



nejen bydlet, ale i žít

Sousedský průvodce
Prahou 7



DOBROVOLNICKÉ
CENTRUM AGORA 7



Vítejte

Tento Sousedský průvodce mapuje nebývalou hojnost a vydatnost komunitního a sousedského dění v Praze 7. Je atlasem příležitostí, jak se zapojit do již existujících neformálních iniciativ, struktur a přediv vztahů místního života. Zároveň dobře poslouží jako základní příručka pro začínající městské buditele a iniciátory nových projektů, kteří v hlavě nosí nápad, ale zatím třeba neví, jak a s kým jej realizovat.

Klíčová slova v pomyslné mapě tohoto průvodce jsou sousedství, komunita, spolupráce, sdílení, iniciativa, inspirace, kreativita a solidarita. Možná také odvaha k překonání navyklostí a stereotypů, které nám často brání udělat první krok ke změně.

Sousedský průvodce ale také vypravuje příběh o lidech, kteří převážně ve svém volném čase přetváří město ve skutečné místo pro život. Místo, které je domovem, místo, které může být přátelštější a bohatší, ale také zelenější, živější a odpovědnější vůči současným globálním výzvám.

Možná se ptáte, proč je to dobré a máme to chtít? Jako lidé města toužíme po blízkosti a zároveň z ní máme strach. Nikoho nepotřebujeme, ale něco nám chybí, možná jsme osamocení a prázdní. Naznačenou cestu k odpovědím najdeme mezi řádky. Pojdme do toho a obraťme list.

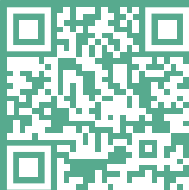
Všem těm, kteří si uvědomují, že náš svět nekončí hned za prahem našeho bytu, patří obdiv, úcta a dík.

Jan Bartoš,
člen správní rady NF Agora 7 a vedoucí Centra Elpida



Obsah

1. Proč se zapojit?	6
2. Kde se přidat?	9
Živé domy	10
Dvory a vnitrobloky	12
Komunitní zahrady	14
Komunitní centra	16
Dobrovolnické centrum	18
Jídlo lokálně a odpovědně	20
Bioodpad a kompostování	22
Zeleň ve městě	24
Sousedství pro klima	26
Nový život pro staré věci	28
Materiální pomoc	30
Sousedské akce	32
Sousedské spolky	34
Zájmové spolky	36
Rodičovské spolky	38
Pro děti a rodiče	40
Pro seniory především	42
Facebookové skupiny	44
3. Realizujte vlastní nápady	47
Místní užitečné kontakty	48
Podpůrné organizace	49
Prostory pro vaše komunitní akce	51
Kde získat finanční podporu	53
4. Devět tipů, jak začít	55



Průvodce si můžete
prohlédnout také online
www.dcagora7.cz

proč

se zapojit?

Přátelé za rohem

„Potkávat každý měsíc své sousedy na blízkém malém náměstí, to k nám již neodmyslitelně patří. Jsme rády, že tato prastará tradice opět ožívá a že je stále více lidí, kteří to mají stejně! Není to jen o prodeji starých kousků z domácnosti, stačí si vyměnit pozdravy nebo jen úsměv, náměstí žije a srdce naší čtvrti bije.“

Klára a Katka organizují bleší trhy na Heřmaňáku



Vzájemná podpora a sdílení

„Stačil jeden pes s páníčky v nesnázích, aby se během více než dvou let propojilo přibližně dvacet sousedek, které se střídaly v jeho venčení – pro dobrý pocit, pro vyzkoušení péče o mazlíčka nanečisto, nebo pro pravidelný pohyb na vzduchu a prozkoumání neznámých zákoutí naší čtvrti. A společná setkání plná veselých příhod s naší chlupatou Amálkou.“

Eva propojuje sousedy ve facebookové skupině Sousedé Osadní

Příroda i zdravé jídlo na dosah

„Rádi pěstujeme rajčata i sousedské vztahy. Živá komunita pomáhá zapustit kořeny nejen rostlinám, ale i lidem.“

Tereza s Ondrou zahradničí na MetroFarm a rozvíjejí guerilla gardening ve své ulici





Tradiční i netradiční veselí

„Kosení ve Stromovce je důvod, proč se každý rok sejít v pokosu, zazpívat si písničky trávníce a postarat se o tu krásnou květnou louku, co pro nás Stromovka opatruje. Zároveň předáváme dál umění nakout a seštelovat kosu a taky to, jak správně síct. Řada lidí, kteří kosu poprvé drželi až ve Stromovce, dneska kosí svoje zahrady a sady.“

Petra spoluorganizuje jednou za rok Kosení Stromovky

Nový život pro staré věci

„Vyměňovat věci (swapovat) jsem začala v celopražské facebookové skupině. Často ale bylo předání dosti časově náročné nebo složité. Přemýšlela jsem, že určitě bude i spousta lidí v mém okolí s hromadou nepotřebných věcí. A měla jsem pravdu!“

Karolína pečuje o facebookovou skupinu Online Swap Praha 7



Využití společných prostor

„Bydlím dnes v garsonce se saunou, dílnou, sušičkou a pingpongovým stolem. Vnímáme obrovský potenciál nevyužitých prostor v domě, a tak hledáme, jak z nich udělat něco užitečného a příjemného pro všechny. Zároveň se u toho setkáváme a sdílíme věci i dovednosti. Nemusí tak každý všechno umět a všechno vlastnit, ale můžeme si to půjčit, vyzkoušet a přiučit se od ostatních. Osobně mě baví budovat a tvořit hmotné věci rukama. Protože to v práci nezažívám, mohu se tady realizovat a každý nový projekt přináší radost nejen mně, ale i dalším lidem.“

Matěj se sousedy oživuje dům ve Veletržní 17



Smysluplně darovaný čas

„Mám radost, že můžu zlomek volného času investovat do setkání, která obohatí mě i osaměle žijící seniorku, za kterou chodím. Navíc jsem se stala součástí podporující komunity.“

Lenka se věnuje dobrovolnictví v Agoře 7



A protože každý tu má své místo

„My daughter can learn from a young age that we all have responsibility in making a greener/better world. And it also opened the door to meet interesting people from my area that had the same kind of interest. Makes you feel that you are not alone in this adventure.“

Roberto pečuje o komunitní kompostér ve vnitrobloku



„Radostně mě dojímají děti ze školky, které mi každý rok před Vánoci zpívají koledy pod okny našeho domu.“

Stanislava doučuje děti
v Dobrovolnickém centru Agora 7

„Na Brontosurovi mě baví možnost smysluplného trávení volného času. Dovoluje mi poznávat nové, podobně smýšlející lidi, užít si spoustu legrace, vzdělávat se neformálně a v zajímavých tématech, učit se všemožné praktické dovednosti a pracovat s různými nástroji. K tomu všemu je za námi vždycky vidět kus práce, navíc péče o přírodu je v dnešní době důležitější než kdy dříve.“

Berry pečuje o přírodu v Hnutí Brontosaurus



„Skrz dobrovolníctvo stretávam ľudí na podobnej vlne a pomáha mi to udržiavať si živé vedomie, že je na svete aj dobre.“

Magda se s dcerou zapojuje v Rodinném centru
Letná a v projektu MetroFarm



„Jde o sounáležitost. Uvědomit si, že nejsem jenom JÁ.“

Petr doučuje děti
v Dobrovolnickém centru Agora 7



2

kde

se přidat?



živé domy



↑ BD Veletržní 17



↑ Sousedská hostina Petry Hajzlerové

Sousedské vztahy v bytovém domě mají potenciál vytvořit přátelskou a podpůrnou atmosféru, která přináší radost a vzájemnou podporu do každodenního života. Není nic jednoduššího než moci se obrátit na spřátelené sousedy – když vám při vaření chybí poslední ingredience, když potřebujete půjčit štafle nebo když vám má přijít balík a nejste doma. Pokud se lidé v domě alespoň trochu znají, cítí se bezpečněji a méně osaměle. Pěstovaná komunikace pomáhá minimalizovat nedorozumění a konflikty. Je pak pravděpodobnější, že obyvatelé budou o dům a společné prostory více pečovat a lépe využívat jejich možnosti. S respektem k potřebám a přáním svých sousedů.

I ve vašem domě pravděpodobně žije hned několik lidí, kteří touží po navázání příjemných sousedských vztahů a po možnosti občas si vypomoci s drobnostmi. Zkuste nejprve vytvořit příležitost pro sousedy, kteří na ni čekají. Ptejte se jich na sousedské vztahy a historii v domě, na to, co je tam těšit a co jim naopak chybí. Pozvěte sousedy na krátké setkání na chodbě, v blízké kavárně či hospodě. Nebo vytvořte společný komunikační kanál online, kam můžete sousedy pozvat vyvěšeným letákem. Připojí se jen ti, kteří budou mít zájem. Využijte nástěnku na chodbě ke sdílení informací a pozvánek.

Bytové družstvo ve Veletržní 17	Dům, kde to žije. Společné prostory obyvatelé využívají pro sdílení sušičku, dílnu, saunu, knihovničku, ping-pong nebo pěstování bylinek. A když je prostor, fungují lépe i vztahy. Například vzájemná pomoc mezi mladšími sousedy a seniory je tu běžná. www.veletrzni17.cz
Společný úklid	Společný úklid vnitrobloku nebo jiných společných prostor je nekonfliktní akce, do které se snadno zapojí každý, včetně dětí. Výsledek asi potěší skoro všechny sousedy, a když k němu přidáte občerstvení, může z něj být skvělá seznamovací akce.
Hostina	Jídlo spojuje. I sousedy. Uspořádejte hostinu na chodbě domu nebo grilovačku ve vnitrobloku. Stačí vytáhnout stůl a pověsit na dveře pozvánku. Inspirujte se u Petry Hajzlerové, která o svých sousedských hostinách vydala i výživnou knihu Hostina.
Výzdoba	Udělejte si se sousedy radost a zútulněte společné prostory květinami nebo tematickou výzdobou, třeba na Vánoce apod.
Přebytky ze zahrady	Přivezli jste si z chalupy koš třešní nebo jablek, ale nestíháte všechno sníst? Dejte na chodbu košík se vzkazem a udělejte radost sousedům. Možná tím vytvoříte i novou tradici.
Knihovnička nebo skříň na náradí	Navrhněte sousedům, že na zkoušku umístíte na chodbu domu skříňku. Na knihy, náradí nebo třeba sportovní vybavení, které jste ochotni společně sdílet. Když to bude fungovat, můžete ji tam nechat a vybavení dál rozšiřovat. Skříňka může být i zamykatelná na číselný kód.
Včelín na střeše	I ve městě lze chovat včely. Například na střeše domu ve Veletržní 17 najdete včelín Miloše Vondrušky. Můžete ho kontaktovat v případě zájmu o jeho zkušenosti, včely, med nebo prohlídku včelnice. www.vcelynastrese.cz



↑ Sauna v BD Veletržní 17

→ Jděte příkladem. Chcete, aby u vás fungovala vzájemná pomoc? Tak si o ni říkejte. Většina lidí neváhá a potěší je, když mohou být užiteční druhým. Ale říct si o pomoc tam, kde to ještě není běžné, chce odvalu. Obracejte se na sousedy i s maličkostmi.

→ V mnohém se proces oživení domu podobá proměnám vnitrobloků. Můžete tak čerpat ze zkušeností na vnitrobloky.cz.

→ Nemáte v domě žádné podobně naladěné lidi? Najděte je v širším okolí přes plakáty nebo místní facebookové skupiny. Využijte sousedské spolky, které přesně takové sousedy propojují. Více na str. 36.



dvory

a vnitrobloky

Území s velkým potenciálem, která však často zůstávají ležet ladem. Dvory a vnitrobloky jsou jednou z odpovědí na problém městské anonymity a významným dílem v adaptaci města na klimatické změny. Umožňují vybudovat prostředí, které je příjemné na pohled a zve k odpočinku na čerstvém vzduchu. Oživený vnitroblok však přináší mnoho dalších praktických využití, zhodnocuje nemovitost, zvyšuje bezpečnost a dokáže třeba i chladit v horkých měsících. Cílem úprav zpravidla je, aby se v prostoru všichni cítili dobře a nebylo třeba nikoho vylučovat. Klíčovým aspektem je proto hledání společných potřeb a zájmů obyvatel.

Jak začít? První věcí, kterou je třeba udělat, je rozvaha, co vlastně ve vnitrobloku očekáváte a chcete. Začít můžete nastudováním metodických a inspirativních materiálů. Doporučujeme metodiku Živé vnitrobloky, stránky vnitrobloky.cz, akce a články Rethinking architecture Institute nebo CAMP (Centrum architektury a plánování Prahy), Manuál tvorby veřejných prostranství nebo stránky www.adaptacepraha.cz.

