

DESÍTKA

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 10

praha10.cz

ZÁŘÍ
2026

**Chci dětem ukazovat svět,
jaký by měl být**

rozhovor s Michaelou Veteškovou

**Praha 10 nastavuje pravidla
pro mobily ve školách
str. 9**

**Praha 10 spustila
Senior taxi
str. 16**

X
PRAHA 10

Site-specific prohlídky vily Emila Kolbena

KOLBENKA

SMRT PŘEKRÁSŇCH MOTÝLŮ



Hradešínká 1, Vinohrady

výstava 17. 9. 2026 – 30. 10. 2026

středa a čtvrtek 16:00–19:00, sobota 14:00–17:00

Nikola Balberčáková | Maroš Bavořár | Amélie Darková | Martin Gerboc | Ivars Gravlejs | Mario Chromý | Kristýna Matalová | Ivan Pinkava | Silver | Dominik Styk | Mark Ther | Antonie Tolarová | Štěpán Žůrek

vstup volný bez předchozí rezervace | praha10.cz/kolbenka

X
PRAHA 10

Najdi svůj tým na Desítce

SPORT XPERIENCE



6. 9. 2026, 10:00–18:00

Malešický park

Veletrh sportovních a volnočasových klubů a spolků Prahy 10
Moderuje Tomáš Fila z Frekvence 1

Více informací na praha10.cz/kalendar

X
PRAHA 10

4. ročník ankety

PODNIKATEL DESÍTKY

O PODNIK, FIRMU NEBO ŽIVNOSTNÍKA ROKU 2026



Navrhujte od září 2026

Navrhňte své oblíbené podniky a podnikatele v kategoriích:
RESTAURACE A HOSPODY | MALÁ GASTRONOMIE |
RELAX, KRÁSA A ZDRAVÍ | ŘEMESLA |
OSTATNÍ SLUŽBY A PRODEJNY

Více informací a pravidla najdete na webu MČ Praha 10:
podnikateldesitky.praha10.cz

X
PRAHA 10

6. ročník vědeckého festivalu pro rodiny s dětmi

SCIENCE FESTIVAL



12. 9. 2026, 10:00–20:00

Park Gutovka

25 interaktivních stanovišť

Chemické pokusy • Botanika • Paleontologie • Lego robotika pro děti
Matematické hry pro chytré hlavičky • Soutěž o ceny pro všechny
Výtvarná a vědecká dílna • Swap hraček a rostlin
Obnovitelné zdroje energie • Vědecká show Michaela Londesborougha
Hudební program a další doprovodný program

[Více informací na praha10.cz/kalendar](http://praha10.cz/kalendar)





X
PRAHA 10



Vážení sousedé, milí přátelé,

věřím, že jste si léto užili v pohodě a hlavně ve zdraví. Dovolte, abych vám popřál rychlou poprázdninovou aklimatizaci na tradičně hektické pražské tempo. Pedagožkám a pedagogům přeji úspěšný vstup do nového školního roku. A všem školákům, zejména prvňáčkům, přeji, aby pro ně škola byla místem, kam se budou těšit, kde budou rádi poznávat nové věci a kde si najdou dobré kamarády.

Na začátku školního roku se ostatně často mluví o nových začátcích. Mám ale pocit, že stejně důležité je umět pokračovat. Navazovat na to, co se osvědčilo, měnit to, co už nefunguje, a mít dost trpělivosti na věci, jejichž výsledek není vidět za týden ani za měsíc.

U města to platí dvojnásob. Praha 10 ani žádné jiné město nevznikly najednou podle jednoho plánu. Jsou výsledkem práce mnoha generací lidí, kteří tu žili před námi. Každá z nich po sobě něco zanechala a každá také převzala odpovědnost za to, co zdělila. My jsme další v řadě. A nám na tom, jaká Desítka je a jaká bude, skutečně záleží.

Správa města proto podle mě není soutěží o co nejrychlejší řešení. Je spíš hledáním rovnováhy mezi tím, co bychom chtěli dnes, a tím, co bude dávat smysl za deset nebo dvacet let. Mezi potřebami jednotlivých čtvrtí, ulic a lidí, kteří v nich žijí. Někdy jde o opravený chodník nebo čistou ulici, jindy o vilu Karla Čapka či budoucnost Drážní promenády. Rozměr těch věcí je různý, princip ale zůstává stejný. Dobrá rozhodnutí totiž nejsou ta, která nejlépe vypadají dnes, ale ta, která obstojí i zítra.

A právě tady začíná ta méně viditelná část práce. Naslouchání, vysvětlování, hledání dohody a někdy také schopnost ustoupit od vlastní představy. Veřejná debata nebývá jednoduchá a málokdy v ní mají všichni stejný názor. To ale není její slabina. Naopak. Město, ve kterém se lidé zajímají o své okolí a dokážou spolu mluvit i přes rozdílné pohledy, je podle mě zdravé město.

Možná právě v tom spočívá kouzlo Prahy 10. Je to živý organismus. Proměňuje se spolu s lidmi, kteří v něm žijí, s jejich potřebami, představami i očekáváními. Úkolem samosprávy není mít odpověď na všechno. Jejím úkolem je umět se dívat dostatečně daleko dopředu a přitom neztratit ze zřetel každodenní život lidí.

Za několik týdnů nás čekají také komunální volby. Beru je především jako jednu z příležitostí, kdy každý může říct, jakým směrem by se jeho město mělo dál ubírat. Stejně důležité je ale zajímat se o své okolí

i mezi volbami. Protože město není jen místo, kde bydlíme. Je to kus světa, za který jsme se rozhodli nést společnou odpovědnost.

Na závěr mi dovolte vás tradičně pozvat na nadcházející akce, které nás na Desítce čekají. 6. září se v Malešickém parku koná přehlídka sportovních klubů SportXperience, kde si mohou děti vyzkoušet jednotlivé sportovní aktivity. 12. září pak Gutovka přivítá oblíbený Science festival pro malé i velké vědce. Ten samý den ožije Krymská legendárním Korsem a 4. října se v Malešickém parku uskuteční hudební festival Garáž Fest.

Doufám, že se na některé z akcí potkáme. Přeji vám pohodové září!

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



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

5 KRÁTKÉ ZPRÁVY

6



**ROZHOVOR:
MICHAELA VETEŠKOVÁ:**

Chci dětem ukazovat svět,
jaký by měl být

**9 PRAHA 10 NASTAVUJE PRAVIDLA
PRO MOBILY VE ŠKOLÁCH**



10

**KULTURNÍ
SERVIS / AKCE**

**14 DALŠÍ DVĚ ŠKOLNÍ BUDOVY PROŠLY
VÝZNAMNOU MODERNIZACÍ**

16 PRAHA 10 SPUSTILA SENIOR TAXI

**18 DESÍTKU ČEKÁ NOVÁ TRAMVAJOVÁ TRATĚ
ZE ŽIŽKOVA DO MALEŠIC**

**20 V MALEŠICÍCH VZNIKÁ NOVÉ PRACOVISTĚ
MAGNETICKÉ REZONANCE**

22 JAK SE PODNIKÁ NA DESÍTCE

**23 RODINNÉ A KOMUNITNÍ CENTRUM JABLÍČKOV
SLAVÍ 25 LET SVÉ EXISTENCE**

24 KDYŽ ULICE PROMLUVÍ

25 POLITICKÉ FÓRUM

26 ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ / SVOZ ODPADŮ

28 DESÍTKOVÁ KŘÍŽOVKA

OFICIÁLNÍ MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 10
Periodický tisk územního samosprávného celku

Vydavatel

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

Registrace

MK ČR E 11142

Redakce

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

Redakční rada

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

Náklad

78 000 výtisků

Sazba

Pavel Finger

Tisk

Triangl, a.s.

Distribuce

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

Inzerce

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

Ceník a objednávka

www.praha10.cz/mesicnikpraha10

Vyšlo

v Praze 1. září 2026

Uzávěrka příštího čísla

10. září 2026

Vychází

11x ročně

Foto na obálce

Jakub Macháček

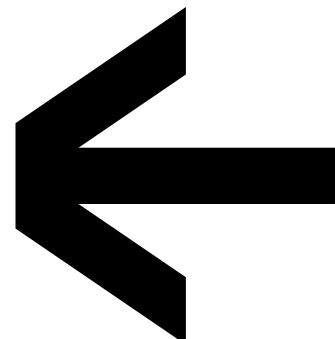
Texty neoznačené jménem
autora jsou redakčním dílem.
Veškeré náměty, připomínky
či nabídky na spolupráci posílejte
na výše uvedenou adresu
redakce měsíčníku Desítka.

městský Desítka
online zde



Září patří pouličním slavnostem

Září v Praze 10 bude opět patřit pouličním slavnostem a sousedským setkáním. V sobotu 12. září ožije Desítka Korsem Krymská, které nabídne koncerty, pohádky i program pro děti a celé rodiny. Vystoupí například Bert & Friends, Vec + Zverina, Bad Karma Boy nebo DJ Mike T. O týden později, v sobotu 19. září, se uskuteční již 21. ročník sousedských slavností Zažít město jinak. Na Desítce se do nich zapojí hned několik lokalit. Program nabídne vršovický Vzlet, BullMex, tedy náměstíčko na rohu Bulharské a Mexické ulice, Malešické náměstí, park Aldašinská na Skalce, Révova ulice i prostranství před KRO Kitchen v Moskevské ulici. Součástí letošního programu bude také komunitní setkání v Čestlické u bývalé železniční zastávky Praha-Strašnice již 12. září. Obě akce, jak Korso Krymská, tak Zažít město jinak, nabídnou příležitost potkat sousedy, užít si bohatý kulturní program a zažít veřejný prostor zase trochu jinak.

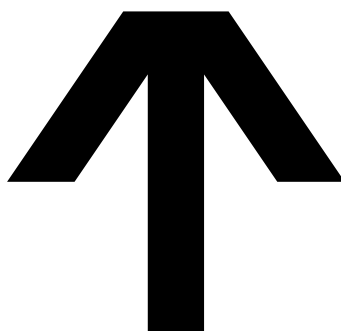


Psí akademie Prahy 10

V červnu odstartovala Psí akademie Prahy 10 – nový pilotní projekt, který nabízí pejskařům z Desítky bezplatné výcvikové lekce a odborné poradenství. Majitelé se učí se svými psy zvládat každodenní situace z městského života – od přivolání přes chůzi na vodítku až po správnou komunikaci se psem. Projekt vznikl ve spolupráci s trenéry z Pesoparku Uhřetěves a v pilotní verzi potrvá do poloviny října. Aktivita jsou na výběr každou sobotu. Výcvikové lekce jsou efektivně děleny na štěňata, psy od 9 měsíců a bull plemena. Každý pejskař se může přihlásit do jedné výcvikové lekce. Výhodou Psí akademie je její praktické zaměření. Na výcvikové lekci se pejskaři naučí například rychle navázat kontakt se svým psem, mít jiné psy, správně a bezpečně psa vést třeba po chodníku nebo v tramvaji. Prostor je také pro individuální dotazy. Účast na psích poradnách je neomezená a nevyžaduje předchozí rezervaci. Stačí v určený čas dorazit vždy na jiné veřejné místo Prahy 10. Všechny potřebné informace najdou zájemci na www.praha10.cz/psiakademie.

Kamiwaza Karate zve na Gutovku

Kamiwaza Karate patří mezi úspěšné české kluby, které provázejí své členy od prvních kroků až po závodní úroveň. V tomto roce se naši karatisté prosadili na domácích i mezinárodních soutěžích – medaile přivezli z mistrovství ČR, evropských závodů i prestižního Polish Open, jednoho z největších turnajů ve střední Evropě. Další úspěchy přidali na soutěžích v Rakousku, Německu a na Slovensku. Karate v Kamiwaza ale není jen o výsledcích. Klub vytváří skvělé prostředí pro děti všech úrovní, od začátečníků po ty pokročilé. Tréninky probíhají na ZŠ Gutova, kde Kamiwaza Karate buduje komunitu lidí, které spojuje radost z pohybu a chuť se zlepšovat. Klub srdečně zve všechny zájemce, kteří chtějí poznat svět karate a stát se součástí sportovní komunity na Gutovce. Více informací a přihlášky najdete na www.karate1.cz.





Michaela Vetešková:

Chci dětem ukazovat svět, jaký by měl být

Novinářka a vedoucí redakce kulturního zpravodajství Českého rozhlasu Michaela Vetešková ráda vyhledává a vypráví lidské příběhy. Zprostředkovává je nejenom dospělým v médiích, ale také dětem ve svých knihách, v nichž poutavou formou přibližuje historii a svět kolem nás. Přestože pochází z Valašska, ve Vršovicích našla druhý domov. Tuto čtvrt miluje pro její atmosféru, zákoutí i příběhy ukryté za okny starých domů. K rozhovoru jsme si proto sedly u jejího oblíbeného kostela sv. Václava na Čechově náměstí.

Vy jste si vybrala Vršovice k životu záměrně?

Ano, manžel pochází ze starých Vršovic, a když jsme se poznali, začali jsme bydlet u něj ve starém bytě. Manžel o sobě říká, že je stoprocentní „Vršovičák“, a i mně to tu připadá skvělé. Ono to Valašsko a jeho kotáry (kopce, pozn. redaktorky) mají hodně společného s Vršovicemi. Zdejší prostředí je poměrně dost zelené, a já mám ráda, když žiju na kopci. Vyrosla jsem na kopcích a teď bydlím taky na kopci, i když nízkém. Z domu koukám přímo do parku a z balkonu vidím kříž sv. Václava.

Máte na Desítce nějaká svá oblíbená místa, ať už pro odpočinek, nebo k inspiraci?

Mám nesmírně ráda Čechovo náměstí, a pak staré Vršovice a Grébovku. Mám tu svá oblíbená místa, různá zákoutí, ale nechtěla bych je vyrazovat. Vodím tam i svou rodinu a učím je nazírat ta místa jiným pohledem. Můj manžel tu žije od malička a přiznal, že Vršovice nikdy nevnímal jako já. Nedoceňoval to tady, přišlo mu to jako normálka. Ale Vršovice nejsou normálka, jsou skvělé. Baví mě přemýšlet nad lidmi, kteří tu žili před námi a budou tu po nás. Podívám se do oken starých domů a představuju si, kdo tam kdy bydlel. Já za každým domem nebo bytem rozehrávám lidský příběh. To mě baví.

Vy to máte odtud i na dosah do Českého rozhlasu, kde vedete kulturní zpravodajství. Zajímáte se o kulturu i mimo svoji práci, například právě o kulturní dění na Desítce?

Určitě ano, i když je pravda, že víc jezdím za kulturou jinač. Dřív mi přišlo, že se toho na Desítce dělo málo, že to tu spalo, ale poslední dobou se to výrazně zlepšilo. Držím palce divadlu Mana, Vzletu i všem aktivitám, které se pořádají kolem Čechova náměstí. Baví mě, jak se rozehrála ulice Kodaňská a Krymská, baví mě místní pouliční divadla i kavárny. Za těch dvacet let, co tu bydlím, do Vršovic vstoupil nový život. Použiju teď trochu valašský výraz, ale Desítka se podle mě brchá.

Já těm valašským výrazům rozumím, protože „ztama“ sama pocházím, ale ostatní možná mívají potíže vám rozumět. Máte nějaký oblíbený valašský výraz, který běžně používáte a nikdo vám nerozumí? Třeba capina... to je výborné slovo, které jsem tady zavedla. To je taký

cap, taká capina. Potom často používám drdlat (nadávat), paskuda (uličnick), lžica a žufánek (lžíce a naběračka). Taky znám výborné sprosté nadávky, ale to říkat nebudu.

Takže ve vás ona rázovitost valašského kraje zůstala, i když tu žijete už přes dvacet let?

Ano, i když v Praze jsem s tím zpočátku měla problémy. Než mě lidi poznají blíž a přijmou, chvíli to trvá. Dcera říká, že se mě lidi bojí. Ale na Valašsku to tak chodí, je to drsný kraj, byl a bude. Tam se s nikým nikdo nemazlí.

Neměla jste nikdy tendenci se tam vrátit?

Popravdě jsem si dlouho myslela, že se na Valašsko vrátím, že tady v Praze pobudu jen pár let. Ale poznala jsem tu svého manžela, založila rodinu, našla si práci, která mě pořád naplňuje a dává mi smysl i po tolika letech. Na Valašsko se každopádně ráda vracím, hlásím se k němu a jsem tělem i duší Valach. Srdcem zůstávám tam. Na druhou stranu, ve Vršovicích už jsem doma. V Praze se žije, dýchá a myslí jinak, proto i tady je mi dobře.

Je pro vás městské prostředí inspirací pro psaní knih pro děti? Dnes je běžné nosit si práci do kavárny... kde píšete vy?

Já toho nejvíc napíšu ve vlaku, protože tam mám čas a nemůžu utéct k jiné činnosti. Navíc je mi jedno, kde píšu. Kamkoliv si sednu, můžu psát. Nepotřebuju k tomu terasu, kávu, bazén a výhled do zeleně. Takové představy jsem měla ve dvaceti, teď jsem ráda, že si utrhnu čas pro sebe a své psaní.

Jaká byla vaše cesta k dětskému čtenáři a k dětské tvorbě?

