Moskevská 659/63, 101 00 Praha 10 – Vršovice
kontakt	info@kavalir.cz +420 602 263 323
www stránky	www.gravirovani.kavalir.cz
otevírací doba	po–pá 7:00–15:00
výhoda, sleva apod.	10 % na cedulky a cedule, štítky, psí známky, gravírování a rytí do kovu, skla a dřeva, gravírování na skleničky

Správnej krám

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

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

Strašnické divadlo

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

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

Taneční soubor Pop Balet – A23

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

název partnera projektu	Taneční soubor Pop Balet – A23, z. s.
adresa provozovny	Divadlo Na Fidlovačce, Křesomyslova 625/4, Praha 4
kontakt	nicola@popbalet.cz
www stránky	www.popbalet.cz
otevírací doba	podle času vystoupení
výhoda, sleva apod.	zlevněná vstupenka za 150 Kč na představení: • 15. 11. představení MAYA
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	Vstupenky jsou k zakoupení na pokladně před představením nebo na: https://portal.a23.cz

Taneční škola InDance – A23

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

název partnera projektu	Taneční škola InDance – A23, z. s.
adresa provozovny	InDance centrum Hostivař, Gercenova 1181/10, Praha 15
kontakt	misa@indance.cz
www stránky	www.indance.cz
otevírací doba	dle rozvrhu
výhoda, sleva apod.	sleva 300 Kč na pololetní kurzovné „Taneční kurz pro seniory“ pro školní rok 2026/2027 v InDance centru Hostivař – každé úterý od 14:15, nebo v InDance centru Zahradní Město každé pondělí od 14:30. InKafé – 1 + 1 káva zdarma – rodinná kavárna v blízkosti nádraží Hostivař (Gercenova 10).
doba platnosti výhody, slevy (od–do)	platná pro školní rok 2026/2027
konkrétní čas využití výhody, slevy v rámci provozní doby	sleva se vztahuje na půlroční kurzovné

Vědomá krása

U nás ve studiu je zdraví nehtů našich klientů všech věkových kategorií na prvním místě. Rozumíme, že s věkem nehty i pokožka vyžadují jemnější přístup. Specializujeme se na šetrnou manikúru, podologii a pedikúru i pro diabetiky a rizikové skupiny. Citlivě pomáháme také tam, kde nehty trápí následky nemocí. Přijďte si k nám pro pocit lehkosti a jistotu, že o vaše ruce i nohy bude s úctou postaráno.

název partnera projektu	Vědomá krása – nehtové studio
adresa provozovny	Petrohradská 390/46 B, 101 00 Praha 10 – Vršovice, přízemí, boční vhod, bezbariérové
kontakt	+420 727 932 258, rezervační systém: https://noona.app/cs/vedomakrasa
www stránky	www.vedomakrasa.cz
otevírací doba	pondělí až pátek (9:00–18:00, dle objednávek)
výhoda, sleva apod.	sleva na vybrané služby 10 % z aktuální ceny • Manikúra + transparentní regenerační lak • Pánská manikúra • Pedikúra – celkové ošetření nohou (1. návštěva) • Pedikúra – celkové ošetření nohou • Úprava dystrofických (ztluštělých, změněných) nehtů • Ošetření rozpraskaných pat Diabetici mohou na přístrojovou pedikúru a diabetickou kosmetiku na nohy využívat příspěvky své zdravotní pojišťovny.

Vršovické divadlo MANA

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

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

Vršovické knihkupectví

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

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

Zdravotní terapie

Jmenuji se Mgr. Erika Krejčí a pracuji ve své praxi jako pohybový terapeut, lektor a školitel SPS, trenér paměti II. Moje kolegyně MgA. Pavla Hovorková je výtvarnice na volné noze.

Naše vlastní originální semináře se zakládají na dlouholeté praxi a spojují pohybové techniky, trénink paměti a výtvarné techniky. Terapie od hlavy až po paty. Semináře jsou rozděleny dle úrovně zájemců a pracuje se v nich tematicky v pěti blocích po 90 minutách. Skupina max. 10 osob. Náplň: trénink pohybové paměti, dechová cvičení, diagnostika pohybového aparátu, automobilizační cvičení, imaginace, trénink paměti, jemná motorika, výtvarné a hudební techniky a další.

Na tyto semináře poskytneme 10% slevu pro držitele Karty seniora Prahy 10, heslo „karta“. Je nutné se hlásit na Pavla Hovorková, tel. 723 482 011, mail: hovorko@email.cz.

název partnera projektu	Zdravotní terapie
adresa provozovny	Hostivařská 64, 102 00 Praha 15 – Hostivař
kontakt	Pavla Hovorková – hovorko@email.cz, +420 723 482 011
www stránky	www.zdravotni-terapie.cz
otevírací doba	dle domluvy
výhoda, sleva apod.	sleva 10 % na 5 workshopů

PRŮVODCE VÝHODAMI S KARTOU SENIORA PRAHY 10



Garant

Pavel Šutka, místostarosta MČ Praha 10

Vydala

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

Informační kancelář: 267 093 111

e-mail: info@praha10.cz

e-podatelna: posta@praha10.cz

Datová schránka: irnb7wg

Vyšlo

září 2026

Copyright

Odbor kultury a projektů Úřadu městské
části Praha 10

Web

www.praha10.cz/kartaseniora



PRAHA 10