Pro brzký start užívání často pomůže úklid a obnova zanedbaných prvků – například záhonů, posezení, dlažeb a podobně. Taktéž květináče a drobné herní prvky či lehký mobiliář bývají v souladu se stávajícím režimem využití. Pro větší změny a kompletní obnovy je nutné znát majetkoprávní vztahy. Je-li vnitroblok ve společném vlastnictví více osob, je dobré informovat všechny uživatele a nabídnout zapojení do příprav – participaci. Návazně je potřeba společně promyslet zadání pro návrháře, finanční zajištění a dále pravidla užívání i režim údržby.

„Široký“ začátek není jen nutný byrokratický postup. Participace slouží k tomu, aby všichni mohli vyjádřit své názory i potřeby, a tak mohl vzniknout funkční a krásný celek s udržitelným provozem. Spolek Bieno, z. s., nabízí úvodní bezplatnou konzultaci a navazující služby provádění celým procesem. S postupem vám mohou poradit také na úřadě naší městské části v Oddělení péče o veřejný prostor (OVP), které nabízí konzultaci, užitečné kontakty na další odborníky nebo pomoc s podáním žádosti o dotační příspěvek.

Příjemný prostor pro odpočinek a setkávání Živý vnitroblok je prodloužením vašeho obýváku nebo balkonu. Můžete ho snadno vybavit posezením, lehátky, přístřeškem, grilem nebo pár květináči. Rázem vytvoříte místo, kde se občas rádi zastavíte. A kde máte možnost potkávat své sousedy a pořádat společné akce.

Prostor pro děti, rodiče i seniory Vnitroblok ocení zejména ti sousedé, jejichž život je nejvíce vázaný na místo bydliště. Mezi ně patří starší lidé, děti a rodiče nebo lidé s dlouhodobě či dočasně ztíženým pohybem. Dnes to mohou být ale i lidé pracující na home office. Malé děti, které by rodiče nepustili samotné na ulici, se tu mohou bezpečně věnovat volné hře a zkoumáním. V zájmu většiny obyvatel nebývá vybudování dětského hřiště ve vnitrobloku, ale ohleduplné soužití dětí s ostatními přináší i další mezigenerační příležitosti a setkání.

Zhodnocení majetku Investicí do vnitrobloku, jeho kultivací a obydlením dochází ke zhodnocení celé nemovitosti i jednotlivých bytových jednotek. Tržní cena bytů stoupá až o statisíce korun a může se podepsat i na vyšším nájemném.

Zlepšení klimatu a životního prostředí Funkční úpravy ve vnitroblocích činí klima městského vnitrobloku žitelným i v letních měsících. Rozdíl mezi teplotami ulice a částečně upraveného vnitrobloku se pohybuje kolem 10 °C. Základní adaptační opatření navíc nejsou příliš finančně nákladná, často ovšem vyžadují zapojení obyvatel do jejich realizace. Příkladem funkčních změn je lepší hospodaření s dešťovou vodou, péče o stromy, zeleň ve dvoře i na fasádách nebo kompostování. Více podrobností najdete v příručce *Jak na klima ve vnitrobloku*.

Pěstování a produkce I na malém plácku lze vypěstovat plodiny, které vám zpestří jídelníček. Bylinky, jedlé keře, ale i mnohé druhy zeleniny. Více o zeleni ve městě na straně 26.

Užitek a úspora Vnitrobloky mohou plnit řadu praktických funkcí. Najdete zde sušáky na prádlo, parkování pro jízdní kola, hadiči na jejich umývání, budky s náradím, biopopelnice a mnoho dalšího.

→ V očích některých každá změna vede k horšímu. Hledejte spojence se zájmem o oživení vnitrobloku. Začněte mezi lidmi, které znáte. Ptejte se jich na názor a opatrně testujte, zda souzní s vaší představou.

→ Je v pořádku mít strach. Předstoupit před sousedy s novou iniciativou vyžaduje odvahu. Neváhejte se poradit nebo si vezměte na pomoc facilitátora. Tahouny změn jsou často lidé, do kterých byste to nefekli.

→ Inspirujte se z praxe. Navštivte realizované vnitrobloky, které se podobají tomu vašemu, a vezměte s sebou i své sousedy. Příběhy úspěšných proměn najdete na stránkách www.vnitrobloky.cz.

→ Využijte různé druhy financování. Od svépomocných úprav až po čerpání dotací a grantů. Více o grantech na str. 54.



komunitní zahrady

↑ MetroFarm



↑ Prazelenina

Komunitní zahrady přinášejí spoustu radosti. Můžete v nich pěstovat vlastní zeleninu, zabořit ruce do hlíny a odpočinout si od každodenního shonu, potkat se se sousedy a společně budovat zelenější okolí. Mají mnoho podob – od několika vyvýšených záhonů ve vnitrobloku až po malé zelené parky. Nezapomínejme taky na to, že komunitní zahrady výrazně přispívají ke zkvalitnění života ve městech. Podle studií prokazatelně snižují kriminalitu v sousedství.

Jak začít? Nemusíte hned zakládat vlastní zahradu. Projekt mapko.cz dlouhodobě sdružuje nadšené zahradníky a kompostáře, aby své vysněné místo našel opravdu každý. Pokud ve vaší blízkosti žádná zahrada není a máte dostatek odvahy a odhodlání, skvělým průvodcem v založení nové zahrady vám bude knížka *Pěstujeme ve městě*. Chcete vědět ještě víc? Napište na info@kokoza.cz, společně s nadšenými profesionály z Kokozy bylo založeno už přes 41 komunitních zahrad.

Prazelenina	„Jsme komunitní zahrada v Holešovicích na Praze 7. Zeleninu i lidské vztahy s námi pěstuje asi 100 pěstitelů a o provoz se stará asi 30 dobrovolníků. Na zahradě je maringotka s kavárnou, otevřená veřejnosti.“ www.prazelenina.cz
MetroFarm	„Naše komunitní zahrada a městská farma se stále rozvíjejí a rozšiřují. Možností, jak se umazat, zpotit a užít si pražské farmářské dobrodružství, je mnoho. Pečujeme o vlastní individuální záhonky, staráme se o zvířata, pěstujeme zeleninu na komunitním políčku a zkrášlujeme společné prostory. Každý nový člen, návštěvník i dobrovolník je vítán.“ www.metrofarm.cz
Botanicula I.	Zahrada Botanicula I. je součástí centra Přístav 7. Pěstujeme zde nejen zeleninu a květiny, ale především dobré vztahy mezi (nejen) holešovickými seniory. Botaniculu I. tvoří 11 vyvýšených velkých záhonů. Nechybí ani posezení, proto některé letní kurzy centra mohou probíhat na čerstvém vzduchu. Pravidelně ožívá také pétanquové hřiště, které je součástí zahrady. Senioři sem míří i na přednášky o zahrádkaření, na pravidelné slavnosti nebo na komunitní snídane. E-mail: pristav7@elpida.cz , www.elpida.cz
Botanicula II.	Komunitní zahrada Botanicula II je především prostor pro sousedské setkávání, sdílenou péči o záhonky, odpočinek v zeleni. Zároveň je využívána místními školami pro environmentální výchovu. Pokud se chcete zapojit do provozu zahrady, jste vítáni. Stačí se ozvat na e-mail monika@agora7.cz , www.agora7.cz
Komunitní zahrádka Stromovka	Komunitní zahrádka se nachází u Malé říčky za viaduktem. Od cesty ji odděluje nově vytvořený sad a louka. Nájem záhonku je zdarma. Kontakt najdete na mapko.cz .



- K pěstování nepotřebujete velkou plochu. Skvěle vám postačí dvůr ve vnitrobloku, balkon či terasa. Na kousek plochy postavíte vyvýšený záhon a je to. I malý kousek zeleně může přinést velkou radost a vyčistit hlavu a ozelenit kousek vašeho okolí.
- Do života komunitních zahrad se můžete zapojit i jinými způsoby než pěstováním. Přispějte na kompost svým bioodpadem, doneste zvířatům skořápky nebo jiné krmivo, přiložte ruku k dílu na společných brigádách nebo navštivte workshopy a jiné události, které se tam konají.



komunitní centra

↑ Přístav 7



↑ Vodárenská věž Letná

Komunitní centra nabízejí různé aktivity pro všechny věkové kategorie, včetně workshopů, kulturních akcí, sportovních aktivit a mnoho dalšího. Jsou to místa vhodná pro setkávání s lidmi z vašeho okolí a vytváření nových přátelství, stejně jako pro zapojení se do komunitního života a podpory místního společenství.

Možností k zapojení je mnoho, záleží na vašich zájmech a časových možnostech. Přihlaste se na kurz či workshop z programu, a rozvíjejte tak své zájmy nebo vyzkoušejte něco zcela nového. Můžete také pomáhat s organizací akcí či s provozem centra. Jakákoliv výpomoc, i drobná, bývá vítána. Pokud máte nápad na vlastní akci nebo projekt, můžete zde najít prostory a podporu v realizaci. Jediné podstatné je být aktivní a hledat si příležitosti, které budou vyhovovat právě vám. Nebojte se centra navštívit a promluvit si s organizátory o možnostech, jak být součástí dění.

Vodárenská věž Letná	Celý komplex bývalé letenské vodárny se otevírá sousedům a pestrým aktivitám. Navštivte výstavy, dílny, workshopy nebo dětské programy. Využijte prostory i pro své komunitní akce. Probíhají zde například výdeje zeleninových bedýnek (KPZ) nebo swap oblečení. Také tu najdete sousedskou knihovnu neboli Čtenářský klub ve věži. Knihovna je určena všem, kteří rádi čtou či hledají domov pro staré i nové knihy. Rádi bychom u nás přivítali v brzké době nové komunitní zahrádky. Jsme otevření novým nápadům, tak neváhejte přijít! www.vodarenskavezletna.cz
Přístav 7 – Elpida	Vzdělávací a kulturní centrum pro aktivní seniory. „Tvoříme komunitu se zájmem o poznání, všestranný rozvoj a sdílenou radost ze života. Pořádáme kurzy, besedy, výlety, výtvarné dílny, nabízíme pomoc v poradnách. Přijďte se učit jazyky, cvičit, tančit, tvořit, naučte se ovládat počítač či chytrý telefon. Přidejte se k šachistům, zahradníkům, cestovatelům nebo hudebníkům. Můžete také připravit program pro ostatní. Nikdy není pozdě začít. Těšíme se na vás.“ E-mail: pristav7@elpida.cz , www.elpida.cz
Kulturně komunitní centrum Art	Místo setkávání na Letné. Mottem tohoto centra je Malujeme pro radost. Nabízí bezplatné výtvarné aktivity pro kohokoliv, zvláště pak pro seniory a osoby s chronickým duševním onemocněním a mentálním postižením. „Přednášky, kluby, promítání fotografií a filmů, hudební improvizace... Neustále se snažíme vytvářet podmínky pro přirozené setkávání těch, kdo by se jinak třeba nesešli, a přitom si mají co říci.“ www.altanart.cz
Letohradská 10 (L10)	Umělecká rezidence, která hostí především české, latinskoamerické a evropské umělce, a to díky spojení komunity Linhartovy nadace a komunity Kolektivole, z. s. Účelem L10 je vytvořit svobodný prostor, ve kterém se mohou rozvíjet umělecké, sociální, kulturní a environmentální projekty. Zároveň je přístupný všem a poskytuje služby obyvatelům Prahy 7, jako jsou: prostor pro volný čas, setkávání, vzdělávání pro všechny věkové kategorie, kontakt s jinými kulturami a možnost rozvíjet vlastní projekty. www.facebook.com/letohradska10

→ Nabídněte komunitě to, co vás baví. Rádi vaříte nebo pečete? Těší vás občas uspořádat akci pro děti nebo dospělé? Společná brigáda pro dobrou věc je pro vás vítanou příležitostí zacvičit si? Neváhejte se ozvat komunitnímu centru v sousedství a zjistit, zda vaše záliby dokážou smyslně zužitkovat.

→ Vezměte s sebou děti. Těm centra nabízejí příležitosti potkat se s pestrostí lidí i aktivit, kterou by jinde nezažily. Čeká je společné tvoření, mezigenerační setkání, rozdílné kultury, získají prostor ke kreativě nebo si vyzkoušejí různé druhy dobrovolnictví.



dobrovolnické centrum

↑ Besedy v Dobrovolnickém centru



↑ Doučování dětí

Proč se stát dobrovolníkem? V Dobrovolnickém centru Agora 7 můžete získat nové přátele, zkušenosti i zážitky. A také dobrý pocit z pomoci druhým. Díky supervizím, školením a doprovodným workshopům si rozšíříte obzory v oblasti osobního rozvoje a získáte praktické dovednosti, které uplatníte v rámci své dobrovolnické praxe, ale i každodenního života. Stanete se součástí pestré komunity podobně smýšlejících lidí, kteří se vzájemně podporují a rádi se věnují smysluplným činnostem.