Přes moje vlastní děti, i když v tom dětském prostředí jsem se pohybovala už od malička v různých divadlech pro děti, kde jsem hrála. A když jsem pak měla vlastní děti, začala jsem jim vyprávět pohádky o své práci. A tak jsem před dvaceti lety přišla s pojmem reportážní pohádka. Tehdy jsem přišla domů, strhaná z práce, a měla jsem potřebu mluvit se svou prvorozenou dcerou, ale nevěděla jsem o čem. Začala jsem jí převyprávět reportáže, které jsem ten den natáčela. O tom, jak jsem vyšplhala na strom, jak jsem se podívala do zadku koně na

Vítkově nebo jak jsem se byla podívat do klenotnice s korunovačními klenoty. Následně jsem začala své reportážní pohádky sepsávat. Psát knihy pro děti nebyl v žádném případě můj plán, já jsem vždycky chtěla psát detektivky.

Jak byste neobvyklý termín „reportážní pohádka“ přiblížila?

Opírá se z velké části o fakta, o skutečné události, které odlehčím a přeformuluji tak, aby tomu dítě ve věku od šesti do deseti let rozumělo a bavilo ho to. Například když jsem psala o československé hymně, jejíž rukopis je uchován v Národním muzeu, tak jsem si k tomu vymyslela pavoučky, kteří spřádají nitky nad tím rukopisem a autografem, a já jako reportérka si s těmi pavoučky povídám.

Takže ty pohádky mají pro děti taky výchovnou formu?

Nemám to slovo ráda, ale ano, mají. Já věřím, že se dítě dá nenásilně formovat, že mu můžete ukazovat svět, jak by měl správně být. Já bych chtěla být obklopena dobrými lidmi, kteří pomáhají druhým, jsou empatičtí a vzdělaní. Takový svět se snažím dětem předat.

A daří se vám malé čtenáře zaujmout i takovým tématem, jako jsou československé dějiny?

Ano, nevěřila bych tomu, ale mé pohádky o československých dějinách jsou nejpopulárnější. Už děláme třetí dotisk. Děti to baví, jednak tuší, že se něco naučí, a jednak je baví hra s představivostí. Menší děti zase nejvíce baví *Velké putování malé slepice*. To je veselý příběh o oškubané slepici, která se dostane z velkochovu a poznává život na svobodě.

Vaše novinářská práce se tedy promítá do vašich pohádek. Je to i naopak, že vám dětský pohled na svět pomáhá ve vaší novinářské práci?

Určitě mě očisťuje. Pracuji ve zpravodajství už dlouho, dělala jsem investigativní reportérku i domácí zpravodajku, a to vše je dost emočně vypjaté. Nikdo se mě neptal, jestli se nějakým tématem chci, nebo nechci zabývat. Často kolem sebe vidíte nespravedlnost, se kterou se musíte vypořádat. Dětský svět vás od toho krásně očistí a v tom mi velmi pomáhá.

Je možné, že právě psaní knih pro děti vám pomohlo zůstat u novinářské profese? Že byste jinak ten negativní zpravodajský svět vzdala?

To ne. Mě ta práce velmi baví a chci ji dál dělat. Nikdy nevíte, koho potkáte, jaké téma objevíte a co nového se naučíte. Mně baví poznávat nové věci a jako novinářka se neustále učím od lidí, kteří mi chodí do cesty. Dokonce ve svém věku zase studuji, dokončuji disertační práci na téma emoce ve zpravodajství. Zkoumám, co se děje v hlavě zpravodaje, když dlouhodobě sleduje tvrdé životní osudy, jak nakládá se svými emocemi a jak nakládá s objektivitou.

K jakým závěrům jste došla?

Jednoduše že reportéři nejsou roboti a že na emoce mají právo a je to tak správně. Ovšem ve vědeckých recenzovaných časopisech to rozebírám daleko detailněji a dokládám to výzkumnými daty, které sbírám už šest let. S tou objektivitou ve zpravodajství je to totiž mnohem složitější, než si někteří myslí. Nezávislími a objektivními být máme, stejně tak je nutné si držet od událostí distanc. Ale za jakou cenu pro naše duševní zdraví? Postupně jsem zjistila, že to téma není jen atraktivní a obsáhlé, ale je také důležité pro naši společnost. A možná proto přišla nabídka zpracovat celý můj výzkum do knihy. Ostatně, teď na ní pracuji. A taky ve vlaku...(smích)

Vy také dlouhodobě vedete Dílnu malého novináře. Jakou formou a co se tam děti učí? Mají pro novinářské řemeslo nadšení?

Nadšení určitě mají. Děti se nechají strhnout, pokud k nim přistupujete hravě. Já v sobě probudím děcko, hraju si s nimi a tím si je získám. Připneme si na klopy průkazku malého novináře a řeknu jim, že odteď

nejsou žáci, ale novináři. Tím se dostaneme na stejnou vlnu. Chvilí si hrajeme, rozmlouváme, dýcháme, vtipkujeme a mezi tím nadhodím něco vážného, jako fake news, ověřování informací a manipulaci. Chci, aby si děti uvědomily, že hlasem jsou ony. Hlas je nástroj, kterým ukazují, kým jsou. Jednoduše řečeno, učím je podívat se lidem do očí a říct dobrý den.

Žijeme v záplavě informací a dezinformací. Co byste chtěla, aby si lidé, potažmo děti, co nejdříve osvojili v rámci mediální gramotnosti?

Nutnost ověřování informací a racionálního uvažování. Fakta. Mám ráda emoce, sama jsem emoční, sama sázím na intuici a na city. Ale ukotvení ve faktech je důležité. Naše doba je plná manipulace a dezinformací. Děti si musí uvědomit, že když je něco levá a pravá ruka, tak je to prostě levá a pravá ruka. Jestli tráva roste zelená, je prostě zelená, tak to je!

Vezměte si, jaké příběhy dokáže vymyslet umělá inteligence. To mě leká, a proto dětem vysvětluji, že jedna věc je virtuální realita a naše představy a druhá věc je skutečnost. Zkrátka když se rozběhneš proti zdi, tak do ní narazíš a rozbiješ si nos.

Na závěr nám prozradte, na čem právě pracujete. Na co se od vás můžeme těšit?

Momentálně mám rozpracované dvě knížky. První o jednom regionální městě, ale k tomu nebudu nic prozrazovat. A další je samozřejmě o Praze. Obě knihy jsou pro děti, detektivka pro dospělé se zase odkládá...

MICHAELA VETEŠKOVÁ



Novinářka, spisovatelka a autorka oceňovaných reportážních pohádek pro děti. Vydala knihy *Jak maminka vylezla na strom*, *Jak maminka vylezla na věž*, *O Picimínkovi a Vlakáčkovi*, *Jak maminka vyprávěla o 20. století*, *Jak maminka vyprávěla o Československu*, *Velké putování malé slepice* a *Strela*. Je také autorkou projektu mediální výchovy Dílna malého novináře a první pracovní příručky mediální výchovy pro žáky prvního stupně základních škol. Pochází ze Vsetína, vystudovala Filozofickou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci, působí jako vedoucí redakce kulturního zpravodajství Českého rozhlasu a přednáší na Univerzitě Palackého v Olomouci.

Praha 10 nastavuje pravidla pro mobily ve školách

Mobilní telefony, chytré hodinky a další digitální zařízení jsou dnes běžnou součástí života dětí. Vedle řady výhod ale jejich používání přináší školám také nové výzvy. Praha 10 proto připravila pro své základní školy metodické doporučení, které má pomoci nastavit jasná a srozumitelná pravidla pro používání osobních digitálních zařízení během školního dne.

Cílem není moderní technologie ze škol vytlačit. Naopak – při výuce mohou být užitečným pomocníkem a digitální dovednosti jsou přirozenou součástí současného vzdělávání. Problémem je především jejich neřízené používání v průběhu dne. Školy se stále častěji setkávají s vyrušováním při hodinách, omezenou komunikací mezi dětmi o přestávkách, ale také s kyberšikanou nebo pořizováním fotografií a videí spolužáků bez jejich souhlasu.

Rada městské části proto schválila metodické doporučení pro základní školy zřizované Prahou 10. Dokument vznikl ve spolupráci s jejich ředitelkami a řediteli, tedy s lidmi, kteří se s používáním mobilních telefonů a jeho důsledky setkávají každý den. Školy mohou doporučení promítnout do svých školních řádů tak, aby nová pravidla začala platit od 1. září 2026.

„Nejde o boj proti moderním technologiím ani o jejich zákaz. Technologie do vzdělávání patří, pokud pomáhají výuce a učitelé s nimi pracují smyslně. Zároveň ale vidíme, že neřízené používání mobilů během školního dne dětem často bere soustředění, omezuje běžnou komunikaci a někdy se stává i nástrojem kyberšikany. Chceme dětem vrátit prostor, kde mohou být více spolu, více se soustředit a méně sledovat displej,“ vysvětluje radní Prahy 10 pro školství Ondřej Počarovský.

Mobil zůstane v aktovce

Doporučený princip je jednoduchý. Mobilní telefony, chytré hodinky a další osobní elektronická zařízení by děti během pobytu ve škole měly mít uloženy v aktovce nebo na jiném místě určeném školou a neměly by je aktivně používat ani během přestávek.

Právě přestávky jsou přitom důležitou součástí školního dne. Nemají sloužit pouze k odpočinku od vyučování, ale také dávají dětem prostor pro přirozený kontakt se spolužáky. Pokud velkou část tohoto času tráví každý nad vlastním displejem, může se postupně vytrácet běžná komunikace, společná hra nebo jednoduše schopnost být chvíli bez digitálních podnětů. I proto se doporučení netýká jen samotných vyučovacích hodin, ale celého pobytu dítěte ve škole.

Pravidla samozřejmě počítají s výjimkami. Telefon či jiné zařízení bude možné využít při výuce na pokyn učitele, ze zdravotních důvodů nebo v dalších odůvodněných případech. Technologie tak ze škol nemizí – mají se pouze používat tam, kde mají svůj smysl.

Doporučení vychází ze školského zákona, metodiky Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy i současných odborných poznatků věnovaných vlivu digitálních technologií na vzdělávání, duševní zdraví a sociální vztahy dětí. Součástí dokumentu je také vzorové ustanovení, které mohou jednotlivé školy využít při úpravě svých školních řádů.

Nejde přitom o nařízení, které by všem školám určovalo jeden povinný postup. Dokument má doporučující charakter a respektuje pravomoci ředitelů i školských rad. Jednotlivé školy si tak mohou pravidla při-



Zdroj foto: shutterstock

způsobit svým podmínkám. Společný rámec jim ale může pomoci při hledání řešení, které bude srozumitelné nejen dětem, ale také rodičům a pedagogům.

Téma, které řeší celá Evropa

Otázka mobilních telefonů ve školách se zdaleka netýká pouze Prahy 10. Diskuse probíhá v celé České republice a různá opatření v posledních letech přijala také řada evropských zemí. Praha 10 se rozhodla nečekat na případnou jednotnou celostátní úpravu a nabídnout svým školám konkrétní metodickou oporu už nyní.

Společným jmenovatelem není odmítání digitálního světa, ve kterém dnešní děti vyrůstají a který bude přirozenou součástí jejich budoucnosti. Smyslem je naučit se technologie používat ve správný čas a správným způsobem. Stejně důležitá jako schopnost digitální zařízení ovládat totiž může být i schopnost na určitou dobu je odložit a věnovat pozornost tomu, co se děje kolem nás.

Škola by měla zůstat především místem pro vzdělávání, spolupráci a setkávání. A přestávka nemusí znamenat automaticky pohled do telefonu. Může být znovu také časem na rozhovor se spolužáky, odpočinek nebo obyčejnou společnou zábavu. Jasná pravidla používání mobilních zařízení mohou pomoci vytvořit prostředí, ve kterém moderní technologie zůstávají užitečným nástrojem, ale neurčují dětem podobu celého školního dne.

Kulturní servis

VRŠOVICKÉ DIVADLO MANA

Moskevská 967/34, www.vrsovicedivadlo.cz

19/9 11:00

Tobogan – Daniela Kolářová 80



Daniela Kolářová slaví v září v našem divadle 80. narozeniny

21/9 19:30

Návod na přežití

22/9 19:30

Kočka na kolejkách

23/9 19:30

Vyrozumění

30/9 19:30

Obsluhoval jsem anglického krále
(novinka)

1/10 19:30

Kabaret Smutná neděle
(poslední repríza)

VZLET

Holandská 669/1, www.vzlet.cz

7/9 19:30

Collegium 1704

8/9 19:30

Vosto5: PROTON!!!

10/9 15:00–22:00

Sezóna začíná! Festival na jedno odpoledne

15:00–17:30 Open House

18:00 Sezóna začíná: Zahájení & vernisáž
výstav

19:00–20:00 Speed talks s tvůrci výstavy
Slova, která mění svět

20:00 Koncert Severní nástupišť

21:30 DJ Samba Cha Cha

11/9 19:30

Vosto5: 48. Kupé ve Vzletu

15/9 15:00, 17:00

Ateliér animovaného filmu

15–16/9 19:30

Petr Erbes, Boris Jedinák: Prokletí

17/9 15:15, 16:00

Folklórní skupinka Malá Lada

19/9 11:00–19:00

Zažít Holandskou jinak

21/9 19:30

Vosto5: Tragédie Liblice

23–24/9 19:30

Zapětdvanáct: A proč?

27/9 – 1/10

Festival KUK

STRAŠNICKÉ DIVADLO ADVERTE

Solidarity 53, www.strasnicke-divadlo.cz

15/9 17:00

Slavnostní zahájení sezóny Strašnického divadla ADVERTE

20/9 15:00

Švejk na Čecháči – Čechovo náměstí

23/9 19:00

Na každého se jednou usměje...

28/9 18:00

Písníčky a básničky z klobouku s hosty Václavem Návratem a Václavem Liškou

30/9 17:00

Vernisáž výstavy – Jan Štěpánek: Od Komety ke Covid Wars

s křtem knihy Marka Dobeše Covid Wars

30/9 19:00

PRESIDENTI aneb sex, drogy a trampoty

KULTURNÍ DŮM BARIKÁDNÍKŮ

Saratovská 3420/2a, www.kdbarikadniku.cz

2/9 10:00

Filatelistické výměnné středisko

6/9 14:00

Taneční orchestr St. Douši

9/9 15:00

Filatelistické výměnné středisko

13/9 14:00

Hvězdný prach

16/9 15:00

Filatelistické výměnné středisko

16/9 20:00

Vzpomínka na Marsyas (koncert)

19/9 8:00

Radioamatérská burza

20/9 14:00

Taurus

21/9 19:00

Setkání osad na Barče – vzpomínka na Standu Chmelíka

23/9 15:00

Filatelistické výměnné středisko

27/9 14:00

Hvězdný prach

30/9 15:00

Filatelistické výměnné středisko

6/10 19:00

Sváteční Pop

TRMALOVA VILA

Vilová 91/11, www.trmalovavila.eu,
produkce@trmalovavila.eu, tel. 775 234 343
nebo 274 777 305

otevírací doba: út, st, čt 12:00–17:00 (kromě svátků)

komentované prohlídky: út, st, čt v 16:00

(kromě svátků)

každý první víkend v měsíci ve 14:00 (kromě svátků, na základě objednání)

28/7 – 27/9

Výstava Lednicko-valtický areál

13/9 16:00

Slavnosti hojnosti

Podzimní sousedská a rodinná sešlost na zahradě Trmalovy vily. Moštování, opékání buřtů. Můžete si s sebou přinést i vlastní jablíčka a lahve a odnést si čerstvý mošt domů.

29/9 17:00

Komentovaná vycházka: (Ne)bourat! Kontroverzní architektura Vršovic

Sraz: zastávka tramvaje Čechovo náměstí (směr Vršovické náměstí). Provází: Mgr. Hana Valentová. Rezervace míst do 27. 9.

KINO PILOTŮDonská 168/19, www.kinopilotu.cz

kino seniorů:

7/9

15:00 **Odyssea**16:00 **Pět švestek**

14/9

15:30 **Hořké svátky**16:00 **6 gramů**

21/9

15:00 **Odyssea**16:00 **Veřejný prostor Františka Skály**

Seniorské projekce probíhají každé pondělí za zvýhodněné vstupné 80 Kč.

zářijové premiéry:

3/9

Samuraj a vězeň**Auta**

10/9

Dívka v oblacích**Guru****Léčivé účinky sebeklamu**

17/9

Bára Basiková**Krátký film o lásce****Poeta****Resident Evil****Rose**

24/9

Kdyby se holubi proměnili ve zlato**V srdci divočiny****Zapomenutý ostrov****VLC WALDES**Moskevská 262/57, www.vlcwaldes.cz

do 28/9

Praha fotografická

výstava fotografií Richarda Horáka a Jana Kočičáka Kočího

5/9 10:00

Zářijové čtení pro děti „S láskou V.“ od Kateřiny Illnerové

8/9 18:00

Autorské čtení a debata o knize „Spravedlivý růst“ od Daniela Prokopa

15/9 18:30

Doktore, mluďte se mnou

autogramiáda a beseda k nové knize Imany Karáskové, Radkina Honzáka, Pavla Pafka a Petra Bartůňka

17/9 18:00

Debata o zdravotnictví s Míša Šebelovou, Veronikou Žolčákovou a Tomášem Filipem

20/9 14:00–17:00

Švejk na Čecháči**MĚSTSKÁ KNIHOVNA V PRAZE**www.mlp.cz**POBOČKA KORUNNÍ**

Korunní 2160/68, Praha 10

14/9 18:00

Jana Vydrová Schmausová: Pod obloukem světla – vzpomínky pravnučky Františka Křížíka

22/9 17:00

Storytelling v angličtině**POBOČKA DŮM ČTENÍ**

Ruská 192/1455, Praha 10

rozšířená otevírací doba; hodiny samoobslužného provozu; informace na pobočce

24/9 17:00

Zahradnická přednáška: Cibuloviny

Na podzim sázíme, na jaře se radujeme.