Jak to funguje? Ať už reagujete na konkrétní výzvu s jasnou představou nebo bez ní, domluvte si schůzku s koordinátorkou dobrovolníků. Zjistíte, jak centrum funguje, co vám může nabídnout, a společně vyberete možnost, jak se zapojit. Jakmile se domluví konkrétní forma a rozsah spolupráce, budete proškoleni a připraveni na svou činnost. S koordinátorkou jste v kontaktu průběžně, kdykoli potřebujete, získáváte zpětnou vazbu a máte možnost účastnit se řady podpůrných aktivit (supervize, workshopy, setkání...).

Čemu se můžete jako dobrovolník věnovat?

Pomoc seniorům	Programy pro seniory v rezidenčních službách, přátelské návštěvy u osaměle žijících seniorů, doprovody, předčítání. Pomáháte jim vystoupit z náročné sociální izolace, zase se mají na koho těšit. Nejčastěji v rozsahu 1–2 hod. týdně.
Pomoc dětem	Pravidelné doučování dětí ohrožených školním neúspěchem během školního roku i prázdnin, zpravidla v rozsahu 1 hod. týdně. Pro děti se stáváte někým, kdo má o ně zájem, jejich novým kamarádem.
Pomoc lidem sociálně vyloučeným	Například přípravou potravinové pomoci. Stanete se jedním z těch, kteří pomáhají lidem zdolátvat jejich těžký osud. Předpokládaný rozsah 1–2 hod. týdně.
Péče o komunitní zahradu	Péče o rostliny i o lidi, kteří je pěstují, organizační podpora během akcí se školami apod. Kromě úrody sklízíte i radost ze setkávání s místními pěstiteli. A navíc získáte záhonek k vlastnímu pěstování. Rozsah spolupráce záleží na dohodě.
Pomoc při akcích NF Agora 7	Velmi uvítáme pomoc s organizací akcí pro místní seniory i širší veřejnost. Může se jednat o pomoc s administrativou, organizací, přípravou občerstvení apod. Stanete se součástí organizačního týmu a můžete směle přinést své vlastní nápady, s těmi vám na oplátku pomůžeme my. Příležitostná spolupráce dle vašich možností.
Výpomoc v charitativních obchodech	Možnost pracovat jako prodavač v charitativních obchodech, například v Sue Ryder v Heřmanově ulici (sue-ryder.cz) nebo v Cestě domů v Antonínské (cestadomu.cz).
Máte vlastní nápad?	Skvělé, jen se ozvěte, společně to promyslíme! Markéta Dlouhá, vedoucí Dobrovolnického centra Agora 7 E-mail: marketa.dlouha@agora7.cz



↑ *Dobrovolnictví na školách*

- Nepodceňujte své schopnosti, můžete svému okolí pomoci víc, než si myslíte! Zamyslete se, kolik času chcete dobrovolnictví věnovat, čemu se chcete věnovat a čemu ne. Dobrovolnictví vás nemá vyčerpávat, myslíte na své síly, možnosti a hranice.
- Zvažte, jestli chcete působit neformálně, například tím, že nabídnete pomoc starším sousedům ve svém okolí, nebo zapojením se do činnosti dobrovolnických center. Nepůsobí ve vaší blízkosti organizace, které byste rádi pomohli v jejím úsilí?
- Pokud si nevyberete u nás, pestrou nabídku aktivit najdete i na www.dobrovolnik.cz.



jídlo lokálně a odpovědně

↑ Bedýnky z MetroFarm



↑ Biojarmark u NZM

Proč zkrátit cestu jídla? Kratší cesta znamená menší emise CO₂ z dopravy potravin. Podporuje také místní ekonomiku a zemědělce, kteří mohou s větším klidem a v důstojných podmínkách pěstovat i prodávat své produkty. Sami si vybíráme, koho podporíme svým nákupem, jak bude vypadat naše krajina i v jakých podmínkách se chovají užitková zvířata. Čerstvá a sezónní místní potravina je také zpravidla zdravější a chutnější než ta dovezená z daleka, protože nemusí být skladována a cestovat delší dobu. Zkrácení cesty jídla je také dobrým způsobem, jak navázat vztahy se sousedy i místními farmáři.

Jak jídlo propojuje? Pěstování, nakupování, ale i zpracování potravin a samotná hostina, u toho všeho můžeme být sami. Anebo ne. Jídlo bylo od nepaměti tmelícím prvkem všech společenství. Shánění jídla, jeho přípravě i konzumaci věnujeme velkou část dne. I tento čas můžeme strávit v prostředí, kde je nám dobře, a ve společnosti, s níž hodnotově souzníme. Vyberte si takovou cestu k jídlu, která vám bude fungovat, máte z čeho vybírat.

Komunitou podporované zemědělství (KPZ)	To je způsob produkce a spotřeby potravin, který v zahraničí spolehlivě funguje a u nás s ním začínáme. Spotřebitelé a zemědělci se stávají partnery: spotřebitelé vědí, odkud jejich potraviny pocházejí, a zemědělec, jenž má pravidelné odběratele, může snadno plánovat úrodu. Najděte si nejbližší KPZ na mapě na www.kpzinform.cz .
Spolkové obchody	Spolkový obchod na Sedmičce zatím nemáme, ale ten nejbližší najdete hned za mostem na Florenci. Obživa je první spolkový bioobchod v Praze. Další vzniká na Hradčanské z původního Bezobalu. www.obziva.cz a www.bezobalu.org
Společné objednávky	Další možností jsou větší společné objednávky, o které se pak rozdělíte se sousedy. Ty fungují zcela neformálně nebo využívají různé platformy jako www.scuk.cz .
Farmářské trhy Heřmaňák	První bezobalové farmářské tržiště. Nabízíme pro vás kvalitní a čerstvé potraviny v bio i nebio kvalitě ve 30 stáncích. Skoro každou sobotu. www.farmarsketrziste.cz/trh/hermanak
Bezobalové obchody	Například Naber si v ulici Dukelských hrdinů. Aktuální seznam obchodů najdete na stránkách mapa.reduca.cz , včetně míst, kam naopak můžete odnést použité obaly, jež znovu využijí.
Biojarmark	Jediný pražský farmářský trh zaměřený na biopotraviny. Jednou za rok se koná před Národním zemědělským muzeem unikátní trh se skvělým jídlem a pitím, živou hudbou, inspirativními ukázkami ekologického zemědělství ve městě či soutěžemi.
Výdejna chutí	Výdejna chutí je unikátní společensky odpovědná firma, která skrze sousedské výdeje sezónních potravin ukazuje ekologickou a solidární cestu k jídlu i podnikání. Své výdejní místo má i na Sedmičce. www.vydejnachuti.cz



↑ Spolkový obchod Obživa

→ Pokud taky lovíte zajímavosti, novinky a informace ze světa ekologického zemědělství, bio a místních potravin, doporučujeme sledovat projekt Lovíme Bio – www.lovime.bio. Poradí vám, kde hledat a jak poznat opravdu kvalitní potraviny. A přes mapu Najdi Bio můžete najít nejbližší bioproducenty ve svém okolí.

→ Zachraň jídlo – projekt, který ukazuje, jak neplýtvat jídlem. Přináší praktické informace a recepty pro spotřebitele a usiluje o systémové změny. www.zachranjidlo.cz



bioodpad a kompostování

↕ Kokoza



Proč kompostovat? Papír, sklo a plasty. To všechno většina z nás zodpovědně vhadzuje do barevných kontejnerů. Často ale zapomínáme na bioodpad, který tvoří skoro polovinu našich odpadkových košů. Průměrný člověk totiž vyprodukuje přibližně 100 kg bioodpadu za rok. Ten bohužel často putuje z černé popelnice až na skládku nebo do spalovny. Přitom až polovina cest popelářských vozů by mohla být ušetřena. Bioodpad lze totiž snadno proměnit na biopoklad. Stačí k tomu kouzelná formulka: kompostování.

Jak začít? Možností pro kompostování ve městech je hned několik. Můžeme kompostovat buď přímo v bytě, nebo využít komunitní kompostéry a zahrady. Hlavní je začít. Více o jednotlivých variantách se dozvíte na www.kokoza.cz. Můžete proniknout do tajů japonského bokashi, vermikompostování, nebo jen tu a tam odnést svůj bioodpad při procházce po okolí. Na www.mapko.cz najdete nejbližší místa, kde je možné odhodit slupky nebo získat žížaly i hotový kompost.

Vermikompostér	Kompostování pomocí kalifornských žížal, které se s radostí i chutí postarají o vaše slupky. Vermikompostér můžete umístit do interiéru – vedle košů na tříděný odpad, na chodbu, do komory, na terasu nebo třeba do sklepa. Prostor na něj najde téměř každý.
Bokashi	Tato původem japonská metoda je založena na anaerobní fermentaci organických zbytků. Hlavní rolí místo žížal hraje směs efektivních mikroorganismů. Výhodou je, že bokashi zvládne zpracovat jak rostlinné, tak živočišné organické zbytky. Je to navíc velmi nenáročná, téměř bezúdržbová metoda. Na webu kokoza.cz věnují této metodě celou bokashi akademii.
Zahradní kompost	Ten by měl být přirozenou součástí každé zahrady. Můžete ho využít jak na bioodpad ze zahrady, například shrabané listí, tak na bioodpad z vaší kuchyně. Ušetříte nejen místo v popelnici, a tím i peníze za svoz, ale především uděláte radost půdě i rostlínkám, které z kompostu získají cenné živiny. Organické zbytky, jako jsou slupky a odřezky ovoce i zeleniny, čajové lístky či například kávová sedlina, tímto procesem přeměníte na černé zlato.
Komunitní kompost	Řešení pro více lidí, kteří sdílejí společný prostor a chuť kompostovat. Může jít o sousedy ve společném vnitrobloku nebo v blízkém okolí místa vhodného pro kompost. Kompostér je možné získat jednou za čas i od obce v rámci vypsaných výzev pro váš dům, SVJ či bytové družstvo.
Komunitní zahrady	Na některé komunitní zahrady je možné pravidelně nosit váš bioodpad nebo třeba skořápky pro slepice. Pro více informací oslovte přímo koordinátory jednotlivých zahrad. Více na straně 14 tohoto průvodce.
Popelnice na bioodpad	Nejpohodlnější cestou, jak třídit bioodpad, je svoz bioodpadu. Zkrátka začít vedle modré, žluté a černé popelnice využívat i tu hnědou. Čistý separovaný bioodpad je svážen do kompostáren v Praze a Středočeském kraji a dál slouží jako hnojivo. Podrobnější informace a odkaz na formulář s žádostí o nádobu na rostlinný bioodpad najdete na webu bioodpad.praha.eu.

→ Myslete na to, že kompostování je pomalý proces. Chcete v životě trochu zpomalit, vrátit se k přirozenosti a vidět milé výsledky? Kompostujte, užívejte si drobnou práci rukama a těšte se z růstu svých pokojovek a rostlinek v truhlíku.

→ Výživné informace o kompostování, ale třeba i tom, jak do něj můžete zapojit svou školu, firmu nebo obec, najdete na stránkách www.kokoza.cz nebo www.kompostuj.cz.



zeleň

ve městě

Proč zeleň patří do města? Rostliny mají pro město mnoho benefitů. Zlepšují kvalitu ovzduší, snižují teplotu v letních měsících, poskytují úkryt a potravu pro ptáky a další zvířata, zvyšují estetickou hodnotu městských prostor a v neposlední řadě přinášejí radost a uvolnění pro místní obyvatele. Kromě toho může pěstování zeleně ve městě podporovat i udržitelné hospodaření a komunitní spolupráci.

Inspiraci najdete v knihách *Městské zahradičnickění (klíč č. 4)* od spolku Permakultura CS a *Pěstujeme ve městě*, kterou připravila Kokoza. Také v příručce *Jak na klima ve vnitrobloku*, která je volně ke stažení. Mohly by vás zajímat stránky permakulturacs.cz, kokoza.cz nebo mestskapermakultura.cz.

Začněte v malém a s něčím nenáročným. Prvním krokem může být prozkoumání zeleně, která už kolem vás roste. Dalším krokem je plánování nové výsadby. Vyberte si vhodné místo pro pěstování a zjistěte si potřebné informace z knih, z internetu nebo nejlépe od zkušených pěstitelů v sousedství. Smířte se s možností neúspěchu. Město je pro přírodu oříšek, občas některá rostlina nepřežije. Opatřete si semena nebo rostliny. Nemusíte vždycky nakupovat v obchodě, existují i květinové swapy, semínkovny nebo sousedé s přebytky. Ptejte se, jak se o rostlinu správně starat, a najdete pro ni vhodné stanoviště. Většina rostlin uvítá co nejvíce světla. Pečujte a zalévejte. Neplatí, že čím víc vody, tím lépe.

Myslete také na sousedy. Jednak na to, aby nevznikaly zbytečné konflikty, třeba kvůli vodě tekoucí z přelitých truhlíků. A pak také na to, zda byste nevymysleli nějaký společný projekt k ozelenění sdílených prostor.