POBOČKA ZAHRADNÍ MĚSTO

Topolová 2961/12a, Praha 10

9/9 16:00

Drátkování

pomůcky k dispozici

MILÍČOVA KAPLE

Rektorská 715/54,

www.facebook.com/milicovakaple

17/9 10:00

Loutkové představení pro děti: Dášeňka

Divadlo Nosálci

17/9 19:00

Koncert souboru Alla breve

Soubor hraje hudbu z období gotiky, renesance a baroka.

PROSTOR PRÁDELNAProstor Prádelna, Dvouletky 43/30, Praha 10, www.sidlistesolidarita.cz

2/9 15:30

Zahájení výstavy Škola: srdce sídliště Solidarita / historie, architektura, vzpomínky a komunitní život

Školní plácek u ZŠ Solidarita. Výstava potrvá 1–17/9.

3/9 13:00–18:00

SWAP nejen školních potřeb na Školním plácku

3/9 17:30

Architektonická procházka po Solidaritě

sraz u ZŠ Solidarita

12/9 11:00–20:00

Knižní SWAP na festivalu Maňána

park Solidarita

16/9 18:00

Dernisáž výstavy a prohlídka ZŠ Solidarita**TVŮRČÍ PROSTOR SKLEP**Dětská 2460/3, Praha 10 – Strašnice, sklep@metaculture.cz, tel. 731 525 760

2/9

Workshop: Girlanda školních vzpomínek

Školní plácek, organizuje SKLEP & ZŠ Solidarita

12/9 11:00–20:00

Multizánrový festival Maňána

Školní plácek

15/9 20:30

Večerní letní kino dokumentárního snímku Jeden svět / Promítej i ty

Školní plácek

V druhé půlce září začíná zimní semestr tvůrčích kroužků a kurzů SKLEP. Přihlášky jsou otevřeny. Více info na FB:SKLEP a na sklep@metaculture.cz.**KLUB VÝDECH**

Murmanská 15, Praha 10

15/9 17:30–19:00

Druhý dech: O síle současného českého komiksu

11/10 12:30

Sousedský piknik a moštování ve Výdechu**PROSTOR OLGA**Nad Primaskou 821/1, Praha 10 – Strašnice, www.bubahof.com

otevřeno st a čt od 15 do 19 hodin

2/9, 9/9, 16/9, 23/9, 30/9 17:00

Tělo a země

společná praxe, vědomá práce s tělem a prohlubování jeho vztahu k půdě a živým organismům

6/9 14:00–19:00

Slavnostní oběd ve Strašnicích

Sousedská událost v parku Fr. Suchého

10/9 19:00–21:00

Přípravy na všechno III. / Každý den odvahy

17/9 18:00

Návrat na upíří hrad / Sofie Gjuričová & Jasmína Lustigová

Vernisáž čtvrté výstavy cyklu pro rok 2026 Zkouška systému. Výstava potrvá do 30/9.

PROSTOR MANDLOVNA

Dvouletky 43/30, Praha 10 – Solidarita,
www.prostormandlovna.cz, 773 234 646,
Metaculture.cz@gmail.com

každou 2. neděli v měsíci 10:00–14:00

Děti objevují, tvoří a hrají si

Projektová zážitková setkání pro děti 4–8 let.
Ukázkové setkání: 3/9 16:00–17:30. WhatsApp:
774 872 236

každé pondělí od 5/10

Tanečně-pohybové lekce

více informací: somaticdiving.cz

12/9 10:00–15:00

Herecký workshop s Lenkou Kroboto- vou a Barborou Lukešovou

každý čtvrtek

Angličtina pro děti

<https://rozmluvmedetienglish.cz/>

každé úterý od 16:00

Angličtina hrou pro děti 3–4 let

každou středu od 30/9

Příprava na přijímačky na SŠ z české- ho jazyka

Více informací: www.prijimacky.citellus.cz

každé úterý od 15/9 17:00 nebo 18:15

Angličtina pro dospělé (mírně pokročilí)

Více informací: www.anglictina-praha10.cz

ECM KAPLE BÉ-TEL

Vilová 26, Praha 10 – Strašnice,
www.ecmstrasnice.cz

každé úterý v 19:30

Minifestival queer filmů

1/9 Blízko (Close)

8/9 Plážoví povaleči (Beach Rats)

15/9 Dívka (Girl)

22/9 Portrét dívky v plamenech (Portrait of a
jeune fille en feu)

29/9 Chvění (Temblores)

Po každém filmu následuje beseda vedená
Bc. Matoušem Vaňourou.

SAFEPOINT

Výstupní 1495/22,
www.safepointchurch.cz/events

18/9 18:00

Večer deskovek

KOSTEL NAROZENÍ PANNY MARIE

K Prádelně 135/2, Praha 10 – Záběhlce,
www.farnosthostivar.cz

6/9 14:00–18:00

Společné odpoledne pro děti i dospělé

15:00 divadelní představení Cirkus Kus Kus

17:00 Nsango Malamu

STRAŠNICKÁ ULIČKA

Bečvářova x Saratovská

30/9 17:30–18:30

Ulička otevřená: diskuze o budouc- nosti strašnické uličky

AKCE PRO RODINY S DĚTMI

KLUB K2, O. P. S.

www.klubk2.cz, Kubánské náměstí 1290/26
Rodinné centrum K2 Ostružinová 2933/9,
rezervace míst: rc@klubk2.cz, tel. 723 824 703

12/9 9:00–14:00

Zahrada ve městě – 15. ročník

Akce pro celou rodinu – Trh Slunečnice, Jab-
loňová ul. (před RC)

14/9 15:30–16:15

Little Stars (angličtina pro předškoláky)

ukázková lekce, Ostružinová 2933/9

23/9 16:15–17:15

Taneční hrátky pro kluky a holky (3–5 let)

ukázková lekce, Ostružinová 2933/9

17/9 17:00–19:30

Společně to zvládneme

podpůrná skupina pro rodiče dětí s ADHD,
Kubánské náměstí 1290/26

18/6 9:30–11:30

Mezigenerační dílna v knihovně – ná- ramky (Topolová 12)

23/9 16:00–18:00

Náročné životní situace náctiletých

seminář s hlídáním dětí, Kubánské náměstí
1290/26

Volná místa v dětských skupinách K2

Přijímáme děti od 2 do 6 let. DS Louka a Les
(Kubánské náměstí 25 a 26). DS Modrá a Zele-
ná (Vladivostocká 8). Více informací o dět-
ských skupinách i možnostech přihlášení na
www.klubk2.cz /skolka@klubk2.cz

Nabídka kurzů Rodinného centra K2 pro děti a dospělé na školní rok 2026/2027

Ostružinová 2933/9, 100 00 Praha 10,
www.klubk2.cz
Začínáme 14. září.

Hrátky s bubny

pro děti 1,5–3,5 let, pondělí 9:30–10:20,
10:30–11:20

Little stars

angličtina pro děti 4–6,5 let,
pondělí 15:30–16:15

Cvičení po šestinedělí

pro rodiče za přítomnosti dětí,
úterý 9:00–9:50

Fyziojóga

pro rodiče za přítomnosti dětí,
úterý 11:05–12:00

Poradna zdravého pohybu

konzultace na objednání, úterý 10:00–12:00

Ležím

cca 2–6 měsíců, středa 9:00–9:45

Lezu

od cca 6 měsíců, středa 10:00–10:45

První krůčky

od cca 12 měsíců, středa 11:00–11:45

Logohrátky

pro děti 4–7 let, středa 15:00–15:45

Taneční hrátky pro kluky a holky

3–5 let, středa 16:15–17:00

Hravé výtvarné dílničky

2,6–6 let, čtvrtek 9:30–10:15

Keramika pro nejmenší

2,5–5 let; 1× za měsíc, čtvrtek 10:45–11:45,
14:00–15:00

Keramika pro děti

od 5 let; 1× za měsíc, čtvrtek 15:30–17:00

Otevřená herna v ostružiní

pátek 9:30–11:30

RODINNÉ A KOMUNITNÍ CENTRUM JABLÍČKOV, Z. S.

hlavní sídlo: Bytový dům Malešice (1. patro),
Počernická 524/64, Praha 10 – Malešice
pobočka: Klub Výdech, Murmanská 1245/15,
Praha 10 – Vršovice
www.jablickov.cz / info@jablickov.cz /
tel. 734 703 201

od 7/9

začátek semestru na obou pobočkách

10/9 19:00

Rosteme s jinakostí

podpůrná skupina pro rodiče dětí se speciál-
ními potřebami, Malešice

11/9 18:00

Sám sobě ostrovem

jógové zastavení pro dospělé, Malešice

12/9 10:00
Keramická dílna (Malešice)

20/9 15:00
Koulelo se jablíčko aneb čtvrt století s námi

oslava 25 let centra, pro celou rodinu, Malešický park

21/9 16:45
Jak sladit partnerství a rodičovství
seminář pro rodiče s Eliškou Kodyšovou, s možností hlídání, Malešice

25/9 18:00
Noc v Jablčkově
zábavné přespání pro děti 6–11 let, Malešice

SOCIÁLNÍ PODNIK ENVIRA, O. P. S.
Kubatova 32/1, Praha 10 – Hostivař, 102 00

30/9 14:00
Malování na keramiku na Den stromů v Toulcově dvoře

ANDĚL STRÁŽNÝ, Z. Ú.
na pěší zóně Anděl, Praha 5

10/9 11:00–17:00
Den neziskových organizací
www.praha5.cz/neziskove-organizace-se-predstavi-na-andelu/

SPORTOVNÍ AKCE

SPORTOVNÍ UTKÁNÍ:

— futsal

SK SLAVIA PRAHA FUTSAL
Sportovní hala Slavia EDEN,
Vladivostocká 1460/10, www.slaviafutsal.cz

4/9 20:00
1. Futsal liga Slavia–Chrudim

26/9 13:00
1. Futsal liga Slavia–Vyškov

— pozemní hokej

HC BOHEMIANS PRAHA
www.hc-bohemians.cz

Muži:
Vladivostocká 1 460/10b, 100 00 Praha 10 – Vršovice

5/9 17:00 **Bohemians–President**
12/9 13:00 **Bohemians–Litice**
26/9 11:00 **Bohemians–Rakovník**

Ženy:
Nad Zemankou 1294/10, 147 00 Praha 4
5/9 13:00 **Praga–Bohemians**

12/9 9:00 **Bohemians–Litice**
26/9 8:30 **Bohemians–Rakovník**

NÁBORY ČLENŮ DO KLUBŮ:

— badminton

BADMINTON ARÉNA SKALKA
Budova OC Tesco, Přetlucká 3295/50,
www.baskalka.cz

1/9, 2/9, 3/9 15:00–16:00
Zkušební hodiny Dětské školy badmintonu 2026/2027

Rakety jsou k zapůjčení. Není nutné se hlásit dopředu.

— basketbal

BC SLAVIA PRAHA – ODDÍL BASKETBALU

Vladivostocká 1460/10, hala JANA,
www.sk-slavia.cz/oddily/basketbal-muzi-2-trida

Celoročně každé pondělí a středu 17:00
Nábory dětí 1.–6. třída do přípravy
více info F. Vorel, tel. 607 555 288

— karate

PSK OLYMP KARATE PRAHA
ZŠ V Rybníčkách, Olešská, Jakutská,
www.karateolymp.cz

V září a říjnu probíhá nábor nových členů.
Podrobnosti naleznete na webu.

— pozemní hokej

HC BOHEMIANS PRAHA
www.hc-bohemians.cz

Každý čtvrtek 16:30
Nábor nových členů
Na hřišti ZŠ Hostýnská. Veškeré vybavení zapůjčíme. Více info na webu.

— šerm

BOHEMIANS MASTER – ŠERM
www.sermbohemians.cz/wp

Oddíl sportovního šermu přijímá nové členy od 12–99 let. Tréninky probíhají v pondělí a ve středu 19:00–21:00. Více info na webu.

— tanec

TANEČNÍ ŠKOLA DANCEWAY
U Tvrze 26/20, Praha 10, www.danceway.cz

10/9 a 17/9
Danceway nábor – street dance, hip hop

17:00–18:00 minies (4+), babies (6+), děti (8+)
18:30–19:30 junioři (12+), dospělí (15+), ladies, maminky (25+)
registrace a informace na webu

TANEČNÍ ŠKOLA INDANCE

K Učilišti 298/16A, Gercenova 1181/10,
Zvonková 3048/2
www.indance.cz

21–24/9 14:30–21:45
Ukázkové lekce tance pro všechny věkové skupiny

více na <https://indance.cz/tyden-otevrenych-dveri-pridejte-se-k-nam>
zvýhodněné kurzovné pro držitele Karty seniora Praha 10

AKCE PRO SENIORY

POINT 50+, O. P. S.

Ostružinová 3, Praha 10, www.point50plus.cz

17/9 15:00
Koncert Dětské lidové muziky Notičky

23/9 15:00
Zpívanky aneb Zazpívejte si s námi
Staropražské písničky a písničky Karla Hašlera

24/9 15:00
Míla Řádová, osobní asistentka Jiřího Menzela: 50 let u filmu

po–pá
kurzy: pilates, cvičení na židlích, jóga, zdravá zádá, trénink paměti, angličtina pro začátečníky, angličtina pro pokročilé, bližší info na webových stránkách

POLOVINA NEBE, O. P. S.

Klub pro seniory, Sámova 7/29, Praha 10,
www.polovinanebe.cz

9/9 a dále každou středu 14:00–16:00
IT kurzy pro seniory na Praze 10

Přihlášení a kontakt: 725 058 108 nebo koordinace@polovinanenebe.cz

SPOLEČNOST PARKINSON, Z. S.

Volyňská 933/20, Praha 10, tel. 739 645 261,
spolecnost-parkinson.cz

3/9 14:00
Seminář o Parkinsonově nemoci
Iris hotel Eden, 2, Vladivostocká 1539, Vršovice, Praha 10

Rozšířený program pro seniory najdete v rozsílce v aplikaci Muniapolis.

Další dvě školní budovy prošly významnou modernizací

Praha 10 pokračuje v systematické obnově svých školských budov. Další dvě významné investiční akce se podařilo úspěšně dokončit – snížení energetické náročnosti ZŠ Švehlova a opravu fasády a výměnu oken ZŠ Karla Čapka v Kodaňské ulici. Oba projekty patří mezi důležité investice městské části do školské infrastruktury. Přestože se svým charakterem výrazně liší, spojuje je společný cíl: prodloužit životnost školních budov, zlepšit prostředí pro žáky a pedagogy a současně snížit budoucí náklady na jejich provoz a údržbu.

Jednou z největších dokončených akcí je snížení energetické náročnosti ZŠ Švehlova. Nešlo pouze o běžnou opravu školní budovy, ale o komplexní projekt zaměřený na její energetickou modernizaci, technický stav a zlepšení vnitřního prostředí.



Úspory i kvalitnější prostředí

Součástí realizace bylo především zateplení objektů školy, které výrazně zlepšuje tepelně-technické vlastnosti obvodového pláště. Důležitou částí projektu bylo také řešení nuceného větrání tříd a tělocvičen. Právě kvalita vzduchu v učebnách má zásadní význam pro komfort žáků i pedagogů a moderní systém větrání umožňuje zajistit potřebnou výměnu vzduchu bez zbytečných energetických ztrát.

Energie přímo ze školy

Projekt se však nezaměřil pouze na to, co je na první pohled viditelné. Součástí prací byla také sanace spodní stavby, která řeší technický stav konstrukcí a přispívá k jejich dlouhodobé ochraně. Dalším významným prvkem je fotovoltaická elektrárna, díky níž bude možná část elektrické energie potřebné pro provoz školy vyrábět přímo v místě její spotřeby.

Výsledkem je komplexně modernizovaný školní objekt, který bude energeticky hospodárnější a současně nabídne kvalitnější prostředí pro každodenní výuku. Právě podobné investice ukazují, že energetické úspory nemusí znamenat pouze zateplení fasády, ale mohou být příležitostí k celkové modernizaci veřejné budovy.

Proměna ZŠ Karla Čapka

Druhou dokončenou akcí je oprava fasády a výměna oken ZŠ Karla Čapka v Kodaňské ulici. V tomto případě bylo hlavním úkolem skloubit potřebnou technickou obnovu budovy s respektem k jejímu architektonickému charakteru a umístění v městské památkové zóně.