Hospodaření s vodou	Zachycení dešťové vody, její vsakování a znovuvyužití – to jsou základní možnosti udržitelného nakládání s vodou ve vnitrobloku i na střeších. S malým úsilím můžete vodu využít a vrátit do přirozeného koloběhu.
Rostliny v domácnosti	I v bytě, na parapetu, na balkóně nebo na chodbě se dá vypěstovat spousta krásných květin, bylinek, ale třeba i rajčátka a papričky.
Pěstování ve vnitroblocích	I na malém betonovém plácku lze pěstovat. V různých květináčích, pytlech nebo ve vyvýšených záhonech se pěstuje i v místech, kde je nutné zachovat zpevněné plochy. Úsilí vložené do vnitrobloku je rychle vidět, je dobrým příkladem pro ostatní a ve většině případů zlepšuje i klima sousedské. Více na str. 14.
Zelené fasády	Vertikály jsou v městském prostředí skvělou příležitostí pro pěstování popínavých dřevin. Mají výrazný klimatický efekt, snižují přehřívání budov, hluchnost, zachycují prach, jejich listy chrání omítku a prodlužují životnost fasády. Jsou tak i smysluplnou investicí.
Zelené střechy	Střechy domů i garáží ve dvoře se mohou zazelenat. Zelené střechy zastávají ve městech nejen estetickou a relaxační funkci, ale zpříjemňují život mnoha dalšími faktory – izolují, snižují prašnost, produkují kyslík, odhlučňují a zadržují dešťovou vodu. Inspiraci najdete například na www.zelenestrechy.info .
Guerilla gardening	Tento světový trend našel své vyznavače také v České republice. Na mnoha místech vznikají skupiny guerillových zahradníků, kteří berou útokem zanedbaná rabátka pod stromy nebo opuštěné velkokapacitní betonové květináče (známe je všichni), čistí je od odpadků a plevele a během krátké doby udělají z beznadějného místa něco krásného a neobvyklého. www.metrofarm.cz/guerilla-gardening
Stromy v okolí	Strom má pro město obrovskou hodnotu. Chladí vzduch, filtruje prach, pohlcuje škodliviny, váže CO ₂ nebo zadržuje stále vzácnější vodu v půdě. Aby mohly stromy tyto dary přinášet, potřebují od nás náležitou péči a vhodné podmínky. Zajímejte se o stromy kolem vás a dopřejte jim péči odborníků a dostatek vody.



↑ BD Veletržní17

→ V rámci semínkoven si lidé bezplatně vyměňují malá množství semínek určených pro osobní nekomerční využití. Některé najdete i na Praze 7. www.seminkovny.com

→ Na zelené projekty v domech a vnitroblocích je možné získat finanční podporu. Tipy na některé grantové programy a jiné zdroje najdete na straně 54.



sousedství pro klima

↑ Zelená střecha na garážích
v BD Veletržní 17



„Přestože se to, co každý z nás dělá, zdá bezvýznamné, je to právě to nejdůležitější, co můžeme udělat.“

Mahátma Ghándhí

Proč se zabývat ochranou klimatu? Přibližně dvě třetiny lidí v Čechách jsou přesvědčeny, že dnes narozené děti budou žít v horším světě (výzkum České klima 2021). Cítíme bezmoc, strach, úzkost, smutek i vztek. Stále více kvůli klimatické krizi. Není divu. Jsme neustále bombardováni špatnými zprávami, obrazy o nenávratném zhoršování stavu naší planety a neúprosnými vědeckými prognózami. Hodně se píše o příčinách změny klimatu, o jejích dopadech a rizicích. A konečně se začíná mluvit a psát i o tom, jaká jsou její řešení a proč budoucnost může být lepší, než si většina z nás myslí. Jednou z prvních takových publikací v češtině je kniha Petra Daniše *Klima je příležitost*. Z jejího obsahu jsme se svolením autora vybrali několik podnětů a tipů.

Potřebujeme snižovat své emise, stejně jako potřebujeme tlačit na celospolečenskou změnu. Obě tyto oblasti našeho jednání jsou důležité a navzájem se podporují. Bydlíme, topíme, svítíme, dopravujeme se, jíme a kupujeme nejrůznější zboží pro svou každodenní i dlouhodobou potřebu. Jistě tušíte, že za většinou těchto činností se skrývá také uvolňování skleníkových plynů, které dále ohřívá naši atmosféru. Každý z nás nese nějaký kousek – jakkoliv malý – spoluzodpovědnosti.

Co můžeme udělat hned?

Přecházíme na čistou energii a šetříme s ní	Energie, kterou spotřebováváme v našich domovech, stojí i za více než čtvrtinou naší celkové individuální uhlíkové stopy. Existuje řada způsobů, jak tuto stopu snížit. Například: přechod na zelený tarif při odběru elektřiny, úsporné nastavení topení a ohřevu vody, efektivní větrání v zimě, úsporná hlavice na sprchu, lepší okna a těsnění, zateplení domu, fotovoltaika pro bytové domy atd.
Dopravujeme se šetrně	Naše přesuny stojí přibližně za další čtvrtinou uhlíkové stopy. Značnou roli pak hraje volba dopravního prostředku, zvážení potřeby jednotlivých i každodenních cest a v případě aut třeba i jejich efektivnější využívání. Chůze, koloběžka nebo kolo mají nejen nejmenší uhlíkovou stopu, ale také neznečišťují okolí, nevytvářejí hluk ani zácpy a doprávají nám více pohybu. K jejich příjemnému používání je zásadní infrastruktura, kterou je třeba politicky prosazovat.
Jíme odpovědně	Přáve jídlo představuje oblast, kde mohou mnozí z nás nejnázze začít se svým příspěvkem k ochraně klimatu. Mezi změny, které mají největší dopad, patří snížení konzumovaného množství masa a mléčných výrobků, nenakupování (a následné vyhazování) nadbytků jídla, vyhýbaní se potravinám transportovaným letecky nebo pití kohoutkové vody místo balené. Pomáhají nákupy od místních farmářů, sezónní zelenina a ovoce, pěstování vlastních potravin nebo bezobalové obchody.
Nakupujeme málo a jen to, co vydrží	Až příliš mnoho našich věcí končí svůj krátký život v popelnicích a na skládkách. Jak nekupovat zbytečnosti krásně shrnuje schéma „pyramida odpovědného nakupování“. Používejte a opravte to, co už máte. Půjčte si to, co potřebujete. Vyměňte, co nepotřebujete, za to, co využijete. Přetvořte staré věci na nové. Kupte použité věci. A až jako poslední možnost – kupte věci nové.
Co dalšího můžeme dělat pro klima	Obnovujme přírodu, tvořme divočinu – příroda se chce uzdravit a také to udělá, když jí k tomu dáme prostor. Staňme se klimaticky pozitivními – kromě snižování produkovaných emisí umíme i odebrat uhlík zpět z atmosféry. Například vysazováním a ochranou pralesů. Ovlivňujme druhé a společně prosazujme změnu – podle průzkumů se v Čechách angažuje v řešení klimatické krize 11 % obyvatel. Pojďme to číslo zvýšit, pojďme o tom mluvit. Volme pro klima a žádejme řešení – naši zvolení zástupci a politici budou dělat více pro ochranu klimatu, pokud to po nich budeme jasně a důsledně požadovat.

→ Více o knize *Klima je příležitost* najdete na stránkách: www.klimajeprilezitost.cz. Jako další zdroje informací a inspirace doporučujeme například stránky: www.2050podcast.cz, www.faktaoklimatu.cz nebo www.terezanet.cz.



nový život pro staré věci

↕ Bleší trh Heřmaňák



Proč se zajímat o re-use? Jedná se zkrátka o to, že nepotřebné věci nevyhodíte ihned do odpadu, ale dáte jim šanci nalézt své další uplatnění. Re-use je zodpovědné ekologické chování, kdy prodloužíte životnost pro vás již nepotřebných věcí, a tím snížíte množství vyprodukovaného odpadu. Tak nastává zásadní rozdíl mezi sběrným dvorem a re-use centrem. Kromě úspory peněz, energie a omezení nové produkce vytvářejí organizace zaměřené na re-use často také pracovní místa pro lidi, kteří mají problém s uplatněním na trhu práce.

Novou šanci nemusí dostat pouze oblečení. Svě další uplatnění mohou nalézt i lůžkoviny, nádobí, knihy, hračky, nářadí nebo například drobný nábytek. Způsobů, jak poslat věci dál, je mnoho, proto zde uvedeme alespoň několik příkladů a tipy na stránky, kde se o tématu a možnostech dozvíte více.

Kde funguje re-use na Praze 7 a v okolí?

Bleší trh Heřmaňák	Komunitní Bleší trh Heřmaňák se koná vždy poslední sobotu v měsíci od března do října na Řezáčově náměstí v Praze 7. Můžete se zapojit jako prodejce nebo přijít nakoupit a popovídat si se sousedy. Akce můžete sledovat na www.facebook.com/blesakhermanak nebo napište na e-mail sousedskeakce@gmail.com .
Sousedé darují – Praha 7 a další skupiny na FB	Skupiny jsou určeny pro darování věcí. „Drobná pozornost (čokoláda, ovoce, láhev vína) může potěšit, není ale očekávanou povinností.“ Více facebookových skupin najdete na straně 46.
Šatník Praha	„Darujte oblečení samoživitelům a jejich dětem. Jsme parta kamarádek a Šatník obsluhujeme jako dobrovolnice, zcela bez nároku na odměnu. Věříme v recyklaci a v cirkulární ekonomiku. Každý darovaný kousek oblečení, každý hrnek u nás najde nového majitele a dostane druhou šanci.“ www.satnikpraha.cz
Knihobudky	Fungují jako veřejné bezplatné knihovny, kde si lidé mohou knihu půjčit, věnovat, vyměnit nebo si ji vzít. Najdete jich v naší čtvrti několik. Mapu knihobudek a více informací najdete na stránkách projektu. www.knihobudka.cz
Z pokoje do pokoje	Nejbližší re-use centrum sídlí hned u metra na Florenci. Můžete sem darovat nepotřebný nábytek nebo koupit nápaditě restaurované kousky. Centrum také organizuje workshopy, kde se můžete naučit opravovat nábytek sami. www.zpokojedopokoje.cz
Nábytková banka na Praze 4	Nábytková banka Praha poskytuje nábytek a domácí potřeby nízkopříjmovým skupinám Pražanů, jako jsou samoživitelky, rodiny s dětmi a senioři. www.nabytkovka.cz
Kvásková mapa	Mapa slouží lidem, kteří dávají k dispozici svůj kvásek na pečení chleba. Přidat se může úplně každý, dobrovolnosti se meze nekladou. www.pecempecen.cz
Na ovoce	Na ovoce slouží jako komunitní platforma lidem, kteří chtějí zodpovědně využívat přírodní bohatství v podobě volně rostoucích ovocných stromů, keřů či bylinek. Snahou je společně taková místa nejen mapovat, ale také o ně pečovat a zakládat nová. www.naovoce.cz

→ Co to je swap, upcyclace nebo re-use? A kde je nejbližší re-use centrum? To se můžete dozvědět na stránkách www.reusefederace.cz.

→ Nový život dostává i obalový materiál. Kam ho můžete odnést, najdete na online mapě mapa.reduca.cz.



materiální pomoc sousedům v nouzi

↑ Šatník



↑ Sběrka pro potravinovou banku

V nouzi se mohou lidé ocitnout z různých důvodů, jako jsou finanční problémy, zdravotní potíže, ztráta zaměstnání nebo životní krize. V takových situacích může i malá pomoc v podobě potravin, hygienických potřeb, oblečení nebo drobných předmětů pomoci zlepšit situaci a poskytnout lidem pocit podpory a solidarity.

Jak pomáhat? Darování nových nebo nabídnutí použitých, ale stále funkčních věcí může být velkým povzbuzením. Pokud si nejste jisti, co přesně nabídnout, může být finanční příspěvek pro lidi v nouzi užitečným řešením. Mnoho charitativních organizací přijímá finanční příspěvky a ty mohou být použity na různé účely.

Příklady, kde pomáhat na Praze 7

Šatník	Výpomoc v šatníku pro samoživitele – kromě darování použitého oblečení, hraček a jiné materiální pomoci můžete věnovat i svůj čas. www.satnikpraha.cz/vypomoc-v-satniku/
Potravinové banky	Pravidelné sbírky potravin v supermarketech na Praze 7. Pomáhejte nákupem nebo jako dobrovolní sběrači darů. www.potravinovebanky.cz
Fashion Charity shop	Obchod, kam můžete zanešt oblečení v dobrém stavu. Najdete ho v ulici Dukelských hrdinů 34. Výtěžek putuje na pomoc rodinám samoživitelů a provozuje ho Klub svobodných matek, z.s. www.fashioncharityshop.com
Oděvní banka	Další projekt neziskové organizace Klub svobodných matek, z.s., která již několik let poskytuje komplexní pomoc rodinám samoživitelů z celé České republiky. V rámci materiální pomoci poskytují oblečení dětské, dámské i pánské. Najdete je v Troji na adrese Povltavská 5/74. www.odevniбанка.cz
Červený kříž	„Dlouhodobě provozujeme ošacovací středisko pro sociálně slabé. Spolupracujeme s azylovým domem pro svobodné matky a se sociálním odborem MČ Praha 7.“ www.cckpraha7.cz
Místní místním	Místní místním spojuje kavárny, restaurace a další podniky poskytující lidem v nouzi drobné služby zdarma. Mohou si tak například nechat dobít mobilní telefon, ohřát jídlo nebo dostat sklenici vody. Ve vybraných podnicích je navíc možné předplatit lidem v nouzi voucher na nákladnější službu – kávu, dort, vstupné na akce atp. www.mistnimistnim.cz
Zavěšené kafe – Coffeeshare	Podělte se o kávu s těmi, kdo si ji nemohou dovolit. I v několika kavárnách na Praze 7 můžete zavěsit kávu. www.coffeeshare.cz
Pomozte časem i nákupem	Možnost pracovat jako prodavač v charitativním obchodě Sue Ryder (www.sue-ryder.cz) v Heřmanově ulici 59 nebo v obchodě Cesta domů na rohu Antonínské a Bubenské (www.cestadomu.cz). Sem je také možné donést nepotřebné věci, které si pak mohou jiní lidé koupit za přátelskou cenu.
Restart Shop	Podpořit nákupem dobrou věc lze třeba i v Restart Shopu v ulici Komunardů 14. www.restartshop.cz



sousedské akce

↑ Františkovy Lásky



↑ Holešovický ples

Tradice staré i nové – společenské akce pomáhají budovat přátelštější a soudržnější sousedské prostředí. Když se zapojíme, můžeme se lépe seznámit s našimi sousedy a místními spolky a organizacemi. Můžeme se dozvědět více o různých kulturách, tradicích a zvyklostech a zároveň sdílet své vlastní záliby a zkušenosti. Sousedské tradice pomáhají udržovat kulturní dědictví a přenášet ho na další generace. A hlavně si při nich užijeme hodně radosti a veselí.

Jak se zapojit? Nejjednodušší je zúčastnit se již existujících sousedských událostí nebo tradic ve svém okolí. Můžete také organizátorům nabídnout drobnou pomoc s přípravou akce a s jejím hladkým průběhem. Pokud se v dané lokalitě nekoná setkání dle vašeho gusta, oslovte své sousedy a navrhněte uspořádání akce zcela nové. Třeba se z ní stane tradice.

Příklady sousedských akcí na Praze 7

Uklidme Česko	Uklidme Česko je dobrovolnická úklidová akce, která probíhá na území celé České republiky (a dokonce na pár místech mimo ni). Jejím cílem je uklidit nelegálně vzniklé černé skládky a nepořádek. www.uklidmecesko.cz
Zažít město jinak	Slavnosti Zažít město jinak už od roku 2006 sblíží sousedy a ožívují veřejný prostor našich měst. V Česku zcela výjimečná akce ukazuje, co se stane s ulicí, když patří jen lidem a jejich fantazii. Právě oni stojí za programem i produkcí „své“ slavnosti. Zaparkovaná auta tak nahradí koncerty, divadla, dílny, hry pro děti nebo recepty místních obyvatel. www.zazitmestojinak.cz
Františkovy lásky / prvomájová sousedská slavnost	Jídlo a láska. Dva neoddělitelní souputníci a zásadní esence života na Letné. Františkovy lásky, tradičně netradiční prvomájová pouliční oslava, letos přivítá lásku sousedskou. Prvního května se sejdeme všichni u jednoho stolu a dáme za pravdu přísloví o tom, že láska prochází žaludkem. Akci pořádá Bio Oko.
Holešovický ples	Báječné sousedské setkání, hraje hudba, lidé tančí, osobně se setkávají, pijí, smějí se a žijí! Výtěžek z akce jde na dobrou věc. Ples pořádá spolek Dolní Holešovice, z. s., a Prazelenina, z. s.
Letenský masopust	Nesed'te doma, nasad'te masku a přijď'te na Letenský masopust. Specifikou sedmičkového masopustního průvodu je „obchůzka“ maškar po kulturních institucích, kde je čeká „kulturní pohoštění“.
Kosení ve Stromovce	Jednou za rok vás zveme do stromoveckého pokosu. Umíte kosit? Přijď'te, bude co. Neumíte kosit? Naučíme vás to. Kdo má vlastní kosu, vezměte si ji s sebou, pro ostatní budou k zapůjčení. Akce se koná většinou první pátek v červnu. Dozvíte se o ní v Hobuletu nebo na Facebooku.



↑ Uklidme Česko

- O většině akcí se dozvíte v Hobuletu nebo na stránkách www.praha7.cz. Plakáty se objevují také na nástěnkách Informačních center (U Průhonu 3 a Milady Horákové 2) nebo v pobočkách Městské knihovny.
- Více tipů, jak zorganizovat vlastní akci na Praze 7 a jaké prostory k tomu můžete využít, najdete v kapitole 3 tohoto průvodce.
- Vyrazte na akce se sousedy z vašeho domu. Využijte tradiční akce k seznámení se nebo k prohloubení vztahů se svými nejbližšími sousedy.



sousedské spolky

↑↓ Sousedé Janovského



Jaký je příběh Social Streets, kterými se spolky inspirují? Začalo to jedním nespokojeným otcem, jehož syn si v sousedství neměl s kým hrát. Přestože žijí v Bologni, která má vysokou hustotu obyvatel, se sousedy se vůbec neznali. Onen muž se rozhodl s tím něco udělat. Založil facebookovou skupinu, jež byla určena pouze lidem z jeho ulice. Vyvěsil několik plakátů a lidé se začali přidávat.

Myšlenka Social Streets se začala rychle šířit. Dnes existuje více než 470 skupin po celém světě, které pomáhají sousedům spojit síly. Neexistuje žádný centrální vůdce, žádné poplatky a žádný velký plán. Přesto se díky této iniciativě odehrálo mnoho úžasných věcí. Sousedé organizují kulturní akce, přetvářejí veřejný prostor, sdílejí kola nebo zakládají komunitní zahrady.

Záměrem Social Street je podporovat setkávání sousedů s bydlištěm ve stejné ulici za účelem budování vztahů, naplňování potřeb, sdílení odborných znalostí či realizace projektů společného zájmu. K dosažení tohoto cíle bez zbytečných nákladů a úsilí využívá Social Street uzavřené facebookové skupiny.

Skupiny na Praze 7

Víte, kdo bydlí ve vašem okolí? Poznejte své sousedy. Sdílejte a půjčujte si – od šroubováku po auto (nebo autosedačku). Pomáhejte si vzájemně – zalít kytky či vyvenčit psa. Uspořádejte sousedskou akci podle svého gusta. Zvelebujte společně okolí. Myslete na ty, kteří jsou osamělí a ohrožení.

Sousedské skupiny jsou volným sdružením lidí žijících v blízkosti jedné ulice nebo náměstí. Bydlí v takové vzdálenosti, aby případná výpomoc šla zařídit cestou domů a nezabrala moc času. Pro společnou komunikaci využívají kromě facebookových skupin také kontaktní osoby (koordinátory), na které se mohou obrátit i lidé bez přístupu k internetu, když něco potřebují nebo se chtějí potkat s ostatními. Koordinátoři jsou také ve spojení s místními sociálními pracovníky a neziskovými organizacemi. Díky tomu se ve skupinách občas objevují poptávky po dobrovolné pomoci sousedům v nouzi.

Ve skupinách můžete snadno sdílet své nápady, pozvánky na akce, ptát se, hledat pomoc nebo ji nabídnout ostatním. Díky tomu, že jsou skupiny úzce lokální, brzy budete sousedy poznávat na ulici a z vašeho okolí se stane malá vesnice uprostřed města.

Skupiny na Praze 7

Aktuální seznam skupin a jejich kontakty najdete na stránkách www.praha7.cz/sousedskespokly

Sousedé U Studánky
Sousedé Milady Horákové
Sousedé Janovského
Sousedé z Orteňáku
Sousedé Osadní
Sousedé Na Maninách

Michaela Šormová
koordinátorka
sousedských spolků
tel.: +420 777 482 466
e-mail: SormovaM@Praha7.cz



↑ Sousedé z Orteňáku



Je vám myšlenka sousedských spolků blízká? Pojdte je tvořit s námi. Hledáme další dobrodruhy pro zakládání a péči o jednotlivé skupiny i rozvíjení celé solidární sousedské sítě. Můžete se zapojit různými způsoby a dle svých časových možností.

www.praha7.cz/sousedskespokly



zájmové spolky

↑ [Hnutí Brontosaurus](#)



↑ [Divadelní spolek Ty-já-tr](#)

Na Praze 7 najdete celou řadu zájmových uskupení, jež pokrývají široké spektrum aktivit. Jsou příležitostí k setkání s lidmi, kteří sdílejí stejné záliby. Zapojení do takových skupin může pomoci rozvíjet konkrétní dovednosti, a to v rámci příjemného a podpůrného prostředí. Zájmové spolky často pořádají volnočasové akce, jako jsou výstavy, koncerty nebo výlety. Nabízejí také různá školení, workshopy nebo kurzy.

Jak začít? Pro zapojení je nejlepší vyhledat organizace, které se zabývají vaším konkrétním zájmem, a zjistit více informací o jejich aktivitách a příležitostech k setkání. I v zájmových a sousedských spolcích často uvítají různé druhy dobrovolnické pomoci nebo spolupráce. Čím blíže vašemu domovu zájmové aktivity sídlí, tím větší je šance, že se díky nim spřátelíte i s lidmi ze sousedství, a dozvíte se tak i o dalších místních akcích. K vyhledání lokálních spolků a zájmových komunit neváhejte využít místní facebookové skupiny a jiné komunikační kanály. Lidé vám většinou rádi poradí.

Příklady spolků na Praze 7

Dolní Holešovice, z. s.	Cílem spolku je podpora a rozvoj společenského, kulturního a sportovního vyžití na území dolních Holešovic. Spolek organizuje akce, kultivuje veřejný prostor, účastní se jednání a prosazuje místní zájmy. Kontaktní e-mail: dolniholesovice@seznam
Regionální centrum Hnutí Brontosaurus	Hnutí Brontosaurus je uskupení převážně mladých lidí do 26 let, kterým není lhostejný svět, v němž žijí. Propojují proto smysluplnou práci pro přírodu, památky i lidi s netradičními zážitky a zábavou. Jsou nezávislí a otevření novým myšlenkám. V jejich klubovně na Praze 7 organizují přednášky, kurzy pro organizátory či zde funguje oddíl pro děti. Každoročně s nimi vyrážejí tisíce dobrovolníků na kosení orchidejových luk, sázení stromů, opravování hradů nebo třeba stavění školy v Himálaji. Přidej se i ty! www.brontosaurus.cz
Junák – český skaut	Na Praze 7 najdete hned několik oddílů. Mezinárodní výchovné hnutí pro mládež a děti od 6 let organizuje schůzky, výpravy, akce a tábory. Skauting všestranně působí na rozvoj osobnosti dětí a mladých lidí – prostřednictvím her, zážitků, aktivit a dalších činností. www.skaut.cz
Tělocvičná jednota Sokol Bubeneč	Zabývá se pořádáním sportovních a volnočasových aktivit. Vede oddíly florbalu, aerobiku, gymnastiky, sálové kopané, volejbalu a basketbalu. Provozuje lekce kondičního a rehabilitačního cvičení. Nabízí aktivity pro předškolní děti. www.sokol-bubeneč.cz
Cirkusárna	Sociální cirkus na Praze 7, nabízí inkluzivní kroužky a interkulturní sdílení nejen pro děti. Více na www.facebook.com/Cirkusarna
Divadelní spolek Ty-já-tr	Divadlem vzděláváme a rozvíjíme znevýhodněné skupiny obyvatel. Divadelní spolek Ty-já-tr kontinuálně a systematicky pracuje s dětmi, dospělými a seniory po celý rok. www.ty-ja-tr.cz
Spolek českých bibliofilů	Sdružení sběratelů, příznivců a tvůrců vzácných knih. Vydávání bibliofilských tisků provázených originální grafickou ilustrační výzdobou. Spolupracují s nejpřednějšími domácími ilustrátory. Také tvoří knihovědný a literární časopis. Členové se scházejí na přednáškách, zájezdech a exkurzích. www.spolekceskychbibliofilu.cz



↑ Cirkusárna

→ Jak najít neformální zájmové skupiny? Ne všechny komunitní aktivity jsou veřejné a dohledatelné. Například různé skupiny běžců ve Stromovce, otužilci scházející se pravidelně u Vltavy nebo sportující rodiče s domluveným hlídáním. Oslovte skupiny přímo, když je potkáte na ulici. Ptejte se na podobné aktivity ve facebookových skupinách nebo se poradte přes místní kontakty na str. 50.



rodičovské spolky

↑ Vlado Kníž, Spolek rodičů Bratrská



↑ Spolek rodičů FZŠ Umělecká

Na Sedmičce vzniká v posledních letech stále více rodičovských spolků, které se snaží budovat komunitu rodičů kolem základních škol, vymýšlet projekty, aktivně komunikovat s vedením a přinášet školám nejen finance, ale také osobní zapojení samotných rodičů.