Realizace byla zahájena ve druhém čtvrtletí roku 2025 a zhotovitelem stavby byla společnost Metrostav DIZ, s.r.o. Rozsah projektu zahrnoval především obnovu fasádních ploch, výměnu a repasi oken a dveří a související práce na obálce budovy.



S respektem k architektuře

U podobného objektu není možné přistupovat k rekonstrukci stejným způsobem jako u běžné moderní stavby. Jednotlivé zásahy musí respektovat původní architektonické řešení, proporce i charakteristické prvky budovy. Oprava proto vyžadovala důraz nejen na technickou kvalitu provedení, ale také na výslednou podobu školy.

Obnovená fasáda vrací budově reprezentativní vzhled a zároveň chrání její konstrukce před další degradací. Nová a repasovaná okna přispívají ke zlepšení tepelněizolačních vlastností objektu a komfortu uvnitř učeben. Výsledkem je tak nejen výrazná vizuální proměna školy, ale především investice, která prodlužuje životnost celé budovy a snižuje potřebu dalších zásadních zásahů v následujících letech.

Obnova škol pokračuje

Dokončení obou staveb je součástí širšího přístupu Prahy 10 k obnově školského majetku. Cílem není řešit jednotlivé objekty izolovaně, ale postupně modernizovat školské budovy tak, aby odpovídaly současným technickým a energetickým požadavkům a současně poskytovaly kvalitní prostředí pro vzdělávání.

Každý z obou projektů přitom ukazuje jinou podobu této práce. Zatímco u ZŠ Švehlova byla hlavním tématem komplexní energetická modernizace a nové technologie, v Kodaňské ulici bylo nutné spojit technickou obnovu s citlivým přístupem k hodnotné školní architektuře. V obou případech se však podařilo dosáhnout stejného výsledku – další dvě školní budovy Prahy 10 jsou po dokončení stavebních prací v podstatně lepší kondici a připraveny sloužit dalším generacím žáků.

Čtyři dokončené projekty

Nejde přitom o první dokončené projekty tohoto typu. Již v minulém roce Praha 10 dokončila snížení energetické náročnosti MŠ Magnitogorská, jehož součástí byla také instalace fotovoltaické elektrárny, a projekt snížení energetické náročnosti ZŠ Nad Vodovodem. Čtyři dokončené projekty tak společně ukazují dlouhodobý směr, kterým se Praha 10 vydala – postupnou modernizaci školských budov, snižování jejich energetické náročnosti a investice do kvalitnějšího prostředí pro děti i zaměstnance škol.

ŠVEJK NA ČECHÁČI

20. 9. 2026, 14:00–20:00

Moskevská ulice

Vršovické podniky v Moskevské ulici označené vlaječkami otevřou své dveře a nabídnou švejkovské speciality

Náměstí Svatopluka Čecha

14:00 Slavnostní zahájení

14:05 Kašpárek a Švejkoviny
hraje Loutkové divadlo Zvoneček

**15:00 Dobová módní přehlídka
a divadelní taškařice**
hraje Strašnické divadlo Adverte

17:00 Pochod se Švejkem v čele
přes Moskevskou a Holandskou ulici,
kolem domu, kde žil Jaroslav Hašek

19:00 Koncert Patrola Šlapeto

14:00–19:00

- hry pro malé i velké o ceny aneb zažijte příběh dobrého vojáka Švejka
- **živý fotokoutek** s herci a originálním křeslem Rudolfa Hrušínského z filmu Dobrý voják Švejk (1957)
- **C. k. polní vojenský výcvik**
- dobové lahůdky teplé i studené



Literární centrum Waldes

14:00–20:00 Čteme Švejka
staňte se součástí namluvení audioknihy
Osudy dobrého vojáka Švejka

17:00 Divadelní workshop
postavte se na pódium jako Švejk
(pro malé i velké)

Divadlo MANA

14:00 Projekce dobových filmů

15:00 Divadelní workshop
postavte se na pódium jako Švejk
(pro malé i velké)

16:00 Projekce dobových filmů

17:40 Jiří Lábus čte Švejka

VSTUP ZDARMA | praha10.cz/kalendar



PRAHA 10 SPUSTILA SENIOR TAXI

Dostat se k lékaři, na rehabilitaci nebo vyřídit nezbytné záležitosti na úřadě nemusí být ve vyšším věku vždy jednoduché. MČ Praha 10 proto rozšiřuje podporu svých nejstarších obyvatel o novou službu Senior taxi.

Služba byla spuštěna v pilotním režimu od 3. srpna 2026 a je určena obyvatelům Prahy 10 s trvalým pobytem, kteří se narodili v roce 1951 nebo dříve a jsou držiteli Karty seniora Prahy 10. Cílem je pomoci seniorům zachovat si co největší samostatnost a usnadnit jim přístup ke zdravotní péči i veřejným službám ve chvílích, kdy je pro ně pohyb městskou veřejnou dopravou příliš náročný.

Jak funguje Senior taxi

Senior taxi funguje na principu předem objednané přepravy z domu seniora na určené místo za příznivou cenu. Seniori mohou službu využít například při cestě k praktickému lékaři nebo specialistovi, do nemocnice, na rehabilitaci, do lékárny, na poštu či na úřad. Každý oprávněný uživatel může absolvovat až dvě jízdy měsíčně za jednotnou cenu 50 Kč za jednu cestu.

Objednání je jednoduché. Stačí si jízdu s předstihem rezervovat na dispečinku na te-

lefonním čísle 726 121 727, a to v pracovních dnech od 7:00 do 17:00 hod. Při objednání bude klient požádán o číslo Karty seniora Prahy 10. Společně s operátorem si domluví termín, čas i místo přepravy. Samotná přeprava je pak dvěma auty zajišťována v pracovních dnech od 7:30 do 15:30 hodin, kdy řidič klienta dopraví bezpečně na sjednané místo. Platba je možná přímo u řidiče hotově nebo kartou.

Přehledné podmínky pro využití služby

Nárok mají občané s trvalým pobytem na území MČ Prahy 10 narození v roce 1951 nebo dříve, kteří vlastní platnou Kartu seniora Prahy 10. Ti, kteří ji dosud nemají, si ji mohou osobně na počkání vyřídit na Úřadu městské části.

Přepravu může senior využít mezi svým bydlištěm na území Prahy 10 a těmito místy: Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, Nemocnice Vršovice, zdravotnická zařízení na území MČ Praha 10, lékárny na území MČ Praha 10, Úřad městské části Praha 10, pobočky České pošty na území MČ Praha 10, rehabilitační zařízení na území MČ Praha 10. Nástup i výstup musí být vždy na některém z uvedených míst.

Desítka tým rozšiřuje služby pro seniory

Nová služba navazuje na dlouhodobou podporu seniorů, kterou Praha 10 systematicky rozvíjí.

Senior taxi zároveň rozšiřuje benefity Karty seniora Prahy 10. Ta svým držitelům přináší řadu slev u partnerských organizací, zvýhodněné nabídky, výlety i možnost zapojit se do kulturních, společenských a komunitních akcí pořádaných městskou částí.

Podpora seniorů je přitom na Desítku mnohem širší. Vedle zvýhodněné Karty seniora a nového Senior taxi nabízí městská část také sociální poradenství a pestrou nabídku aktivit, které pomáhají předcházet osamělosti a podporují aktivní život ve vyšším věku. Cílem je, aby se seniori v Praze 10 cítili bezpečně, měli dostupnou pomoc v situacích, kdy ji potřebují, a mohli co nejdéle žít samostatně ve svém přirozeném prostředí.

Podrobné informace o registraci, podmínkách využívání služby i objednávání jízdy jsou k dispozici na webových stránkách www.praha10.cz/seniortaxi. Dotazy také můžete směřovat na sociální poradenské centrum v budově radnice vždy v pondělí a středu nebo na tel. 267 093 513.

Praha 10

SEJDEME SE NA BARČE

1. 10. 2026, 17:00

Moderuje **Martin Hrdinka**

Zábavná talk show plná vzpomínek, písniček a veselých historek

Účinkují: **Pavel Nový, Jiří Štědroň, Jakub Smolík, Slavíci od vedle**

Vyzvedávání vstupenek v KD Barikádníku v pokladních hodinách (**úterý, čtvrtek 10:00–16:00**) od **15. 9. 2026**

Pro seniory MČ Praha 10 **VSTUP ZDARMA**

1 vstupenka na osobu po předložení Karty seniora nebo OP

Akce je **ZDARMA**

Občerstvení zajištěno



X
PRAHA 10

ŠKOLNÍ PLÁCEK

1.–18. září 2026

ZŠ Solidarita, ulice Brigádníků

Ulice, park a plácek u ZŠ Solidarita se na tři týdny promění v živé centrum pro hru, setkávání, kulturu a tvoření – s programem od místních spolků, umělců, pedagogů i žáků.



VÝSTAVY | WORKSHOPY | KONCERTY
SWAP | SCOOTERING
PROCHÁZKY S ARCHITEKTY
FESTIVAL MAŇÁNA | JÍZDA ZRUČNOSTI
LETNÍ KINO



Aktuální program najdete na
strategieprodesitku.cz/skolni-placek-2026/

www.praha10.cz



Praha 10

Vzleták

Kultura, tvorba a zážitky pro děti a mladé lidi



září 2026

KUŠ – Kultura • Umění • Škola

program pro školní třídy na propojení kultury, umění a vzdělávání

Dílny pro děti v rámci zahájení sezóny

Sezóna začíná! Opening 6. sezóny Vzletu

Ateliéry pro děti

Ateliér animovaného filmu, Malá Lada

Dílny pro školy a školky

vzdělávací a kreativní dílny pro MŠ, ZŠ a SŠ

říjen 2026

Romeo, Julie a rodiče

nová inscenace pro školy

Pondělní pohádka pro školy a školky

Příběhy malé Lupitiny González

Ateliéry pro děti

Ateliér animovaného filmu, Malá Lada,
Podcast Rádio Vzlet

Dílny pro školy a školky

vzdělávací a kreativní dílny pro MŠ, ZŠ a SŠ

Více informací: praha10.cz/vzletak | vzlet.cz



DESÍTKU ČEKÁ NOVÁ TRAMVAJOVÁ TRATĚ

Praha se opět rozroste o další tramvajovou trať, která se významně dotkne i Prahy 10. Dopravní podnik hl. m. Prahy vysoutěžil zhotovitele nové, téměř dvoukilometrové tramvajové tratě Olšanská–Habrová. Stavba má začít ve třetím čtvrtletí letošního roku a přinese nové kolejové spojení mezi Žižkovem a Malešicemi.

Nová trať bude začínat odbočením ze stávající křižovatky ulic Jana Želivského a Olšanské. Odtud povede podél území bývalého nákladového nádraží Žižkov směrem k Malešicím a skončí úvratí u jižního konce Osikové ulice. Převážná část trasy vznikne ve stopě dnes nevyužívané místní železniční dráhy Praha Žižkov – Praha Malešice. V závěrečném příblížně šestisetmetrovém úseku budou tramvaje využívat dosud existující železniční trať, samozřejmě upravenou pro provoz tramvají.

Většina nové tratě bude dvoukolejná, a to v úseku od ulice Jana Želivského až za budoucí zastávku Vackov. Přibližně sto metrů za ní se trať změní na jednokolejnou. Napájení zajistí nová měnična, která vznikne v ulici Na Viktorce.

Šest nových zastávek

Součástí projektu bude šest nových zastávek.

Ve směru z centra vzniknou zastávky Nákladové nádraží Žižkov, Bernasova, Třebešín, Vackov, Habrová a Jarov. Zatímco první dvě budou sloužit především nové čtvrti vyrůstající v areálu bývalého nákladového nádraží, zastávky Třebešín významně zlepší dopravní obsluhu stávající zastavby severně i jižně od tratě. Zastávky Vackov, Habrová a Jarov budou sloužit pro zlepšení dopravní obsluhy místní zastavby, v případě první jmenované také pro rozvíjející se výstavbu a obchodní vybavenost. Po uvedení tramvajové tratě do provozu budou autobusové zastávky Třebešín přejmenovány na Zvěřinova.

Bezbariérová a zelenější trať

Nová trať je navržena jako bezbariérová. Všechny zastávky budou vybaveny bezbariérovými nástupišti a přístřešky. Součástí stavby budou také nové chodníky, veřejné osvětlení, úpravy komunikací, přeložky inženýrských sítí, nové vegetační úpravy i opatření pro hospodaření s dešťovou vodou. V úseku Nákladové nádraží Žižkov – Bernasova bude mimo prostor zastávek tramvajová trať zatravněna. Mezi zastávkami Bernasova a Třebešín bude zatím otevřený kolejový svršek s plánovaným zatravněním v budoucnosti při realizaci parku. V úseku

Třebešín–Vackov bude zákryt tratě tvořit porost rozchodníků a zbytek tratě pak bude mít otevřený svršek.

Předpoklad zahájení provozu na konci srpna 2027

Zakázku získalo sdružení společností FIRES-TA–Fišer, rekonstrukce, stavby, PEDASTA, dopravní stavby, a N+N – Konstrukce a dopravní stavby Litoměřice. Nabídková cena činí 599,2 milionu korun bez DPH. Výstavba nové tratě zabere 12 měsíců. DPP předpokládá dokončení stavby a zahájení zkušebního provozu na konci srpna 2027.

Tať Olšanská–Habrová je jedním z projektů, které mají zajistit kvalitní veřejnou dopravu pro rozvíjející se území kolem bývalého nákladového nádraží Žižkov i lepší propojení Žižkova s Malešicemi. Vznikne nové kolejové spojení, které je v Praze unikátní tím, že pro tramvajovou trať se využije těleso místní nevyužívané železniční tratě. Nová tramvajová trať Olšanská–Habrová rozšíří pražskou tramvajovou síť a nabídne obyvatelům další možnost pohodlného cestování mezi jednotlivými částmi metropole.

BEZPEČNĚJŠÍ DESÍTKA: PREVENCE I VÍCE STRÁŽNÍKŮ

Bezpečnost nevzniká jediným opatřením. Potřebuje viditelnou přítomnost v ulicích, rychlou reakci na podněty, spolupráci městské policie a Policie ČR, prevenci i dobře udržovaný veřejný prostor. Právě na propojení těchto nástrojů staví Koncepci prevence kriminality MČ Praha 10 pro roky 2026–2030. Jejím cílem není jen snižovat počet incidentů, ale také posilovat pocit bezpečí obyvatel.

Prevence přímo v ulicích

Důležitou součástí jsou týmy prevence kriminality. V letních měsících působí v ulicích šest dvouletých týmů, které denně procházejí každou čtvrt Desítky. Sledují okolí stanic metra, parků, hřišť, obchodních center i dalších míst, kde se opakují problémy s alkoholem, nepořádkem, rušením klidu nebo konflikty. Hlídky upozorňují na pravidla, snaží se situace zklidnit, poskytují základní pomoc a hlásí závažné případy policii. Valnou většinu však dokážou vyřešit dohodou samy. Nejzátíženější lokality monitorují se zvýšeným dohledem.

Prevence nekončí u hlídek. Zahrnuje také odstraňování černých skládek, injekčních stří-

kaček či závad ve veřejném prostoru. Důležité je také sdílení informací mezi radnicí, policií, strážníky a dalšími partnery, které pomáhá odhalovat a řešit opakující se problémy.

Nová služebna městské policie na Skalce

Právě na Skalce od října vznikne nová služebna Městské policie hl. m. Prahy v nebytovém prostoru u vestibulu metra. Smyslem je dostat strážníky blíž k místu, kde se denně pohybuje velké množství lidí a kde se opakovaně řeší veřejný pořádek. Služebna může zrychlit reakci na události, usnadnit předávání podnětů od preventivních týmů a vytvořit dostupnější kontaktní bod pro obyvatele.

Bezpečnost v okolí hostelu RHEA

Zvýšenou pozornost věnuje MČ Praha 10 také okolí hostelu RHEA v Malešicích. Po červnovém veřejném slyšení byla upravena trasa týmu prevence kriminality tak, aby zahrnovala vnitroblok ByTy Malešice, okolí hostelu, dětské hřiště v parku Pod školou i park Solidarita. Noční kontroly zde zajišťuje městská policie, na oznámení vyjíždí také Policie ČR. Provozovatel hostelu zajišťuje ostrahu a režim příjezdů autobusů. Přesto obyvatelé stále upozorňují na hluk, nepořádek a rušení nočního klidu. Dosavadní kroky nestačí. Situa-

ci proto ani zdaleka nepovažuje MČ Praha 10 za vyřešenou.

„Kvůli přetrvávajícím problémům jsem se oficiálně obrátil na provozovatele hostelu a vyzval jej k přijetí konkrétních a účinných nápravných opatření. Zároveň jsem se s podnětem obrátil na příslušné státní orgány. Cílem je, aby se opatření neomezovala jen na vnitřek budovy, ale účinně předcházela hluku, nepořádku a konfliktům také v bezprostředním okolí. Městská část bude společně s městskou policií, Policií ČR, týmem prevence kriminality a zástupci okolních domů sledovat, zda opatření reálně přináší zlepšení. Pokud ne, budu s provozovatelem jednat o jejich dalším posílení,“ řekl místostarosta MČ Praha 10 Radek Lojda, který má bezpečnost ve své gesci.