Jak se zapojit? Zapojit se můžete do organizace nejrůznějších akcí, jako jsou školní jarmarky, ples pro rodiče, charitativní bazary, divadelní festivaly či sportovní dny, podílet se na úpravách a zvelebování tříd, školních hřišť a zahrad, přispívat vybavením do školních knihoven a školních klubů a pořádat nejrůznější besedy a exkurze pro děti, pedagogy i ostatní rodiče, nebo se účastnit vzdělávacího programu pro veřejnost.

→ Jakákoliv, byť i malá účast rodičů se počítá a je vítaná – e-mail na mailing listu, přeposílání nebo lajkování pozvánek, zaplacení členského příspěvku, nabídka odborných služeb nebo občasná zpětná vazba či návrh.

Spolek rodičů při FZŠ Umělecká	Komunikují s vedením školy, učiteli i dalšími pracovníky školy o jejich práci (školní jídelna, školní psycholog apod.), účastní se diskuzí o úpravách okolí školy, povedlo se jim získat tři granty od městské části na podporu školy a v nastoleném kurzu chtějí pokračovat i v letošním školním roce. www.fzsumelecka.cz/zs/spolek-rodicu
Spolek WALDORFSKÁ INICIATIVA PRAHA, z. s., při ZŠ Stross	Rodiče jsou jako členové spolku aktivní součástí školy a spolupodílejí se ve spolupráci s pedagogy na jejím směřování. Což s sebou nese dřinu a zodpovědnost, zároveň smysluplnost a zábavu. www.zsstross.cz/letohradský-program/spolek-rodicu
Spolek Korunka ze ZŠ Korunovačnů	Spolek Korunka sdružuje rodiče žáků, zástupce a přátele ZŠ Korunovačnů s cílem rozvíjet komunitní život školy a finančně, materiálně a dobrovolnicky ji podporovat. Mezi stálé projekty spolku patří podpora doučování, Jarní charitativní bazar, Dvorková slavnost, sportovní integrační kroužek, podpora školní knihovny a školního časopisu, nákup speciálních pomůcek pro jazykovou výuku, kondiční cvičení, průvodcované procházky po Praze a Povolání nanečisto. Podpořit spolek můžete členskými příspěvky, sponzorským darem či osobním zapojením a účastí na akcích. www.spolekkorunka.cz
Spolek Montessori Korunka	Spolek Montessori Korunka existuje jako podpora Montessori programu na ZŠ Korunovačnů. Členové spolku přispívají na asistentky do každé z pěti tříd Monte programu, ale i na pomůcky, doprovodné akce a výlety žáků Montessori. „Snažíme se také podílet na akcích organizovaných Spolkem Korunka na naší škole. V neposlední řadě stmelujeme rodiče dětí v našem programu každoročním letním Montessori piknikem.“ www.montessorikorunka.cz
Spolek rodičů ZŠ TGM	Spolek funguje při škole od roku 2018. „Spolupracujeme s rodiči a vedením školy, společně se snažíme vybudovat kvalitní komunitu a za členské příspěvky, granty a sponzorské dary dopřádáme dětem něco navíc. Stálíci v našem kalendáři jsou rodičovské kavárny, akce – rozsvícení vánočního stromečku, karneval, odpolední program tradičního Pochodu TGM nebo soutěž Z pera a palety.“ www.spolekrodicu.cz
Spolek rodičů Bratrská	Spolek se snaží budovat a rozvíjet přátelskou komunitu rodičů kolem školy. Pomáhá s organizací školních akcí, jakými jsou např. Martinská lampionová slavnost, Vánoční jarmark, Letní zahrada slavnost. Snaží se pro školu získávat dotace např. pro školní zahradu nebo nákup pomůcek. Vytváří prostor pro potkávání a sdílení nebo komunikuje s vedením školy o potřebách školy, rodičů i dětí. www.bratraska.cz
Spolek rodičů při ZŠ Fr. Plamínkové	www.plaminkova.cz



pro děti a rodiče

↑ Zažít Šimáčkovu jinak

→ Jak a proč si vytvořit podpůrnou tlupu z vašich přátel a sousedů, se můžete dočíst třeba v knize *Rozšířená rodina dle vlastní volby* od Petra Jasinského nebo v knize *Tajemství přirozené výchovy* od Michaeleen Doucleffové.

→ Pro nalezení přátelských rodin v okolí můžete vyzkoušet různé facebookové skupiny a online fóra, která sdružují rodiče dle lokality, zájmu nebo přístupu k péči o děti a vzdělávání.

Prostředí dnešního města přináší pro děti i rodiče nové výzvy, které se značně liší od těch, jimž čelily předchozí generace. Jak dopřát i dnes dětem tlupu blízkých dětí a dospělých, prostor k volnému pohybu a hře nebo kontakt s přírodou? A jak zároveň nezapomínat na potřeby rodičů, aby měli dost času i pro sebe, pro partnerství a pro zajištění materiálních potřeb domácnosti? Odpovědi na tyto otázky můžeme hledat v sousedských vztazích i konkrétních příkladech některých novodobých rodinných komunit.

Jak na to? Inspirujte se pestrými příklady, jak situaci řeší rodiče z jiných lokalit. Rozmyslete si, jaké jsou konkrétní potřeby a možnosti vaší rodiny. Najděte si spřátelené rodiny v blízkém okolí, se kterými si můžete pomáhat navzájem. Navštivte rodinná centra nebo dětské skupiny v okolí. Zorganizujte si pravidelné střídání v péči s přáteli. Adoptujte si náhradní babičku nebo dědu ze sousedství, pokud jsou ti vaši daleko. Najděte nebo vytvořte prostor, kde by mohly děti kreativně tvořit a kam by zvládly dojít z domu samy.

Rodinné centrum Letná	RC Letná poskytuje rodinám s malými dětmi prostor k setkávání a navazování kontaktů. Probíhají tu kurzy pro rodiče s dětmi, nastávající rodiče, děti i dospělí. Dopolední herna je otevřená 3x v týdnu. Pravidelný provoz herny zajišťují dobrovolnice a dobrovolníci. „Jsme vždy šťastní za každého nového zájemce! RC Letná najdete v prostorách MČ P7 v Janovského ulici 24, kde si můžete po domluvě uspořádat i narozeninovou oslavu či vlastní komunitní akci.“ www.rcletna.cz
Mateřská centra a kluby pro děti	Kontakty na některá další místa na Praze 7 najdete na stránkách www.praha7.cz/deti
Seznamovací piknik	Jana Křížová zkusila v brněnském parku organizovat jednou týdně sdílecí a seznamovací pikniky pro maminky s dětmi. Setkání se setkala s mnoha pozitivními ohlasy a vznikla kolem nich online skupina s více než 180 maminkami z okolí. Některé z nich se pak začaly vidat a spolupracovat intenzivněji. www.sousedit.cz/pribehy
Setkávání rodin v knihovnách	Například v suterénní klubovně Městské knihovny v Tusarově ulici se můžete zdarma setkávat s dalšími maminkami z okolí. Jedna taková skupina již vznikla a prostory takto využívala. Společně si můžete přes Dobrovolnické centrum zkusit sehnat třeba i čtečí babičku či dědu.
Sousedská klubovna Jižní Město	Na Jižním Městě vznikla unikátní iniciativa, ve které si 20 rodin pronajímá „byt navíc“. Za cca 400 korun měsíčně mají nebytový prostor s kuchyní a zahrádkou, kde se mohou scházet a děti v tlupě rádit.
Střídání péče ve skupině rodin	Model, se kterým se můžete setkat v mnoha podobách a variacích. Dvě nebo více rodin se pravidelně střídají v tom, u které z nich tráví děti společně čas. Můžete se domluvit třeba na jedno dopoledne v týdnu. U starších dětí i odpoledne s přespáním. Děti budou nadšené ze společných zážitků a rodiče získají vzácný čas pro sebe.
Babička a dědeček ze sousedství	Jste aktivní senior, hledáte smysluplné využití volného času nebo vídáte svá vnoučata jen zřídka a rádi byste byli užiteční? Nebo jste rodiče, jejichž prarodiče bydlí od vašich dětí daleko, a uvítali byste občas hlídání? K nalezení nového prarodiče nebo naopak rodiny s dětmi můžete využít nástěnku v Informačním centru Prahy 7 nebo hledat na vlastní pěst, přes facebookové skupiny nebo letáčky v místech, kde se senioři nebo rodiny vyskytují. www.praha7.cz/babicka-ze-sousedstvi
Adventure playgrounds	Takzvaná Adventure playgrounds neboli dobrodružná hřiště představují protipól k současným hřištím svázaným zákony, normami a metodickými pokyny. Místa, kde se děti a mladí lidé mohou svobodně pohybovat, testovat své limity, riskovat, zkoumat a autenticky tvořit – cítit se živé. Koncept má bohatou tradici v Anglii nebo Holandsku a zrod prvních takových hřišť v Čechách právě probíhá. www.architekturadetem.cz nebo www.seberizenevzdelavani.cz



pro seniory především

↕ Přístav 7 - Elpida



Člověk roste, když se rozvíjí. A to je možné v každém věku. Poznávání nových míst, lidí i typů aktivit je vzrušující. Existují místa, kde se setkáte se svými vrstevníky nebo naopak s lidmi mladšími či staršími. Každému vyhovuje něco jiného a lidé se sobě podobají nebo se navzájem liší během celého svého života.

Komunitní a vzdělávací centra pro seniory mohou nabízet velice inspirativní aktivity, kterým se mohou věnovat i mladí lidé. V těchto centrech však mohou být zmíněné aktivity přizpůsobené rozdílné kondici návštěvníků (např. zonglování, hraní pétanque, práce s počítačem nebo komentované vycházky po Praze). Nejsou orientovány na výkon, ale na příjemné trávení volného času ve společnosti dalších lidí.

Jak to funguje? Zjistěte si program místa, které vás zaujalo, a vyberte si nějakou aktivitu. Často je třeba se přihlásit kvůli kapacitě, ozvěte se tedy organizátorovi na uvedený kontakt a rezervujte si místo. Můžete poprvé vyrazit se svým známým, abyste si navzájem dodali kuráž. Když se vám tam nebude líbit, vždy můžete odejít.

Přístav 7 – Elpida	Vzdělávací a kulturní centrum pro aktivní seniory. „Tvoříme komunitu se zájmem o poznání, všestranný rozvoj a sdílenou radost ze života. Pořádáme kurzy, besedy, výlety, výtvarné dílny, nabízíme pomoc v poradnách. Přijďte se učit jazyky, cvičit, tančit, tvořit, naučte se ovládat počítač či chytrý telefon. Přidejte se k šachistům, zahradníkům, cestovatelům nebo hudebníkům. Můžete také připravit program pro ostatní. Nikdy není pozdě začít. Těšíme se na vás.“ E-mail: pristav7@elpida.cz , www.elpida.cz
Kulturně komunitní centrum Art	Místo setkávání na Letné. Mottem tohoto centra je Malujeme pro radost. Nabízí bezplatné výtvarné aktivity pro kohokoliv, zvláště pak pro seniory a osoby s chronickým duševním onemocněním a mentálním postižením. „Přednášky, kluby, promítání fotografií a filmů, hudební improvizace... Neustále se snažíme vytvářet podmínky pro přirozené setkávání těch, kdo by se jinak třeba nesetkali, a přitom si mají co říci.“ www.altanart.cz
CCV	Centrum celoživotního vzdělávání sídlí Na Maninách 32a (v Domovně) a pořádá vzdělávací semestry a další aktivity. www.aktivnistari.eu
Botanicula I.	„Na komunitní zahradě Botanicula I. se pěstuje zelenina a ovoce, ale především vztahy mezi (nejen) holešovickými seniory a jejich sousedy, kteří rádi noří ruce do hlíny. Botaniculu tvoří 11 velkých vyvýšených záhonů. Součástí zahrádky je prostor pro posezení a hřiště na pétanque. Dále zde pravidelně pořádáme sousedské snídaně nebo vzdělávací cyklus o zahrádkaření či zdravém vaření z plodin.“ Kontakt: e-mail pristav7@elpida.cz , tel. +420 222 264 846
Dobrovolnictví	Staňte se čtecí babičkou nebo dědečkem, doučujte děti nebo se věnujte jiné činnosti, která vás bude bavit a udělá radost i dalším lidem. Více o možnostech dobrovolnictví najdete na stránce 21.
Klub SEN	Otevřený klub pro seniory. Klub působí pod hlavičkou Divadelního spolku Ty-já-tr v Klubu Letka, Letohradská 44. Schází se každé druhé úterý v měsíci vždy od 10 hodin. E-mail: radkatesarkova@volny.cz
Babička a dědeček ze sousedství	Jste aktivní senior/ka, hledáte smysluplné využití volného času nebo vidáte svá vnoučata jen zřídka a rádi byste byli užiteční? Dejte o sobě vědět na nástěnce projektu Babička a dědeček ze sousedství, kterou naleznete v Informačním centru Prahy 7 (Milady Horákové 2). Konkrétní podmínky spolupráce rodin a seniorů jsou zcela na domluvě zúčastněných stran. Více informací a kontakt na referentku, která má projekt na starosti, najdete na stránkách www.praha7.cz/seniory



facebookové skupiny

↕ Zažít město jinak



Lokální facebookové skupiny umožňují lidem sdílet informace, události a novinky o aktuálním dění v jejich okolí. Jsou rychlým nástrojem při řešení místních problémů, pro vzájemnou pomoc nebo při organizaci společenských akcí. Skupiny poslouží také lidem, kteří se zajímají o konkrétní téma, například o zahradničení, akce pro děti, sportování nebo umění, a chtějí najít lidi s podobnými zájmy ve svém okolí.

Jak to funguje? Do skupin se může přidat a přispívat kdokoli. Umožňují oslovit veliké množství lidí v blízkém okolí. Pomáhají tak v navazování nových vztahů a přátelství. Užitečné mohou být lidem, kteří se právě přestěhovali do čtvrti, ale i těm, kteří tu žijí déle a rádi by prozkoumali více možností sousedského využití v okolí. Pokud neexistuje skupina naplňující vaše představy, neváhejte takovou vytvořit.

Místní skupiny na Facebooku

Letenská parta	„Milí přátelé, skupina Letenská parta byla založena v roce 2011 jako neoficiální diskuzní platforma pro pár známých z Letné. Jsem moc ráda, že se postupně rozrostla a nyní tematicky pokrývá celou Prahu 7, a doufám, že tomu tak bude i nadále.“
Holešovická parta	„Tato skupina je založena k řešení témat Prahy 7 – Holešovic. (Tedy prioritně od ulice Dukelských hrdinů na východ.)“
Mámy a tátové Praha 7	„Tipy na doktory, kroužky, akce pro děti, kavárny či dětské herny v Praze 7. Setkání rodičů, sdílení zkušeností, vzájemné hlídání dětí.“
Babičky ze Sedmičky	„Nově vznikající skupina pro propojování rodin s osvědčenými babičkami v sousedství.“
Sousedské spolky	Více na straně 36.
Sousedé darují Praha 7	„Facebooková skupina je určena pro DAROVÁNÍ věcí. Drobná pozornost (čokoláda, ovoce, lahev vína) vás může potěšit, není ale očekávanou povinností.“
Online Swap Praha 7	„Jsem si jistá, že na Praze 7 bydlí strašně moc lidí, kteří mají doma hrozně moc věcí, které je jim líto vyhodit, a potřebují jiné věci, které se třeba válí doma někomu jinému.“
SWAP PRAGUE 7	„Vítejte ve SWAP PRAGUE 7 = výměna krásných funkčních a čistých přebytků ze skříně i domácnosti.“
Holesovice Mothers (Prague 7)	„For the parents who lives in Prague 7 and surroundings. We are a group of mothers just like you that get together with our children for play groups and other activities. This group is a great opportunity to meet other moms and share our experiences, parenting tips, and a few laughs.“

→ Zaměřte se na lokálnost. Až budete příště něco nabízet nebo shánět online, zkuste nejprve využít ty komunikační kanály, které propojují lidi z co nejbližšího okolí. I u jednorázových interakcí je pak větší šance, že sousedy znovu potkáte a že z náhodných setkání vznikne nějaký vztah.

→ Využijte online komunitu k navázání živých vztahů. Zůčtujte to, v čem jsou sociální sítě a různé online platformy užitečné – například možnost oslovit neznámé lidi v okolí, prezentovat své nápady, projekty, fotky, vytvářet události a sdílet pozvánky. Umožníte i nesmělejším sousedům vaše akce sledovat zpovzdálí, získat důvěru a zapojit se, až budou chtít.



3

realizujte

vlastní nápady

Rozvíjejte aktivity a projekty, které vám tu scházejí. Využijte podpory odborníků i místních organizací a čerpejte ze zkušeností fungujících iniciativ.

Místní užitečné kontakty

Dobrovolnické centrum Agora 7

Nabízíme konzultace vašich nápadů, sdílení kontaktů, prostory pro vaše akce, pomoc s jejich organizací nebo jiné formy podpory dle individuální domluvy. Neváhejte nás kontaktovat přes aktuální kontakty na stránce www.dcagora7.cz.

Markéta Dlouhá

vedoucí Dobrovolnického centra Agora 7

tel.: +420 739 305 485

e-mail: marketa.dlouha@agora7.cz



Úřad městské části

Pro získání informací o možnostech podpory ze strany radnice či o propojení s odborníky, s nimiž byste potřebovali svůj sousedský záměr konzultovat, můžete oslovit koordinátorku sousedských spolků:

Michaela Šormová

koordinátorka seniorské politiky

a sousedských spolků

tel.: +420 777 482 466

e-mail: SormovaM@Praha7.cz

dveře 2.08



Podpůrné organizace

Nadace Via

Via podporuje aktivní lidi, kteří pomáhají druhým, společně proměňují veřejná prostranství, ožívují veřejný prostor, usilují o lepší sousedské vztahy nebo se nebojí společně postavit za veřejný zájem. Nabízí podporu na míru vašim nápadům. Můžete žádat o několik druhů grantů na sousedské a komunitní projekty od 20 000 Kč až do 500 000 Kč. Kromě finanční podpory nabízí také účast na vzdělávacích seminářích a síťovacích setkáních. Každý podpořený projekt má také nárok na 5 hodin odborných konzultací. www.nadacevia.cz

Kokoza

Lidé z Kokozy s radostí otevírají lidem z města možnosti, jak kompostovat a pěstovat. Mrkev, bylinky i vztahy. Věří, že soužití člověka a přírody nejvíce podpoříme šířením myšlenky uzavřeného cyklu jídla mezi širokou i odbornou veřejnost. Sdílejí inspiraci a příběhy úspěšných komunit. Učí jednotlivce, samosprávu i firmy, jak na to. S nimi zvládnete vybudovat nové záhony, kompostéry, ale i celé komunitní zahrady. www.kokoza.cz

Asociace AMPI a KPZ koalice

V AMPI pěstují opravdové jídlo, pevné vztahy a zdravou zemi. Vzdělávají děti i dospělé o souvislostech jídla, zemědělství a krajiny. Propojují spotřebitele a zemědělce. Zastřešují rozvoj komunitou podporovaného zemědělství (KPZ) a lokálních potravinových systémů. To vše s radostí, úctou a péčí. Rádi vás propojí, podpoří a nasměrují při zakládání a organizaci vlastní potravinové komunity. www.asociaceampi.cz a www.kpzinfo.cz

Nadace Partnerství

Finančně podporuje, vzdělává a pomáhá lidem a komunitám, aby převzali zodpovědnost za péči o životní prostředí. Kromě grantových výzev nabízí odborné poradenství, akademii hybatelů komunit, jiné vzdělávací akce či exkurze a mnoho dalšího. www.nadacepartnerstvi.cz

Nadace Proměny Karla Komárka

Nadace se zasazuje o rozvoj měst v České republice a lepší povědomí společnosti o architektuře, krajinné tvorbě a významu prostředí pro člověka. V grantovém programu Parky nadace přispívá na rozvoj parkově upravených veřejných prostranství se zapojením místních obyvatel a ve spolupráci s odborníky. V grantovém programu Proměň své město nadace pomáhá aktivním občanům a organizacím rozvíjet veřejný prostor ve městech a obcích. www.nadacepromeny.cz

Spolek Bieno a projekt Vnitrobloky.cz

V Bieno ukazují lidem ve městě, jak vytvářet krásná místa. Vracejí život zahradám, dvorům a vnitroblokům. Nabízejí inspiraci z realizovaných proměn, exkurze, metodiky, ale také provázení proměnou vašeho sousedství. Od nápadu, participace se sousedy až po finální řešení. www.vnitrobloky.cz

Re-use federace

Sdružení nábytkových bank a re-use center působících v České republice, společensky a environmentálně prospěšných organizací, které se snaží předcházet vzniku komunálního odpadu. K jejich aktivitám patří propojování už existujících míst, iniciování vzniku dalších a péče o rozvoj a podporu tématu mezi veřejností a veřejnou správou.
www.reusefederace.cz

Nadace OSF

Posláním nadace je péče o demokracii v Česku skrze podporu a vzdělávání organizací občanské společnosti. Rozvíjí stát, kde mají všichni rovné šance a zapojují se do dění ve svém okolí. Otevírají citlivá a opomíjená témata a společně s dárci hledají průkopníky, kteří je budou dál rozvíjet.
www.osf.cz

Automat

Spolek Automat stojí za akcí Zažít město jinak. Prosazuje lepší prostředí pro kvalitní život ve městě. Podporuje veřejnou, pěší a cyklistickou dopravu i rozumné používání aut. Přináší inspiraci z evropských metropolí a aktivizuje lidi k pozitivní proměně ulic a veřejného prostoru. Dohlíží na politiky a efektivní využití veřejných peněz. „Společně s vámi tvoříme město, ve kterém chceme žít.“ www.auto-mat.cz

↓ Bleší trh Heřmaňák



Prostory pro vaše komunitní akce

Zde jsou příklady míst, kde můžete zorganizovat vlastní akci. Pokud není vaše aktivita zisková a podporuje sousedský život, dle domluvy můžete získat prostory někdy i zdarma či za dobrovolný příspěvek. Víte o dalších prostorách otevřených komunitním akcím? Podělte se o to s námi.

Dobrovolnické centrum Agora 7	Podporujeme místní aktivní občany a komunitní hybatele. Nabízíme proto mimo jiné naše prostory pro vaše akce a setkávání. Pro více informací nás neváhejte oslovit přes kontakty na stránkách www.dcahora7.cz .
Klubovna Městské knihovny	Městská knihovna nabízí suterénní prostory pobočky na rohu Tusarovy a Komunardů pro využití sousedů z Prahy 7. Původně školící místnost tak můžete po domluvě využít k promítání, výstavám, tvoření, setkávání, swapu. Klubovnu můžete užívat zdarma, pokud jste čtenář starší 15 let a alespoň jeden z návštěvníků má platný čtenářský průkaz. Více informací na stránkách www.mlp.cz pod názvem Klubovna Sedmička.
Letohradská 10 (L10)	Centrum disponuje prostory galerie, multifunkčního sálu a baru, kde můžete ochutnat domácí mexickou kuchyni. Chcete uspořádat uměleckou nebo kulturní akci? Napište na: letohradskal10.org@gmail.com
Vodárenská věž Letná	Areál disponuje krásnými prostory, které je možné pronajmout za přátelské ceny. Nebo můžete s provozovatelem najít vzájemně obohacující spolupráci. Chcete-li ve věži uspořádat volnočasovou aktivitu, neváhejte nás kontaktovat. www.vodarenskavezletna.cz
RC Letná	Rodinné centrum nabízí prostor k pořádání narozeninových oslav, o víkendech i pro semináře, kurzy či přednášky. Podmínky pronájmu na oslavy najdete na webu, ostatní akce se domlouvají individuálně. www.rcletna.cz
Veřejné pronájmy školních prostor	Zájemci z řad veřejnosti mají možnost pronájmu některých školních prostor. www.praha7.cz/verejne-pronajmy-skolnich-prostor
Pořádání akcí ve veřejném prostoru	Informace pro pořadatele: www.praha7.cz/poradani-akci , kde najdete také Manuál pro užívání veřejného prostranství Prahy 7.

Kde získat finanční podporu

Granty a dotace

Sousedské iniciativy mohou využívat granty a dotace, ať už se jedná o neformální skupinu, zapsaný spolek nebo například sdružení vlastníků jednotek (SVJ) a bytová družstva. Nabídka grantů je široká a pestrá. Od malých a rychlých grantů bez složité administrativy až po programy k financování nákladných a dlouhodobých projektů, jako jsou rozvoj komunitního centra, obnovy veřejných prostor nebo realizace vzdělávacích programů.

Kromě financí mohou granty také zahrnovat odbornou podporu a poradenství, což je užitečné pro úspěch projektů i rozšiřování kompetencí komunitních hybatelů. Získání grantu může také zvýšit povědomí o iniciativě a přilákat další podporu od místních obyvatel nebo organizací. Granty umožňují rozšířit rozsah aktivit a usilovat o větší pozitivní dopad v komunitě, často prostřednictvím spolupráce s dalšími iniciativami a organizacemi.

Dotace MČ Praha 7

Městská část Praha 7 podporuje organizátory akcí formou programových dotací, které se vyhláší jednou ročně a jsou primárním dotačním pilířem, anebo prostřednictvím individuálních dotací, které jsou sekundárním dotačním pilířem. O individuální dotace lze požádat v průběhu celého roku. Podporu je možné získat na bezpečnostní, kulturní, sportovní, vzdělávací, zdravotně-sociální a jinou obecně prospěšnou činnost. Žádosti se nově podávají prostřednictvím dotačního portálu MČ Praha 7 – Grantys.