Cílem není označovat všechny hosty za problémové ani vést spor s ubytovacím zařízením. Obyvatelé okolních domů však mají právo na klidné bydlení a provoz takto velkého zařízení musí respektovat své sousedství. Důležitá jsou proto konkrétní oznámení s uvedením místa, času a povahy události; pomáhají clit kontroly a dokládají opakující se problémy. Při akutním ohrožení volejte Policii ČR na čísle 158, při narušování veřejného pořádku městskou policií na čísle 156.

JAROSLAV HAŠEK

**NEŠVEJKOVINY
ANEB JAROSLAV HAŠEK,
JAK HO NEZNÁME**



18. 10. 2026 19.00

Strašnické divadlo

Čtyři humorné povídky ve scénickém čtení za doprovodu dobových písní v atmosféře začátku 20. století.
Účinkují: Veronika Jeníková, Daniel Rous, Radomír Švec a Zuzana Žáková
Host: Helena Šebestová z Památníku národního písemnictví
Dramaturgická spolupráce: Olga Strusková a Vlastimil Venclík
Režie: Josef Hvert

Vstup **ZDARMA** na základě vstupenky, kterou získáte na pokladně divadla od 24. 3. do 17. 4. vždy v pondělí nebo středu 15:00–18:00 nebo od 28. 9. do 18. 10. vždy v pondělí nebo středu 15:00–18:00

praha10.cz/hasek

Památník národního písemnictví

ADVE RTE

X
PRAHA 10

KOMORNÍ KONCERTY V ZÁMEČKU 2026



Vršovický zámek | Obřadní síň | vždy od 18:00

17. 9. ČESKÝ POHÁDKÁŘ
22. 10. DUO S KYTAROU
19. 11. TALENTOVANÍ ZPĚVÁCI

Lístky v prodeji na GoOut a v infocentru MČ Praha 10.
Více na praha10.cz/koncerty



OBJEVUJTE PRAHU 10 PO CELÝ ROK 2026

PO DESÍTCE

s průvodcem

JDU

Komentované vycházky – historie, kultura a skryté poklady naší městské části.

8. 9. | 22. 9. | 6. 10. | od 17:00



CHODÍM

Naučnými stezkami – příroda, památky a události, které

Malešice | Strašnice | Vršovice | Záběhlice | Zahradní Město



ZDARMA
více informací na webu praha10.cz/podesitce

X
PRAHA 10

OBLEČ SI DESÍTKU!



**MERCH ME I ♥ X
MERCH ME I ♥ X
MERCH ME I ♥ X**



V MALEŠICÍCH VZNIKÁ NOVÉ PRACOVISTĚ MAGNETICKÉ REZONANCE

Obyvatelé Malešic si v posledních týdnech možná všimli zvýšeného stavebního ruchu v areálu EUC kliniky. Nejde ale o běžnou rekonstrukci. Zdravotnická skupina EUC ve spolupráci s MČ Praha 10 zde buduje zcela nové pracoviště magnetické rezonance, do kterého investuje více než 60 milionů korun. Od začátku roku 2027 nabídne obyvatelům Prahy 10 rychlejší dostupnost jednoho z nejdůležitějších diagnostických vyšetření přímo v místě jejich bydliště.

Vznik nového pracoviště je odpovědí na dlouhodobě vysokou poptávku po vyšetření magnetickou rezonancí v Praze a nedostatečné kapacity v této části metropole.

„Praha 10 dlouhodobě podporuje projekty, které rozšiřují zdravotní služby pro naše obyvatele. Nové pracoviště magnetické rezonance v Malešicích vnímáme jako důležitou investici do zdravotní infrastruktury městské části i celé metropole. Jsme rádi, že se tento projekt daří realizovat právě ve spolupráci se zdravotnickou skupinou EUC, která v Malešicích dlouhodobě působí,“ říká starosta městské části Praha 10 Martin Valovič.

Práce probíhají s ohledem na pacienty

Stavební práce mohou dočasně přinést zvýšený ruch v okolí kliniky. EUC proto dělá vše pro to, aby dopad na pacienty byl co nejmenší. Za trpělivost a pochopení děkuje všem návštěvníkům kliniky.

„Když lékař doporučí magnetickou rezonanci, pacient nechce čekat týdnů nebo měsíců. Naším cílem je, aby se k vyšetření dostal co nejdříve. Nové pracoviště v Malešicích rozšíří kapacity magnetické rezonance v Praze a umožní poskytovat špičkovou diagnostiku přímo v Praze 10,“ říká ředitel EUC Kliniky Praha–Malešice Vojtěch Řečtáček, a dodává: „Do rozvoje moderní diagnostiky investujeme dlouhodobě. Naším cílem je zlepšovat dostupnost zdravotní péče a modernizovat naše zdravotnická pracoviště napříč celou Českou republikou.“

Moderní diagnostika pro dospělé i děti

Magnetická rezonance patří mezi nejdůležitější diagnostické metody současné medicíny. Nové pracoviště se zaměří také na vyšetření prsou, které doplňuje a zpřesňuje diagnostiku karcinomu prsu. EUC je největším poskytovatelem mamografického screeningu v Česku a dále tak rozšiřuje navazující péči.

Nové pracoviště bude vybaveno moderním přístrojem magnetické rezonance a nabídne ambulantní vyšetření dospělým i dětským pacientům na základě žádanky od praktického nebo odborného lékaře. EUC zároveň počítá s postupným uzavřením smluv se všemi zdravotními pojišťovnami, aby bylo vyšetření dostupné co nejširšímu okruhu pacientů.

Klinika projde také další modernizací

Oddělení magnetické rezonance vzniká v dosud nevyužívaných prostorách kliniky. Součástí projektu je také modernizace jednoho z výtahů, díky které bude pohyb po klinice pohodlnější pro seniory, osoby se sníženou pohyblivostí i rodiče s kočárky. Stavba pokračuje podle plánovaného harmonogramu.

„Velmi si vážíme konstruktivní spolupráce s městskou částí Praha 10 a zejména s jejím starostou Martinem Valovičem, díky nimž se podařilo projekt posunout do současné fáze realizace projektu. Věříme, že díky dobré spolupráci všech zapojených stran bude možné nové pracoviště otevřít nejpозději začátkem roku 2027,“ uzavírá Vojtěch Řečtáček.

SENIOR FITNES: POHYBEM K AKTIVNÍMU STÁŘÍ

Senior fitness, z. s., nabízí již od roku 2009 oblíbená skupinová cvičení v tělocvičnách a bazénech v Praze i po celé ČR. Zdravotní cvičení vedené certifikovaným lektorem pomáhá od bolesti zad, udržovat svaly v kondici a zlepšit stabilitu, zajišťuje správnou funkci krevního oběhu a srdce, zlepšuje dýchání a činnost plic, podporuje správnou činnost trávicí soustavy. Navíc se lidé setkávají se svými vrstevníky, se kterými mají společné zážitky, a nacházejí si nové přátele.

V současné době má spolek volnou kapacitu v TJ Sokol Vršovice na lekcích s oblíbenou cvičitelkou Dagmar Černou. Zájemci si mohou vybrat zdravotní cvičení s prvky jógy v pondělí odpoledne nebo kondiční cvičení při hudbě pro pokročilejší ve středu přes poledne. Velkou oblibu si získaly orientální (břišní) tance, probíhající v úterý v podvečer v tělocvičně ZŠ V Olšinách. Zájemci si mohou vybírat i z lekcí v sousedních městských částech. Kvůli omezené kapacitě doporučují organizátoři kontaktovat lektora předem.

Kurz instruktora zdravotní tělesné výchovy
Senior fitness má akreditaci na vzdělávání

nových cvičitelů zdravotní tělesné výchovy se zaměřením na seniory. Od roku 2014 vyškolili přes 300 nových lektorů z celé ČR, řada z nich ve spolku stále cvičí. Úspěšní absolventi kurzu obdrží certifikát, který je kvalifikuje k práci osobního či skupinového instruktora zdravotní tělesné výchovy. Zvládají cvičení se seniory na podložkách, v bazénu, na židlích i na lůžku. Mohou nabídnout své služby domovům seniorů, rehabilitačním ústavům, lázeňským zařízením nebo klubům seniorů. Další kurz začíná 9. října 2026 – volná místa jsou stále k dispozici, je tedy možné se ještě přihlásit. Více info na webu www.seniorfitness.cz/kurz-podzim-2026.

Kurz pro neformální pečující

Od roku 2025 pořádá Senior fitness pro ty, kteří pečují nebo budou pečovat o blízkého seniora, jednodenní praktický kurz Neformální pečující. Ten nejbližší se koná v sobotu 19. září 2026 v sídle spolku Uralská 770/6, Praha 6. Kurz je zaměřen na zdravotní cvičení, při kterém se pečující naučí posilovací a uvolňovací cviky zaměřené na správné držení těla, dýchání a nácvik chůze, tedy cviky, které bude provádět se seniorem v jeho domácím prostředí. Cílem je zlepšení a zvýšení

pohyblivosti a soběstačnosti seniora. V kurzu zájemci získají rovněž praktické rady ohledně vhodných pomůcek a postupů při péči i přehled, jakou pomoc nabízí stát či obec. Více info na webu www.seniorfitness.cz/neformalni-pecujici.

Walking fotbal

V roce 2017 se spolek Senior fitness (ve spolupráci s FAČR, dnes WFAČR) stal hlavním propagátorem fotbalu v chůzi v ČR. Hraje se na čtvrtině klasického hřiště s malými brankami, dvakrát 10 minut a hlavně se nesmí běhat. Základní herní sestavu tvoří pět hráčů v poli a jeden brankář. Týmy walking fotbalu se pravidelně potkávají na turnajích Ligy fotbalu v chůzi i na mezinárodních turnajích. V roce 2023 a 2025 proběhl Světový pohár národů ve walking fotbalu, kde týmy spolku patřily k těm nejúspěšnějším. Letos v červnu se uskutečnilo mistrovství Evropy. Řada turnajů i ukázkových tréninků probíhá na stadionu SK Slavia Praha. Tento slavný klub má už i vlastní týmy chodících fotbalistů. Senior fitness pomáhá zájemcům se začleněním do stávajících týmů i se založením nových. Více info na webových stránkách www.walkingfotbal.eu nebo www.wfaczechia.cz.

Jak volit v komunálních volbách 2026: velký a malý křížek krok za krokem

Příští měsíc se konají komunální volby. V pátek 9. a v sobotu 10. října 2026 se bude rozhodovat o složení nových zastupitelstev. Hlasování přitom vypadá trochu jinak než například u voleb do Poslanecké sněmovny. Místo několika samostatných lístků dostanou voliči jeden velký, na kterém najdou všechny kandidující strany i jejich kandidáty. A pak přijdou na řadu křížky.

Základní pravidlo je jednoduché: máte tolik hlasů, kolik se volí zastupitelů. Přesný počet najdete na hlasovacím lístku. Volit můžete třemi způsoby.

1. Chci volit jednu stranu

U názvu vybrané strany uděláte jeden křížek do čtverečku. Říká se mu také „velký křížek“.

Co se stane?

Vaše hlasy dostanou kandidáti této strany postupně od prvního místa dolů, až do počtu zastupitelů, kteří se volí.

Příklad: Volí se 45 zastupitelů. Zakřížkujete stranu, která má 45 kandidátů. Hlas dostane všech jejich 45 kandidátů. Pozor: Velký křížek můžete dát jen jedné straně. Když označíte dvě strany, je hlas neplatný.

2. Stranu volit nechci, chci konkrétní lidi

Pak velký křížek neděláte. Místo toho dáváte malé křížky jednotlivým kandidátům. Můžete vybírat z různých kandidátek. Každý zakřížkovaný kandidát dostane jeden váš hlas.

Kolik lidí můžete zakřížkovat?

Maximálně tolik, kolik se volí zastupitelů. Pokud se volí 45 zastupitelů, můžete zakřížkovat nej-

výše 45 lidí. Nemusíte ale využít všechny hlasy. Klidně můžete označit jen jednoho, pět nebo deset kandidátů. Ostatní hlasy nevyužijete. Pokud označíte více než 45 kandidátů, je hlas neplatný.

3. Chci jednu stranu, ale také pár lidí odjinud

I to jde. Jedné straně dáte velký křížek a zároveň můžete dát malé křížky konkrétním kandidátům z jiných stran.

Příklad: Volí se 45 zastupitelů. Zakřížkujete stranu A a zároveň pět lidí z jiných stran. Těchto pět lidí dostane po jednom hlasu. Straně A zbývá 40 vašich hlasů. Ty dostane prvních 40 kandidátů na její kandidátce.

Jednoduše řečeno: malými křížky ukrojíte část hlasů straně, kterou jste označili velkým křížkem.

A co když zakřížkujete stranu a člověka z té samé strany?

To vám nepomůže. Pokud dáte velký křížek straně A a zároveň malý křížek jejímu kandidátovi, jeho pořadí tím neposunete ani mu nedáváte hlas navíc. K malým křížkům u kandidátů strany, kterou jste označili velkým křížkem, se nepřihlíží. Chcete-li využít malé křížky, vybírejte kandidáty z jiných stran.

Nejjednodušší tahák

Chci jednu stranu: jeden velký křížek u strany.

Chci jen konkrétní lidi: žádný velký křížek, pouze malé křížky u kandidátů.

Chci jednu stranu a pár lidí odjinud: velký křížek u strany + malé křížky u kandidátů jiných stran.

Zakřížkují dvě celé strany: hlas je neplatný.

Zakřížkují více lidí, než se volí zastupitelů: hlas je neplatný.

Zakřížkují méně lidí: hlas platí, jen nevyužijí všechny své hlasy.

V Praze dostanete dva hlasovací lístky

V Praze se současně volí Zastupitelstvo hlavního města Prahy a zastupitelstvo vaší městské části. Dostanete proto dva hlasovací lístky. Na každém hlasujete zvlášť a můžete zvolit jiný způsob křížkování. Nemusíte tedy volit stejnou stranu do obou zastupitelstev.

Pokud si za plentou nebudete jistí, držte se jednoduchého pravidla: jedna strana = jeden velký křížek. Konkrétní lidé = malé křížky. Obojí = velký křížek jedné straně a malé křížky lidem z ostatních stran.

Bližší informace naleznete na webu MČ Praha 10 pod ikonou VOLBY.

Volby do zastupitelstev obcí se konají v pátek 9. a v sobotu 10. října 2026. Máte tolik hlasů, kolik se volí zastupitelů (např. 45).

1 Chci volit jednu stranu

Dejte jeden velký křížek do rámečku před názvem vybrané strany.

HLASOVACÍ LÍSTEK	
Volby do zastupitelstva města XY	
Počet členů zastupitelstva: 45	
☒	Strana A
☐	1. Jméno a příjmení
☐	2. Jméno a příjmení
☐	3. Jméno a příjmení
☐	Strana B
☐	1. Jméno a příjmení
☐	2. Jméno a příjmení
☐	3. Jméno a příjmení

Váš hlas půjde celé této straně.

Hlasy dostanou kandidáti této strany postupně od 1. místa až do počtu zastupitelů, kteří se volí (např. 45). Velký křížek můžete dát jen jedné straně. Pokud označíte dvě strany, hlas je neplatný.

2 Stranu volit nechci, chci volit konkrétní lidi

Nedávejte velký křížek. Zakřížkujte malé křížky vybrané kandidáty.

HLASOVACÍ LÍSTEK	
Volby do zastupitelstva města XY	
Počet členů zastupitelstva: 45	
☐	Strana A
☒	1. Jméno a příjmení
☐	2. Jméno a příjmení
☒	3. Jméno a příjmení
☐	Strana B
☐	1. Jméno a příjmení
☒	2. Jméno a příjmení
☐	3. Jméno a příjmení

Každý zakřížkovaný kandidát dostane jeden hlas.

Můžete zakřížkovat nejvýše tolik kandidátů, kolik se volí členů zastupitelstva (např. 45). Pokud tento počet překročíte, hlas je neplatný. Můžete zakřížkovat méně kandidátů. Ostatní hlasy nevyužijete.

3 Chci jednu stranu, ale také pár lidí odjinud

Dejte jeden velký křížek vybrané straně a zároveň můžete dát malé křížky kandidátům z jiných stran.

HLASOVACÍ LÍSTEK	
Volby do zastupitelstva města XY	
Počet členů zastupitelstva: 45	
☒	Strana A
☐	1. Jméno a příjmení
☐	2. Jméno a příjmení
☐	3. Jméno a příjmení
☐	Strana B
☒	1. Jméno a příjmení
☐	2. Jméno a příjmení
☒	3. Jméno a příjmení

Kandidáti vybrané strany dostanou hlasy jako v bodě 1, ale o hlasy méně, které jste dali malými křížky kandidátům jiných stran. K malým křížkům u kandidátů strany, kterou jste označili velkým křížkem, se nepřihlíží. Malé křížky dávejte pouze kandidátům z jiných stran.

Důležité! Hlasovací lístek neupravujte jinak (nepřidávejte texty, neškrtejte). Křížek do rámečku i malé křížky u kandidátů musí být zřetelné.

V Praze dostanete dva hlasovací lístky

V Praze se současně volí Zastupitelstvo hlavního města Prahy a zastupitelstvo vaší městské části. Dostanete proto dva hlasovací lístky zvlášť a můžete zvolit jiný způsob křížkování i jinou stranu. Oba upravené hlasovací lístky vložte do jedné úřední obálky.

Medicanima SCINTIVET: Unikátní pracoviště pro léčbu koček



DESÍTKA
PODNIKATELŮM

Kočky umějí své potíže dlouho skrývat. Majitel si proto někdy nevšimne nenápadné změny: starší kočka začne více jíst, ale přesto hubne. Může být neklidná, častěji pít, více močit, zvracet, mít horší srst nebo zrychlený tep. Za těmito příznaky se může skrývat nemoc označovaná jako hypertyreóza neboli jednoduše řečeno zvýšená činnost štítné žlázy. Jedná se o jedno z nejčastějších hormonálních onemocnění starších koček. Právě na její diagnostiku a léčbu se zaměřuje nové pracoviště Medicanima Scintivet v Úvalské ulici v Praze 10.

Jde o první specializované centrum nukleární medicíny pro malá zvířata v České republice a svým vybavením i způsobem práce je výjimečné nejen v rámci ČR, ale v celém středoevropském prostoru. To, co bylo dosud pro řadu českých majitelů dostupné jen v zahraničí, se nyní nabízí přímo ve Strašnicích.

Jedna léčba místo každodenních tablet

Při hypertyreóze produkuje změněná tkáň štítné žlázy nadměrné množství hormonů. Organismus pak pracuje v nepříroze vysokých otáčkách. Neléčené onemocnění může postupně zatěžovat srdce, ledviny i celý metabolismus. Běžnou možností je dlouhodobé podávání léků, které tvorbu hormonů tlumí. Pro kočku i jejího majitele to však často znamená každodenní medikaci, pravidelné kontroly a někdy také nežádoucí účinky.

Radiojódová terapie nabízí jiný přístup. Kočka jednorázově dostane přesně spočítanou dávku radioaktivního jódu. Ten se přirozeně vychytává především v nadměrně aktivní tkáni štítné žlázy, zatímco zdravé tkáně zůstávají maximálně šetřeny. Princip je obdobný jako u léčby používané v humánní medicíně. Úspěšnost léčby se pohybuje kolem 95 % a u většiny pacientů poté odpadá potřeba doživotního podávání léků.

Přesná diagnostika – scintigrafie

Zásadní součástí péče je funkční diagnostika pomocí gama kamery. Ta lékařům ukáže, kde se aktivní tkáň nachází, jak je rozsáhlá a jak intenzivně pracuje. Díky tomu lze léčbu naplánovat individuálně pro konkrétní kočku, nikoli pouze podle obecného schématu. Po aplikaci zůstává pacient přibližně týden v bezpečné hospitalizaci, dokud hodnoty záření neklesnou na úroveň umožňující návrat domů.

Slovo „radioaktivní“ může přirozeně vzbudit obavy. Pracoviště je však vybudováno podle přísných pravidel radiační ochrany, provoz podléhá kontrole Státního úřadu pro jadernou bezpečnost a každé zvíře před propuštěním prochází měřením. Při dodržení jednoduchých pokynů nemá léčba negativní vliv na rodinu, další zvířata ani okolní prostředí.

Nápad, který zrál deset let

Vznik Scintivetu není přiběhem rychlého podnikatelského rozhodnutí. Myšlenka přinést tuto léčbu do České republiky vznikla přibližně před 10 lety. Následovaly roky odborné přípravy, hledání vhodného modelu a spolupráce s univerzitou ve Vídni, která patří mezi respektovaná evropská centra veterinární medicíny. Právě tam tým získával zkušenosti s organizací provozu, diagnostikou, radiojódovou terapií i následnou péčí.



Za projektem stojí dvě dlouholeté kamarádky a přední specialistky na medicínu koček, MVDr. Martina Načeradská, Ph.D., a MVDr. Mgr. Kateřina Návojková Horáčková. Jejich odborné zkušenosti doplnilo zázemí veterinární kliniky Medicanima, která poskytl provozní, personální a širší medicínskou podporu. Výsledkem je pracoviště, kde se propojuje vysoce specializovaná léčba s důrazem na vlídné zacházení a potřeby kočičích pacientů.

Péče nekončí samotným zákrokem

Pro majitele bývá nejtěžší několikadenní odloučení. Do prostor po aplikaci radiojodu z bezpečnostních důvodů nemohou návštěvy, personál však kočky průběžně sleduje a majitele informuje o jejich stavu. Speciální péče se však neomezuje jen na samotný zákrok, ale zahrnuje také přípravu před přijetím, hospitalizaci i péči v prvních dnech po návratu domů.

Kdy je čas navštívit veterináře

Praha 10 tak získala unikátní veterinární pracoviště, které není jen další veterinární ordinací. Scintivet přináší léčbu schopnou jednorázovým zákrokem odstranit příčinu závažného kočičího onemocnění a mnoha pacientům vrátit kvalitní život bez každodenních tablet. Pro majitele koček je zároveň připomínkou, že hubnutí navzdory dobré chuti k jídlu není běžným projevem stáří, ale důvodem k vyšetření.

Pokud se vám vaše kočička nezdá a myslíte si, že by mohla mít hypertyreózu, nechte ji vyšetřit u svého veterinárního lékaře nebo na klinice MVDr. Martiny Načeradské, která se nachází na stejné adrese jako Scintivet. Diagnostika tohoto onemocnění probíhá rovněž na veterinární klinice Medicanima v Praze 8 – Palmovce. Více informací o léčbě a průběhu hospitalizace najdou zájemci na webových stránkách.

KONTAKT

Úvalská 32, Praha 10 – Strašnice
E: info@scintivet.cz
T: 602 601 370
www.scintivet.cz

RODINNÉ A KOMUNITNÍ CENTRUM JABLÍČKOV SLAVÍ 25 LET SVÉ EXISTENCE

Před pětadvaceti lety začal vznikat příběh, který dodnes ovlivňuje životy stovek rodin v naší městské části. To, co začalo jako skromná iniciativa několika maminek, se za čtvrtstoletí proměnilo v profesionální a respektovanou organizaci, která rozšířila své prostory i nabídku kurzů a stala se pro mnohé „druhým domovem“. Organizace Jablíčkov mnoho let sídlila ve Strašnicích na Solidaritě, od roku 2018 ji najdete v bytovém domě Malešice. V roce 2024 přibyla i menší pobočka v klubu Výdech ve Vršovicích u Kubánského náměstí. Každoročně centrem projde na tisíc jedinečných rodin.

Od nejmenších dětí až po dospělé

Jablíčkov dnes provází rodiče a děti všemi etapami společného života. Nabízí pestrou škálu aktivit – od dopoledních programů pro rodiče s dětmi od narození do batolecího věku, odpolední kroužky pro děti od 3 do 18 let s různým zaměřením a dětskou skupinu až po specializované kroužky pro děti se zdravotním znevýhodněním. V létě pořádají letní školičky a příměstské tábory. Dospělí zde najdou ranní i večerní kurzy cvičení, kurzy keramiky, hry na hudební nástroje a také angličtinu. Pořádají semináře pro rodiče na témata spojená s výchovou a rodičovstvím a také zde funguje poradenství, například psychologické a výchovné. Pravidelně také organizují venkovní komunitní akce.

Místo, kde vznikají přátelství

Cílem organizace je vytvářet bezpečné místo zaměřené spíše na radost než na výkon, kde se děti i rodiče cítí přijímání. Pomáhají překonávat izolaci na rodičovské dovolené, sdílet zkušenosti a nacházet nová přátelství. „Jablíčkov mě vytrhl ze separace na mateřské a dal mi zájem



i přátele,” uvádí jedna z návštěvnic. Díky promyšleným aktivitám a odbornému poradenství rodiče lépe rozumějí potřebám svých dětí a nacházejí klid v náročných výchovných situacích. Praha 10 i díky Jablíčkovu pro rodiny přestává být anonymním velkoměstem. Společné oslavy tradic, pravidelné kurzy či tvořivé dílny totiž budují skutečnou komunitu.

Dosažení tohoto významného milníku by nebylo možné bez stabilní podpory městské části Praha 10 a také bez dlouhodobé podpory našich dalších donorů a lektorů.

Oslava čtvrtstoletí v Malešickém parku

Jablíčkov srdečně zve na slavnostní akci k 25 letům Jablíčkova, která se uskuteční 20. září od 15 hodin v Malešickém parku. Návštěvníky čeká odpoledne plné zábavy pro celou rodinu i setkání s lidmi, kteří Jablíčkov tvořili a tvoří. Podrobnosti k akci naleznete na webu Jablíčkova www.jablickov.cz.

Praha 10 vás zve na

GARÁŽ FEST

4. 10. 2026, 11:00–22:00

Malešický park

Charitativní hudební festival
amatérských kapel z Prahy 10
Moderuje Ondřej Vodný z Evropy 2
Večerní koncert skupiny **LUCIE**

SPIRIT DIVOČINY | **5K** | **Nekecej** |
Yelling Orangutans | **T-A-K**
MAD DOG | **Světadíl** | **HochMe5**

Dobrovolné vstupné na podporu boje proti rakovině
Více informací na praha10.cz/kalendar



Když ulice promluví

VRŠOVICKÁ

Dnes začneme značkou, která je spojena s Vršovicemi již přes neuvěřitelných 120 let. Je to fotbalový klub Bohemians, který měl ve své historii dva stadiony, jež se oba nacházely ve Vršovicích při Vršovické ulici.

Psal se prosinec roku 1905, kdy se sportovní kroužek Kotva Vršovice stal členem ustanoveného Českého Svazu Footballového a začal používat název AFK Vršovice. Hráči tohoto klubu hráli své zápasy od roku 1912 v Dolíčku, který se tehdy nacházel zhruba v místě dnešního Ministerstva životního prostředí při Vršovické ulici. O získání hřiště se kromě vršovické Občanské záložny velmi přičinil proslulý továrník Jindřich Waldes. Na místě, kde býval střed původního stadionu Bohemians, se od roku 2014 nachází pamětní deska u autobusové zastávky Kavkazská v Kodaňské ulici.

Jak fotbalisté Bohemians ke klokanům přišli

Dalším důležitým milníkem klubu byl rok 1927, kdy se konal slavný fotbalový zájezd do Austrálie. Hráči AFK Vršovice odjížděli na turnaj do Austrálie pod názvem Bohemians, tedy Češi. Pro jejich tamní úspěchy jim tento název již zůstal. Díky tomuto se navíc do znaku Bohemky neodmyslitelně dostal klokan. Párek živých klokanů dostali Bohemians od vlády australského státu Queensland coby dar pro prezidenta Masaryka.

Jelikož popularita tohoto klubu stále stoupala, nestačila časem kapacita stadionu, který byl určen pro 6 000 diváků. Nový stadion vznikl díky podnikateli, řediteli Vršovické záložny, mecenášovi a předsedovi klubu Zdeňku Dannerovi o necelý kilometr západněji. Stadion byl slavnostně otevřen o Velikonocích 27. března 1932 dvojzápasem Bohemians – Slavia a Viktoria Žižkov – Teplitzer FK. Autorem projektu stadionu byl vršovický architekt A. Vejvoda, půdorys stadionu zůstal zachován dodnes. Dominantou byla moderní tribuna přenesená z klusáckého stadionu na Letné na podélné straně u Botiče. I tento nový stadion, který nesl jméno Zdeňka Danner, je nazýván Dolíčkem.

Proměny fotbalového stadionu

Dannerův stadion Bohemians poničil spojenecký nálet v únoru 1945, o tři roky později muselo z průčelí hlavní tribuny zmizet Dannerovo jméno i tradiční jméno klubu, který byl poté mnohokrát přejmenován a ke svému pravému jménu se vrátil roku 1965. V létě 1970 zde byla vztyčena nová tribuna. V roce 2003 měl Dolíček kapacitu přes 13 300 diváků. V roce 2007 došlo z důvodu vzniku míst k sezení k rekonstrukci stadionu, proto má dnes stadion kapacitu určenou pro 6 300 diváků.

Po roce 1989 měnil Dolíček několikrát majitele a do různých sporů a finančních problémů se dostal i fotbalový klub. Stadion dnes vlastní magistrát hlavního města Prahy a klub usiluje o jeho odkup. Klub plánuje kompletní rekonstrukci stadionu. Plány vypracoval profesor Arnošt Navrátil, který projektoval na konci 60. let i současnou hlavní tribunu.

První výstřel revoluce

Pokud se od fotbalového stadionu vydáme o něco dál, dojdeme k domu na adrese Minská 1002/1, jehož okna směřují do Vršovické ulice. Na jeho



Stadion Bohemians (archív Bohemians Praha 1905)

fasádě je umístěna pamětní deska připomínající Ladislava Pösla, který zde 4. května 1945 zahynul. Narodil se 12. dubna 1906 a během druhé světové války působil jako vedoucí ilegální skupiny KSČ ve strašnické vozovně.

Co se však onoho květnového dne stalo? Do budovy školy na tehdejší třídě Krále Jiřího ve Vršovicích přivázeli Němci vyhublé a zbídačené vězně z koncentračního tábora. Dnes tato ulice nese název Vršovická a v budově sídlí Hotelová škola. Pohled na zubožené vězně nenechal místní obyvatele lhostejnými. Přinášeli jim jídlo i oblečení.

Události však brzy nabraly dramatický spád. Přítomný příslušník SS začal shromážděným lidem vyhrožovat, proti čemuž vystoupil český policista. Následovala střelba. Právě výstřel českého policisty bývá některými historiky označován za první výstřel Pražského povstání. Samotné povstání tím však ještě nezačalo. Lidé se rozprchli, ale odpor vůči okupantům byl již zřetelný. Němci jej naplno poznali až následující den, 5. května 1945. Při útěku byl pak omylem zastřelen právě Ladislav Pösl ze Záběhlí.

Takřka naproti, ve Vršovické ulici čp. 802/48, provozoval krejčovský závod s mandlem Jindřich Mikš. Krejčovské řemeslo v rodině pokračovalo i v dalších generacích. Jak vzpomíná pan Václav Vinický: „Babička byla také krejčová a později pracovala v továrně Pragoděv, která už dnes neexistuje. S dědou se seznámila v letech 1945–1946. Ten sloužil u Pohotovostního pluku NB 1, u autoroty, která byla dislokována v bývalých vozatajských kasárnách ve Vršovicích.“



Jindřich Mikš
(archív pana
Václava
Vinického)

Vozatajské kasárny a další firmy a firmičky z Vršovické ulice si však necháme až do příštího čísla.

Děkují za spolupráci na článku a poskytnutí fotografie panu Václavu Hrnčířkovi a archivu Bohemians Praha 1905 a panu Václavu Vinickému.

— Michal Ezechel, kronikář MČ Praha 10

Politické fórum

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

Ondřej Počarovský / zastupitel, Společně pro Prahu 10

Po čtyřech letech komunální politiky přichází čas bilancovat. A když se ohlédnu za uplynulými čtyřmi roky práce, myslím, že za námi zůstávají především konkrétní výsledky. Podařilo se vyřešit dlouhodobě nevyhovující sídlo radnice ve Vršovické a přestěhovat úřad do důstojných a funkčních prostor. Otevřeli jsme novou školu V Olšínách v nádherné historické budově a výrazně navýšili prostředky, které Praha 10 směřuje do školství. Zlepšili jsme bezpečnostní situaci na Desítce, modernizovali obecní bytový fond a ve spolupráci s hlavním městem posunuli projekt Drážní promenády. Investovali jsme do školních budov a veřejného prostoru a zároveň jsme se snažili, aby se Praha 10 rozvíjela s rozmyslem, dlouhodobou vizí a respektem k místu i k lidem.

To je jen část práce, kterou jsme za uplynulé roky odvedli. Práce, která podle mě nejlépe ukazuje, jak k Praze 10 přistupujeme. Ne jako k položce v životopise, ale jako k místu, které je naším domovem. Místu, kde žijeme, potkáváme své sousedy a kde chceme vidět vyrůstat naše děti.

Máme za sebou výsledky, ale nechceme se spokojit s tím, co už se podařilo. Máme také jasnou představu, kam Prahu 10 posunout v příštích čtyřech letech. Protože Desítka si zaslouží péči, energii a odpovědnost. Pro nás byla, je a bude na prvním místě.

Radmila Kleslová / zastupitelka, ANO 2011

Před volbami se často mluví o velkých plánech. My chceme pracovat především na tom, co lidé v Praze 10 skutečně potřebují – a co pro to chceme udělat?

1. Obnovíme dětskou zubní pohotovost. Rodiče nesmí zůstat bez pomoci ve chvíli, kdy jejich dítě trápí akutní bolest.
2. Zřídíme denní stacionář pro děti v duševní nepohodě a posílíme dostupnost odborné pomoci pro děti i jejich rodiny. Včasná pomoc může předejít mnohem závažnějším problémům.
3. Tepelné hospodářství neprodáme bez souhlasu SVJ. Neohrozíme obyvatele Prahy 10 neúměrným zdražováním ani ztrátou kontroly nad strategickým majetkem.
4. Pomůžeme seniorům a lidem se zdravotním znevýhodněním. Dostupná zdravotní a sociální péče musí být samozřejmostí, ne bariérou.
5. Drážní promenádu dotáhneme. Prosadíme dokončení lineárního parku – prostoru pro odpočinek, sport, procházky i setkávání.
6. Posílíme bezpečnost v ulicích. Zaměříme se na větší dohled strážníků v problémových lokalitách, parcích a okolí škol a rozšíříme programy prevence kriminality pro děti, mládež i veřejnost.

Jménem klubu ANO děkujeme za vaši podporu v tomto volebním období. Těšíme se na další spolupráci s vámi a na to, že společně budeme Prahu 10 dále měnit k lepšímu.

Školákům přejeme úspěšný start do nového školního roku 2026/2027 – ať je plný radosti, zážitků a skvělých hodnocení!

Zuzana Lajksnerová / zastupitelka, Česká pirátská strana

Poslední čtyři roky byli Piráti v zastupitelstvu Prahy 10 v opozici. Hlíдали jsme hospodaření, upozorňovali na problematické prodeje majetku, nabízeli řešení sídla radnice a přicházeli s vlastními návrhy, jak zlepšit život na Desítce.

Rosteme. Náš místní tým posílilo 14 nových členek a členů a 18 registrovaných příznivců. Pořádáme sousedské akce, například oblíbený SWAP na Kubáni, a hájíme zájmy obyvatel Prahy 10.

Máme plán pro Desítku: dostupnější bydlení, rozvoj MHD, poctivou správu obce a dokončení Drážní promenády. A také silnou kandidátku do podzimních voleb. Lídrem je poradce předsedy Pirátů a poslanec Mikuláš Ferjenčík. Dvojkou jsem já, finanční analytička a zastupitelka Prahy 10 Zuzana Lajksnerová. Následuje jednatel strojírenské společnosti a člen dozorčích rad František Král, studentka a skautská vedoucí Laura Brázdová, IT konzultant Petr Vávra Louda, odbornice na bydlení a pražská zastupitelka Zuzana Freitas Lopesová a právník a zastupitel Prahy 10 David Satke.

Nechybějí ani odborníci na technologie, finance a vzdělávání: softwarevá vývojářka a influencerka Lenka Králová, asistent radního pro ICT Josef Kubát, učitel informatiky Pavel Hájek a finanční specialista Jana Budařová. Z dvanáctého místa kandidátku podpoří poslankyně Olga Richterová.

Ať to tu žije!

Veronika Žolčáková / zastupitelka, VLASTA a STAN s podporou KDU-ČSL

Praha 10 v roce 2019 ukončila losování obecních bytů a zavedla systém bodového hodnocení. Ten funguje již druhé volební období a všechny podmínky jsou veřejně dostupné na webu Prahy 10. Směřujeme pomoc k obyvatelům Prahy 10, kteří se ocitli v bytové nouzi nebo jim ztráta bydlení hrozí. Žadatelé musí splnit jasně stanovené podmínky, mít trvalý (nebo skutečný) pobyt v Praze 10, nevlastnit jinou nemovitost a doložit nízké příjmy.

K 1. 8. 2026 bylo celkem v rámci dostupného a sociálního bydlení přiděleno 525 bytů: 203 rodinám s dětmi, 154 seniorům v ústupovém bydlení, 98 v sociálním bydlení, 68 mladým lidem ve startovacích bytech a 2 další.

Nejedná se o systém Housing First. U žadatelů se složitou sociální, rodinnou či zdravotní situací žádáme sociální šetření. Díky tomu umíme předcházet problémům a zajistit potřebnou podporu ještě před nastěhováním.

Systém stojí na odborné práci úředníků, sociálních pracovníků i volených zástupců. Od roku 2022 funguje poradce pro nájemní vztahy a letos vzniklo Kontaktní místo pro bydlení, kde lidé získají informace i pomoc při hledání vhodného řešení. To vše přispívá k dobrým výsledkům, protože více než 84 % nájemníků bezproblémově bydlí.

Dobře nastavená bytová politika není jen o správě domů. Je hlavně o tom, aby si lidé dokázali bydlení dlouhodobě udržet.

Petr Beneš / zastupitel, JSME PRAHA 10

Konec výprodeje! Praha 10 není kořist. Bagry bourající historický viladům ve Strašnicích jsou smutným symbolem končící koalice (ODS, TOP 09, STAN/VLASTA). Ta předvedla ukázkový výprodej Desítky. Zbavili se viladomu, prodali komplex Černokostelecká, KD Eden i radnici Vlasta. Pokusili se prodat i Horský hotel na Černé hoře. Náš majetek musíme zhodnocovat a chytře spravovat, aby sloužil občanům i dalším generacím.

Proti nesmyslnému rozprodávání jsme na zastupitelstvu vždy tvrdě bojovali. Politika se ale nedělá jen od stolu. Proto jsem v uplynulých týdnech prošel celou Desítku doslova krok za krokem, každou ulici. Od Vršovic přes Strašnice až po Malešice a Zahradní Město.

Mluvil jsem s vámi přímo v ulicích. Víím, že vás netrápí jen mizející majetek. Chcete čisté ulice, bezpečné přechody, místa ve školách, kvalitní péči o potřebné a hlavní radnici, která s vámi jedná na rovinu, místo aby o vás rozhodovala za zavřenými dveřmi.

V říjnu rozhodnete, zda tento výprodej bude pokračovat, nebo radnici převezme nová síla složená ze zkušených zastupitelů a aktivních občanů. Známe reálné problémy z ulic, chceme naši čtvrt' poctivě rozvíjet a nemusíme poslouchat stranická vedení. Protože my všichni JSME PRAHA 10.

Těším se na vás v ulicích. Hlavní vyzývatele současného starosty.

Stanislav Šimek / zastupitel, SPD, Trikolora a NK

Říjnové volby 2026 se blíží. Co nabízí SPD prostřednictvím mé osoby v případě zvolení do ZMČ Praha 10? Obnovíme lékařskou a zubní pohotovost pro dospělá a děti, které slíbila obnovit současné koalice, ale neučinila tak. Zrušíme pirátskou praxi stěhování nepřizpůsobivých občanů do obecních bytů. Zajistíme pro ně ubytovny a dostupné sociální bydlení ve smyslu ubytovny „Sedmidomky“ mimo frekventované veřejné prostory. Zajistíme bezpečné a čisté ulice a parky Prahy 10. Především lidé bez domova a narkomani musí pryč z veřejných míst a okolí škol. Zrušíme noclehárnu na Malešickém náměstí a přemístíme ji mimo tento veřejný prostor. Domníváme se, že toto antisociální zařízení Armády spásy sem nepatří. Zasadíme se o výsadbu nových stromů v ulicích, kde tyto dřeviny zcela absentují. A další a další opatření, která najdete ve volebním programu SPD. Mám zkušenosti jako dosavadní zastupitel ZMČ Prahy 10. Výbory a komise z hlediska bezpečnosti, životního prostředí nebo bytové politiky mi nejsou neznámé. Navíc jako bývalý vedoucí PČR v Praze 10 dokážu věci vyhodnocovat, neodkládně řešit a přijímat opatření ku prospěchu občanů Prahy 10. Dáte-li nám důvěru, mohu výše uvedená řešení garantovat. Děkuji za přečtení a všechny vás zdravím naším sloganem „Praha 10 v srdci“.

KONTEJNERY NA OBJEMNÝ ODPAD

TERMÍNY PŘISTAVENÍ			
katastr	místo přistavení	datum	čas
Strašnice	Ve Stínu x Na Výsluní	1. 9.	15:00–19:00
Strašnice	Běchovická x Révová	2. 9.	14:00–18:00
Vinohrady	Vilová x Pod Rapidem	3. 9.	15:00–19:00
Záběhlice	Ryšánkova x Ve Slatinách	4. 9.	15:00–19:00
Michle	Popovická (proti Brtnické)	5. 9.	8:00–12:00
Vršovice	Omská x Murmanská	5. 9.	10:00–14:00
Vinohrady	Vlašimská x Bratří Čapků	7. 9.	14:00–18:00
Strašnice	U Trati x Na Spádu	7. 9.	15:00–19:00
Vršovice	U Roháčových kasáren x Novorossijská	8. 9.	15:00–19:00
Záběhlice	Na Vinobraní x Oty Pavla	9. 9.	14:00–18:00
Strašnice	V Rybníčkách (proti Šibřinské)	10. 9.	15:00–19:00
Malešice	Janderova x Chládkova	11. 9.	15:00–19:00
Strašnice	Dobročovická x Slapská	12. 9.	8:00–12:00
Vinohrady	Chorvatská x Dykova	12. 9.	10:00–14:00
Záběhlice	Topolová x Jahodová	14. 9.	14:00–18:00
Záběhlice	Práčská 101, parkoviště pod Jasmínovou	14. 9.	15:00–19:00
Vršovice	Ruská x Tolstého	15. 9.	15:00–19:00
Záběhlice	V Korytech x Jesenická	16. 9.	14:00–18:00
Michle	Za Sedmidomky x Pod Bohdalcem I.	17. 9.	15:00–19:00
Záběhlice	Šafránová x Chrpová (okraj parku)	18. 9.	15:00–19:00
Vršovice	Kodaňská x Norská	19. 9.	8:00–12:00
Strašnice	Vrátkovská x Tuklatská	19. 9.	10:00–14:00
Strašnice	Přetlucká x Prusická	21. 9.	14:00–18:00
Vršovice	Rybalkova x Charkovská	21. 9.	15:00–19:00
Strašnice	Pod Strání, vedle č. o. 33	22. 9.	15:00–19:00
Strašnice	Hostýnská (u školy)	23. 9.	14:00–18:00
Malešice	Heldova x Niederleho	24. 9.	15:00–19:00
Strašnice	Michelangelova (u prouluce)	25. 9.	15:00–19:00
Strašnice	Mokřanská x Běžná (u tříděného odpadu)	26. 9.	8:00–12:00
Vršovice	Dukelská x Volyňská	26. 9.	10:00–14:00
Záběhlice	Tulipánová x Želivecká	29. 9.	15:00–19:00
Záběhlice	Jesenická x Nad Trnkovem	30. 9.	14:00–18:00
Michle	Na Pahorku x Pod Sychrovem II.	1. 10.	15:00–19:00
Záběhlice	Platanová x Kapradová	2. 10.	15:00–19:00
Michle	Nad Elektrárnou u ČD	3. 10.	8:00–12:00
Vršovice	Krymská x Moskevská (ostrůvek)	3. 10.	10:00–14:00

DEJTE STARÝM ELEKTROSPOTŘEBIČŮM DRUHOU ŠANCI

Máte doma nefunkční mobilní telefon, vysloužilou rychlovarnou konvici, starý televizor nebo jiný elektrospotřebič, který už dosloužil? Ve dnech 29. září až 1. října 2026 můžete v Praze 10 využít bezplatný svoz elektrozařízení, který zajistí kolektivní systém ASEKOL. Zbavte se pohodlně a zdarma drobných i velkých elektrospotřebičů – od kuchyňských pomocníků přes mobilní telefony, počítače a elektronářadí až po audio a video techniku, zářivky, žárovky či další IT vybavení. Přijímány budou také rozměrnější spotřebiče, jako jsou ledničky, pračky nebo televizory. Odvoz si můžete jednoduše objednat na telefonním čísle 234 235 236 nebo prostřednictvím aplikace dostupné na www.asekol.cz/pro-verejnost. Spotřebiče je možné také předat osobně v čase 13–15 hod. dne 29. září na stanovišti K Louži 1262/11, dne 30. září v ul. Dětské 1342/2 a dne 1. října v ul. Na Třebešíně 2421/66.

BEZPLATNÉ PŘEDÁNÍ NEBEZPEČNÝCH ODPADŮ

TRASA E (STRAŠNICE, MALEŠICE) – STŘEDA 9. ZÁŘÍ	
místo přistavení	čas
křižovatka Na Třebešíně x Nad Kapličkou	15:00–15:20
křižovatka ul. Nad Vodovodem x Hostýnská	15:30–15:50
křižovatka ul. Počernická x Přistoupimská	16:00–16:20
křižovatka ul. Káraná x Bydžovského	16:30–16:50
křižovatka ul. Rektorská x Bakalářská	17:00–17:20
křižovatka Janderova x Chládkova	17:30–17:50
křižovatka ul. Černická x Kounická	18:00–18:20
křižovatka ul. Vrátkovská x Tuklatská	18:30–18:50
křižovatka ul. Nášovská x Na Palouku	19:00–19:20

TRASA B (VINOHRADY, VRŠOVICE, MICHLE) – SOBOTA 12. ZÁŘÍ	
místo přistavení	čas
křižovatka ul. Chorvatská x Dykova	08:00–08:20
křižovatka ul. Ruská x Na Mičáncích x Vlašimská	08:30–08:50
křižovatka ul. Kodaňská x Žitomířská	09:00–09:20
křižovatka ul. Moskevská (č. 66) x Minská	09:30–09:50
křižovatka ul. Moskevská x Krymská	10:00–10:20
křižovatka ul. Sámova x U Vršovického nádraží	10:30–10:50
křižovatka ul. Přípotoční x Oblouková	11:00–11:20
křižovatka ul. Magnitogorská x Uzbecká	11:30–11:50
křižovatka ul. Osnická x Na Křivce	12:00–12:20
křižovatka ul. Elektrárenská x Nad Vršovskou horou	12:30–12:50

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

UKLIÐME SVĚT – PŘIDEJTE SE K PROMĚNĚ DESÍTKY

O víkendu 19.–20. září 2026 se uskuteční Celosvětový úklidový den, který každoročně spojuje miliony lidí s jediným cílem – udělat své okolí čistší, příjemnější a krásnější. V Praze 10 však péče o veřejný prostor nekončí jedním dnem. Pravidelné úklidy zde probíhají prakticky každodenně a vlastní dobrovolnickou iniciativou je možné se připojit kdykoliv v rámci letité kampaně Společně uklidme Prahu 10. Každý může přispět k tomu, aby se naše městská část stala ještě lepším místem pro život. Pokud chcete uspořádat úklid ve svém okolí, radnice vám ráda pomůže. Zajistíme úklidové pomůcky, odvoz sesbíraného odpadu i doporučení vhodných lokalit, kde je pomoc dobrovolníků nejvíce potřeba. Stačí nás kontaktovat na e-mailové adrese bezodpadu@praha10.cz a společně najdeme nejlepší způsob, jak se zapojit. Více informací o akci naleznete na www.uklidme-cesko.cz a www.uklidmesvet.cz.

KONTEJNERY NA BIOODPAD BUDOU ZASE V ZÁŘÍ

katastr	místo přistavení	datum	čas
Záběhlice	Šafránová x Chrpová	11. 9.	15:00–18:00
Michle	Na Slatinách x Nad Elektrárnou	12. 9.	09:00–12:00
Záběhlice	Kosatcová x Hvozdková	12. 9.	13:00–16:00
Strašnice	Mokřanská x Běžná	13. 9.	09:00–12:00
Strašnice	U Trati x Na Spádu	13. 9.	13:00–16:00
Strašnice	Dvouletky x Solidarity	18. 9.	15:00–18:00
Michle	Za Sedmidomky x Pod Bohdalcem I	19. 9.	09:00–12:00
Malešice	Rektorská x Bakalářská	19. 9.	13:00–16:00
Strašnice	Nad Vodovodem x Slunečná	20. 9.	09:00–12:00
Záběhlice	Ostružinová x Jahodová	20. 9.	13:00–16:00
Strašnice	Královická x Hájecká	25. 9.	15:00–18:00
Strašnice	V Úžlabině x Vykáňská	26. 9.	09:00–12:00
Záběhlice	nám. Mezi Zahradkami x Podléšková	26. 9.	13:00–16:00
Vinohrady	Na Šafrance x Estonská	27. 9.	09:00–12:00
Strašnice	Na Třebešíně x Nad Třebešínem II	27. 9.	13:00–16:00
Záběhlice	Průhonická x Vestecká	2. 10.	15:00–18:00
Strašnice	Žernovská x Štíhlická	3. 10.	09:00–12:00
Michle	Na Křivce x Osnická	3. 10.	13:00–16:00
Malešice	Janderova x Chládkova	4. 10.	09:00–12:00
Strašnice	Kounická x Malínská	4. 10.	13:00–16:00

Reuse den v Záběhlích

DEJME VĚCEM DRUHÝ ŽIVOT!



sobota 19. 9.

11:00–17:00

prostranství před OC Cíl

ul. Topolová

Velký swap oblečení, doplňků a dekorací
Upcylační a tvořivé workshopy

Přijďte za námi na prostranství před OC Cíl.

CO VÁS ČEKÁ?

Sousedská pohoda | Poklady z druhé ruky | Velký swap oblečení a doplňků |
Šicí dílnička | Ukázky různých elektrooprav | Upcylační a tvořivé workshopy

Přineste hračky, knihy, textil, drobný nábytek, květiny, nádobí, sportovní pomůcky
či dekorativní předměty, které druhé potěší. Sami si vyberte něco „nového“ pro sebe!
Vstupné dobrovolné – na podporu místní charitativní organizace.

praha10.cz



OPERATIVNÍ ÚKLID: PŘES 800 UKLIZENÝCH SKLÁDEK. PRAHA 10 BOJUJE S NEPOŘÁDKEM KAŽDÝ DEN

Čistota veřejných prostranství je jednou z priorit městské části Praha 10. Vedle pravidelného úklidu zajišťuje radnice také operativní úklid, který slouží k rychlému odstraňování nelegálně odloženého odpadu a dalších znečištění na veřejných prostranstvích.

Letos už 862 zásahů

Od začátku letošního roku bylo prostřednictvím operativního úklidu odstraněno již 862 skládek a míst se znečištěním (v množství 41 tun odpadu). Jedná se o drobná odložení odpadu, ale také o rozsáhlejší černé skládky, které negativně ovlivňují vzhled veřejného prostoru a kvalitu životního prostředí. Ke srovnání: za celý loňský rok se jednalo celkem o 885 zásahů.



Podněty přicházejí i od obyvatel

Požadavky na úklid zadávají pracovníci Odboru životního prostředí ÚMČ Praha 10 na základě vlastních zjištění při kontrolách v terénu nebo na základě podnětů obyvatel. Díky rychlé reakci je možné znečištěná místa průběžně odstraňovat a předcházet jejich dalšímu rozšiřování. Součástí úklidu jsou i odvozy pytlů s odpadem, který je vysbírán při obecně prospěšných pracích (výkon alternativních trestů).

„Operativní úklid je důležitým nástrojem pro rychlé řešení problémů v terénu. Díky průběžnému monitoringu a podnětům od občanů se daří odstraňovat znečištění dříve,



než se stane větším problémem,” doplňuje Milan Maršálek, radní pro životní prostředí a udržitelnost.

Službu operativního úklidu zavedla MČ Praha 10 v průběhu roku 2024. V roce 2025 byla posílena o druhou směnu, která má své pravidelné trasy v nejproblematičtějších lokalitách Desítky. V roce 2026 přibyl také letní splachy nečistot a čtyřkolka s vysavačem na drobný odpad a nedopalky pod lavičkami.



Čeněk Šlégl 1899–1970

V září uplyne 127 let od narození filmového herce, režiséra a scénáristy Čeněka Šlégl. Narodil se do pražské německé rodiny jako Vincenc Schlögel, ale již v mladém věku se počestil. Měl jít studovat techniku, avšak divadelní svět jej lákal dřív. Odjel totiž na prázdniny ke svému strýci, řediteli malé divadelní společnosti, a v jeho souboru několikrát zaskočil za jiné herce. Mezi léty 1917–1924 hrál s několika kočovnými divadelními soubory. Kromě toho vystupoval také na několika malých pražských scénách. V roce 1925 nastoupil do pražského Divadla Vlasty Buriana, kde působil až do roku 1944. Několikrát vystupoval v Národním a v Osvobozeném divadle. Kromě divadla se od roku 1919 věnoval filmu. První jeho snímky byly ještě němé, později ve zvukovém filmu ztvárnil

desítky postav. Často vystupoval po boku Vlasty Buriana, navíc se sám věnoval také režii. Během okupace byl údajně donucen ke spolupráci s (...**pokračování v tajence**). Snažil se tím ochránit svou dceru Blanku, která se provdala za muže židovského původu. Po válce byl za tuto údajnou kolaboraci souzen mimořádným lidovým soudem, který Šléglovi vyměřil trest půlročního tvrdého žaláře. Svaz československých filmových pracovníků ho jako jediného českého umělce potrestal doživotním zákazem umělecké činnosti. Živil se prací v pražských uhelných skladech a prodejem svých obrázků po hospodách ve Strašnicích. V jeho vlastní vile, kterou si v ulici Na Třebešíně nechal vybudovat ve 30. letech, mu byl vymezen jen malý byt. Zemřel opuštěn roku 1970.

POMŮCKA: AOMI, ATT, GEUS, INO, DIAFRAGMA, NEU, SPADON, SUFITA, TOFÉ	HLAS HADA	ANGL. NAHORU	1. DÍL TAJENKY	DOSTOJEV- SKÉHO ROMÁN	UKAZOVACÍ ZÁJMENO	ANGL. A	X PRAHA 10	MANŽEL KLAUSOVÉ	DŘÍČ (STUDENT)	X PRAHA 10	JAPONSKÉ PRŮMYSL- OVÉ MĚSTO	2. DÍL TAJENKY	ŠÁLENÍ	JMÉNO HEREČKY JANŽUROVÉ
PODHLÉD STROPU							INIC. HEREČKY BROŽOVÉ			JAPONSKÝ OSTROV				
HISTORICKÝ VELKÝ OBOURUČNÍ MEČ							ŘÍMSKY 51 PŘÍTOK KAMY			OBYČEJ MATERIÁL NA NÁBYTEK				
X PRAHA 10	DOMÁCKY INGRID	ČÍNSKÁ VÁHOVÁ JEDNOTKA (96,7 KG) DAROVAT			BRÁNICE OKAMŽIK (KNIŽNĚ)									
USTÁLENÉ SPOJENÍ SLOV						TRADIČNÍ SLOVANSKÝ POKRM FINSKÉ MĚSTO							JIHO- AMERICKÁ PALMA	CHAPLINŮV FILM (1921)
STRUČNÝ POPIS							VYZNAVAČ ĎÁBLA (ZAST.) PLANETKA							
ŠVÉDSKY ŽE				BÝVALÁ SPZ OKRESU HODONÍN ANGL. BOCHNÍK			SKLÁDATI V ZÁHYBY LÉKAŘSKÝ PŘÍSTROJ							
X PRAHA 10	PŘEDLOŽKA	MPZ IZRAELE ZÁJEM (HOVO- ROVÉ)			OTÁZKA NA MÍSTO NÁŠ HEREC (VELKÝ MISTR MALÝCH ROLÍ)			ZPĚT (V ČASE) ZKRATKA KOMISE PRO ATOMOVOU ENERGII						
BOTANICKÝ NÁZEV TABÁKU										ZNAČKA KILO- AMPÉRU NĚMECKÝ PŘÍHRÁDKA			PŘÁVO VSTUPU	ODSTÍN (BARVY)
HLAVNÍ MĚSTO TURECKA							NEDO- STATEK SILNÝ MASOVÝ VÝVAR							
X PRAHA 10	MLÉČNÁ KARAMELA ŘEKA V JABLONCI					SLOVEN. ŘEKA EVROPSKÁ ASOCIACE PRO BEHA- VIOURNÍ ANALÝZU				DCERA THEBSKÉHO KRÁLE KADMA NAŘÍKAT (ŘIDCE)				
NĚMECKÝ NOVÝ				ŽEBRÁK (KNIŽNĚ) PŘÍDOMEK ŠLECHTICE				NÁZEV PÍSMENE CH SLOVENSKY JESTLIŽE			INTERNET. DOMÉNA PRO GUINEU PYTLÁCKÉ NÁSTRAHY			
EVROPAN			3. DÍL TAJENKY ZÁPOR							NEMOCEN MISTROV- STVÍ SVĚTA (ZKR.)				CHEM. ZN. RADIA
SUŠENÁ ZELENÁ PÍČE					OSOBA PŘIJÍMAJÍCÍ SAZKY									
ZAKLA- DATEL BULHARSKÉ DYNASTIE					ANAEROBNÍ PRAH (ZKR.)				MĚSTNÁNÍ KRVE (ZAST.)					

Správné znění tajenky nám zašlete e-mailem (redakce@praha10.cz) nebo poštou (Desítka, měsíčník městské části, Vinohradská 3218/169, 100 00 Praha 10) do 20. září 2026. Nezapomeňte uvést svou adresu a telefonní číslo. Tři vylosovaní výherci od nás obdrží knihu. Tajenka z minulého čísla zní: **teobrominu a cukru pro děti**. Knihu za správnou odpověď od nás dostanou: Nicol Francová ze Strašnic, Petr Cvrček a Jiří Novák, oba z Malešic.

TRMALOVA VILA

ŘÍJEN 2026



út 6. 10. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
út 6. 10. 12:00–13:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – začátečníci	čtyřdenní vzdělávací kurz
út 6. 10. 14:00–15:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – pokročilí	čtyřdenní vzdělávací kurz
čt 8. 10. 10:00–10:45	JÓGA PRO SENIORY	karimatku s sebou
čt 8. 10. 15:00–16:30	PŘEDNÁŠKA: Stes/zky kavárenského povaleče – VÍDEŇ	beseda o existujících i zaniklých vídeňských kavárnách s Radovanem Lipusem
po 12. 10. 13:00–14:00	KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA: Svatopluk Čech a jeho stopy v Praze 10	SRAZ: tramvajová zastávka Čechovo náměstí (směr Vršovické náměstí)
út 13. 10. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
út 13. 10. 12:00–13:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – začátečníci	vzdělávací kurz (zahájen 6. 10.)
út 13. 10. 14:00–15:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – pokročilí	vzdělávací kurz (zahájen 6. 10.)
čt 15. 10. 16:00–17:30	PŘEDNÁŠKA: Příběh SORELY	architektura padesátých let v Praze v přednášce Hany Valentové
út 20. 10. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	posezení u společenských her
út 20. 10. 12:00–13:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – začátečníci	vzdělávací kurz (zahájen 6. 10.)
út 20. 10. 14:00–15:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – pokročilí	vzdělávací kurz (zahájen 6. 10.)
čt 22. 10. 10:00–10:45	JÓGA PRO SENIORY	karimatku s sebou
út 27. 10. 09:00–11:00	DESKOVÉ A JINÉ HRY	karimatku s sebou
út 27. 10. 12:00–13:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – začátečníci	vzdělávací kurz (zahájen 6. 10.)
út 27. 10. 14:00–15:30	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI – pokročilí	vzdělávací kurz (zahájen 6. 10.)
čt 29. 10. 14:00–15:00	WORKSHOP: Růžičky z podzimního listí	vytvořte si barevnou přírodní dekoraci se Štěpánkou Žandovou

Na program je nutné se
registrovat předem –
telefonicky, e-mailem nebo
osobně spolu s Kartou
seniora Prahy 10.

ADRESA: Trmalova vila, Vilová 11, Praha 10 – Strašnice
OTEVÍRACÍ DOBA: út, st, čt 12:00–16:00 (kromě svátků)
KONTAKTNÍ OSOBA: Bc. Olga Másilková
E-MAIL: produkce@trmalovavila.eu
TEL.: +420 274 777 305, +420 775 234 343

praha10.cz/kartaseniora





ŠPALETOVÁ A HISTORICKÁ OKNA

Povolení od
památkářů
zajistíme s granty
Vám pomůžeme

ulice Žitomířská

creative
okna a dveře

+420 777 874 899 | info@oknacreative.cz | www.oknacreative.cz

Placená inzerce – P10/09/26/OKP/1312

Pečujte o své zdraví u nás v lékárně

V naší lékárně nabízíme mnohem více než jen výdej léků. Využijte **odborné konzultace** s lékárníkem. Včasné odhalení rizikových hodnot vám může pomoci řešit zdravotní obtíže dříve, než se projeví.

Odborné konzultace s lékárníkem

V rámci **lékového poradenství** s vámi lékárník probere správné užívání léků, případně doplňků stravy. Zákazníkům, kteří ke své léčbě používají inhalátor, poradíme se **správnou inhalační technikou**. Provádíme i **testování paměti** pomocí validovaných testů a nabízíme odbornou pomoc při **odvykání kouření**.

Preventivní screeningy z kapky krve

Součástí našich služeb jsou také **screeningová vyšetření z kapky krve** pomocí bioanalyzátoru. Během chvíle zjistíme důležité informace o vašem zdraví:

- Hodnota **glykovaného hemoglobinu** (HbA1c, tzv. dlouhý cukr) nám ukáže možné **riziko vzniku cukrovky**.
- Hodnota **krevních lipidů** (celkový + HDL + LDL cholesterol, triglyceridy) pomůže odhalit **riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění**.
- Hodnota **CRP** nám pomůže odlišit virovou a bakteriální infekci.

Více informací najdete zde:



EUC Lékárna
Plaňanská 573/1
108 00 Praha 10 – Malešice

Objednejte se prosím předem:

- **Osobně** v lékárně
- **Telefonicky** +420 281 019 258
- **E-mailem** konzultace.plananska@euc.cz
- **Online**



Odborné konzultace a screeningová vyšetření provádíme pouze u osob starších 18 let.



zdraví na dosah | euc.cz

Placená inzerce – P10/09/26/OKP/1194

řádková inzerce

!ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU NA SKLÁDKU! Vyklízíme sklepy, byty, pozůstalosti, zahrady atd. Naložíme a odvezeme nepotřebné věci za rozumnou cenu. STĚHOVÁNÍ. Tel.: 773 484 056 P10/09/26/OKP/1623

OPRAVA ŽALUZÍÍ, VÝMĚNA VODICÍCH LANEK – NOVÉ ŽALUZIE ROLETY – ROLETY DEN NOC, SÍTĚ PROTI HMYZU, SEŘÍZENÍ OKEN, paveljanci@email.cz, 733 720 950 P10/09/26/OKP/1998

Pedikúra a masáže, vše u vás doma. Tel.: 603 440 480 P10/09/26/OKP/1998

Koupím byt v Praze 10, přímo od majitele. Tel.: 604 617 788 P10/09/26/OKP/2014

Koupím knihy a knižní pozůstalosti. Tel.: 601 535 025 P10/09/26/OKP/2015

Koupím byt na Praze 10 v blízkosti MHD. Původní stav nebo stav k rekonstrukci nevadí. Rychlé a seriózní jednání. S nabídkou prosím pište nebo volejte na tel: 728 302 422 P10/09/26/OKP/0946

Truhlář, veškeré truhlářské práce z lamina a masivu. Zdarma přijedu, zaměřím, poradím a sestavím rozpočet. Velký výběr vzorků. Tel.: 737 072 840, e-mail:ondrajbc@email.cz P10/09/26/OKP/0976

SERVIS A OPRAVY OKEN. Provádíme seřízení a promazání oken, opravy a výměny kování, skel a těsnění. Prodej žaluzií a stínící techniky. www.servis-plastovych-oken.eu, Tel.: 602 610 949 P10/09/26/OKP/1026

Instalatér/Topenář Tomáš Ježek, Tel.: 605 707 393 P10/09/26/OKP/1058

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

alma

Showroom Almma Praha

17.9.2026 | 8 - 18 hod.

KONZULTACE | DÁRKY | OBČERSTVENÍ

Vyzkoušejte si
rolety, žaluzie
i pergolu
naživo.



Almma Praha
Antala Staška 121/22
Praha 4 - Krč

222 590 590
almma@almma.cz
almma.cz

Placená inzerce – P10/09/26/OKP/0341

REMAX
ACE

**ZASTAVTE SE ZA NÁMI NA
DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**

17.9.2026 15.10.2026

**Chcete znát cenu své nemovitosti a
zorientovat se v realitním trhu?**

**Přijďte mezi 14:00 - 19:00 a vše
probereme nad šálkem dobré kávy.**

**Jabloňová 2136/11,
Zahradní město**

**www.remax.ace
602 202 452**

Placená inzerce – P10/09/26/OKP/0961

**Dobry pohreb
od městské služby,
důstojně a dostupně.**

**Nonstop odvoz zesnulých,
vlastní krematoria i obřadní síně
– vše v Praze.**

> Vaše nejbližší pobočka:
Vinohradská 214, P10 – Strašnice, +420 274 772 338

**Zavolejte nám kdykoli
800 10 10 50**
pohrbivame.cz

Hřbitovy
a pohřební služby
hl. m. Prahy

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

Placená inzerce – P10/09/26/OKP/1104

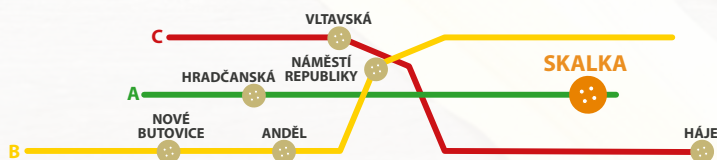
STOKLASA

TEXTILNÍ GALANTERIE A LÁTKY

7x
v Praze

Vše pro vaše šikovné ruce

Navštivte naše prodejny



www.stoklasa.cz

VIP DEN

POUZE PRO DRŽITELE
VĚRNOSTNÍCH KARET
BONUSOVÉHO PROGRAMU

17. září 2026

25% SLEVA

DÁREK K NÁKUPU

Placená inzerce – P10/09/26/OKP/1822

GYNEKOLOGIE Praha 10

HLEDÁTE GYNEKOLOGII NA PRAZE 10?

PŘIJÍMÁME NOVÉ PACIENTKY

Moderní gynekologická ambulance nabízí citlivou a komplexní péči pro ženy v každém věku.

- ✓ Preventivní gynekologické prohlídky
- ✓ Péče v těhotenství a gynekologické poradenství
- ✓ HPV prevence a očkování
- ✓ Moderní diagnostika a individuální přístup
- ✓ Krátké objednací termíny
- ✓ Příjemné prostředí a zkušený tým lékařek

V případě potřeby zajišťujeme návaznost na specializovanou jednodenní gynekologickou operativu na klinice Imunogen P-13 Hůrka.



Poliklinika Vršovice
Ukrajinská 11, 101 00
Praha 10 - Vršovice



+420 210 013 794



www.gynekologiepraha10.cz

KOMPLEXNÍ GYNEKOLOGICKÁ PÉČE OD PREVENCE AŽ PO SPECIALIZOVANOU OPERATIVU.

Placená inzerce – P10/09/26/OKP/0795