Další příležitosti:

- Granty Magistrátu hl. města Prahy
- Granty Nadace Via
- Granty Nadace Proměny Karla Komárka
- Granty Nadace Partnerství
- Granty pro organizace Nadace OSF
- Granty České spořitelny Dokážeme víc
- Granty Nadace Tipsport a mnohé další

Crowdfunding

Crowdfunding umožňuje sousedům získat potřebné finanční prostředky na různé projekty a iniciativy, jako jsou výstavba dětského hřiště, zlepšení místního parku nebo podpora komunitních akcí. Spolupráce na kampani posiluje sounáležitost a angažovanost mezi sousedy.

Crowdfundingové platformy poskytují možnost sdílet informace o sousedské iniciativě širšímu publiku, což zvyšuje povědomí o projektu a přiláká potenciální dárce. Projekty, které získají dostatek finanční podpory od sousedů, mohou být realizovány, což posiluje demokratický proces v komunitě. Crowdfunding zároveň umožňuje lidem přispět malými částkami, díky tomu mohou přispět i lidé s omezenými finančními prostředky, a mít tak vliv na iniciativy ve své čtvrti.

Příklady tuzemských crowdfundingových platform:

- Darujme.cz www.darujme.cz
- Donio www.donio.cz
- Hithit www.hithit.cz
- Startovač www.startovac.cz
- Znesnáze21 www.znesnaze21.cz

Participace

Participativní plánování, tedy zapojení občanů do procesu tvorby města, nabírá na důležitosti v městském rozvoji. O participaci na sedmičce se dozvíte více na www.praha7.cz/participace. S podněty k projektům, které se týkají zásahů do veřejného prostoru, se můžete obrátit na Odbor rozvoje a péče o veřejný prostor (ORVP). Pokud se chcete inspirovat zkušenostmi s participací z jiných lokalit, nejvíce najdete na stránkách www.iprpraha.cz/stranka/72/participace. Inspirací mohou být například projekty Nápad pro šestku – www.napadprosestku.cz a Plánuj trojku – planujtrojku.cz. Je i na nás a našem zájmu, zda se takové možnosti budou objevovat i v Praze 7.



KAVÁRNA
LIBERÁL
CAFÉ

KAVÁRNA

KAVÁRNA
LIBERÁL
CAFÉ

4

9 tipů, jak začít

Podněty jsme posbírali ze zkušeností mnoha sousedských hybatelů. Budování komunity nevnímáme jako lineární proces, a tak ani pořadí těchto kroků neberte prosím jako dané. Můžete si z nich vybrat, co se vám zrovna hodí.



↑ Františkovy lásky

1

Dejte prostor snění a naslouchejte svým potřebám

Dopřejte si příjemný čas k zamyšlení a nacítní toho, co by vás skutečně těšilo ve vašem sousedství. Pokud již máte s kým, sněte o budoucnosti společně. Zamyslete se, co by vám samotným pomohlo a zpestřilo každodenní život. Dovolte si fantazii, jak by to u vás v domě, v ulici nebo v celé čtvrti mohlo jednou fungovat. Zjistěte, co můžete a chcete nabídnout ostatním. Naslouchejte potřebám míst i lidí kolem vás. Pokud je ještě neznáte, ptejte se a pozorujte.

Svůj záměr zkuste formulovat a někam si ho napsat nebo nakreslit. Na jeho základě si můžete napláňovat první kroky tak, aby vám už samotný proces příprav přinášel radost. Rozmyslete si, jaké jsou vaše časové kapacity. Důležité je, aby vaše plány byly realizovatelné. Proto je dobré začít s menšími kroky a drobnými úspěchy se pak povzbuzovat v další aktivitě. Když budete vědět, co chcete tvořit, a budete o tom mluvit s ostatními, snáze se k vám přidají další.

Najděte své (dobro)druhy a tvořte společně

Z vlastní zkušenosti víme, jak moc je důležité, když s iniciativou nepřicházíte sami. Doporučujeme proto najít si hned na začátku alespoň jednoho člověka, který do toho půjde s vámi. Dobrodruhy můžete hledat mezi svými přáteli z okolí nebo využít online i offline nástroje k oslovení neznámých sousedů.

Kde potkat podobně naladěné lidi?

- Zkuste inzerovat svůj nápad ve skupinách sousedských spolků na Sedmičce, případně oslovte přímo koordinátory spolků, zda by vám s hledáním nepomohli. Sdílejte příspěvek i na jiných místních facebookových skupinách.
- Zkuste přes nás oslovit síť dobrovolníků Agory 7, kterou tvoří především místní aktivní sousedé. Napište nám svou poptávku na marketa.dlouha@agora7.cz. Pokud chcete s nalezením parťáků pomoci, rádi vám poradíme.

2

↓ Bleší trh Heřmaňák





↑ Probudíme Nusle

3

Využijte zkušeností podobných sousedských projektů

Oslovte tahouny fungujících komunit. Zeptejte se jich na radu, požádejte je o konzultaci, sdílejte nápady, navštivte je nebo je pozvěte na prezentaci k vám. A ke všem příležitostem nezapomínejte přizvat rovnou i své sousedy.

- Příběhy a databáze podpořených projektů na www.nadacevia.cz
- Proměněné dvory a vnitrobloky na www.vnitrobloky.cz
- Blog a mapa, kde zjistíte vše o komunitních zahradách a kompostérech od Kokozy na mapko.cz a kokoza.cz
- Knihovna inspirace z potravinových komunit na www.kpzinfo.cz
- Podpořené projekty „proměň své město“ na www.nadace-promeny.cz
- Sousedit.cz – platforma pro sdílení sousedských příběhů všeho druhu
- Shareable.net – Jak sdílet: 300 návodů, které vám pomohou oživit vaši komunitu
- Příběhy Silnějších hybatelů na www.dokazemevic.cz
- Podpořené projekty hybatelů komunit na www.nadacepartnerstvi.cz

Čerpejte z metodik a osvědčených postupů, jak tvořit komunitní projekty. Jejich zkušenosti se mnohdy podobají, i když mají zcela odlišné cíle.

Spoustu užitečných tipů najdete například v těchto materiálech:

- Metodika zakládání komunitních zahrad
- Metodika Živé vnitrobloky
- 7 kroků ke krásnému vnitrobloku
- naše Metodika neformálních sousedských skupin
- Zapoj se do KPZ – průvodce založením komunitou podporovaného zemědělství
- Solidbase – příručka pro rozvoj místních potravinových komunit
- Komunitní CANVAS – šablony pro plánování komunitních projektů
- Příručka budování komunit pro neziskovky – cyklus z dílny OSF

Kdo v okolí nás inspiruje:

- Probudíme Nusle
- Nesedím Sousedím
- Tomáš Hajzler

Nechte si poradit od odborníků

Kontaktujte lidi, se kterými si můžete promluvit nebo je pozvat k vám a s nimiž pak můžete společně uspořádat akci nebo naplánovat projekt. Najděte odborníky a lektory na témata, která zrovna řešíte. Například facilitátory, průvodce řešením konfliktů nebo lektory nenásilné komunikace a jiných komunitních dovedností.

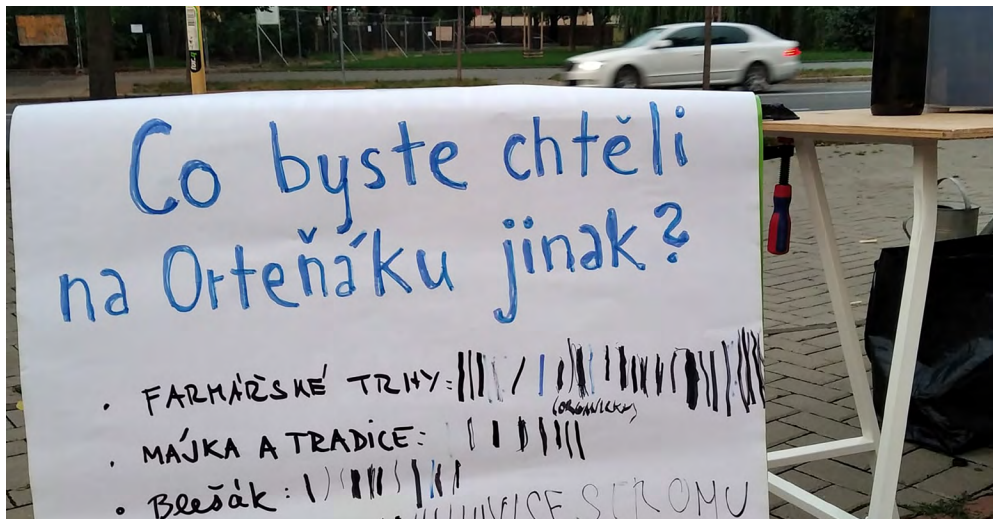
Ve skupině Sousedé Janovského jsme si například pozvali na první větší setkání externího facilitátora Michala Křivohlávka ze spolku Bieno. Pomohl nám vytvořit konstruktivní diskuzi, kde si lidé opravdu naslouchají a mluví jen jeden. Dal prostor všem vyjádřit svá přání a obavy a dovedl skupinu k naplňování konkrétních prvních kroků.

Rádi vám takové odborníky v Dobrovolnickém centru pomůžeme najít a kontaktovat.

4

↓ Vnitrobloky.cz





↑ Zažít Orteňák jinak

5

Poznejte své sousedy i jejich zájmy a potřeby

Uspořádejte seznamovací setkání lidí z okolí, kteří sdílejí váš zájem. Rozmyslete si cíl setkání. U nás jsme chtěli především poznat ostatní a zjistit, pro co máme společné zapálení. Proto jsme vzali veliké papíry a na ně jsme sepsali všechny nápady, co bychom chtěli v našem sousedství zlepšit. Pak jsme hlasovali a zjistili, jaká jsou nejdůležitější témata, a čemu se tedy budeme věnovat na začátku.

→ Facilitační metody,
které můžete využít:
100 metod
Seeds for change

Pro setkání doporučujeme zvolit dobře dostupné veřejné místo, kde se bude cítit každý dobře a může si sám zvolit míru zapojení. Osvědčují se akce přímo na ulici nebo v parku.

K oslovení nových sousedů je vždy dobré myslet na nejrůznější komunikační kanály, aby se informace dostaly ke všem, které by mohly zajímat. Někdy to může být nástěnka v domě, lístky do schránky, letáček vylepený v okolí nebo třeba událost na sociální síti inzerovaná v lokálních skupinách. Pokud chcete být přístupní i lidem offline, určitě je dobré uvádět kontaktní telefon nebo e-mail na organizátora akce.

Ale nejúčinnější je stále osobní pozvání, jež je i dobrou zámkou pro zapředení rozhovoru se sousedy, které jste dosud neznali.

Využijte fungující komunikační kanály nebo vytvořte nové

Zamyslete se, jak se sousedy budete komunikovat. Je dobré zjistit, jaké platformy ostatní již využívají a které budou všem nebo alespoň většině vyhovovat. Osvědčily se například facebookové a whatsappové skupiny, google groups nebo stará dobrá nástěnka na chodbě domu.

Posloužit vám mohou lokální skupiny sousedských spolků ze str. 36 a velké skupiny, které najdete na str. 46.

6





↑ Letenský masopust

7

Sáhněte po osvědčených akcích

U pořádání akcí můžete využít úspěšné formáty, jako je Zažít město jinak nebo Uklidme Česko. Jsou snadné na organizaci, s propagací vám pomohou hlavní organizátoři a pro lidi jsou tyto akce známé a srozumitelné.

Mnoho příležitostí lze nalézt i v tradicích, jako jsou oslavy slunovratu a rovnodennosti, velikonoční a vánoční setkání, stavění májky, pálení čarodějnic, masopust, karneval apod.

Vedle nesáhnete ani s opékáním špekáčků (a jejich vegetariánských srozcenců), pouštěním draků, kreativními dílničkami, přednáškami a semináři nebo promítáním filmu. Vděčné jsou i akce typu garage sale, bleší trhy, swap, den dětí, dobročinné bazárky, restaurant day, soutěže a bojovky pro děti nebo sportovní aktivity.

Vzdělávejte se v komunitních a projektových dovednostech

Využijte mnoha možností, jak posílit organizační a komunikační schopnosti vás nebo vaší skupiny. Potkáte se tak i s iniciátory z jiných lokalit. Zjistíte, že nejste sami, kdo chce něco udělat pro své sousedství, a můžete se podporovat navzájem.

Příklady vzdělávacích programů pro komunitní projekty:

- Programy Nadace Via
- Akcelerační programy Impact Hubu pro startupy, jako je Social Impact Award
- Akcelerační program Silnější hybatelé od České spořitelny
- Programy Nadace Partnerství pro hybatele komunit s environmentálním přesahem
- Komunitní akademie Protheus
- Akademie Permakultury

Znáte nějaký další program podporující hybatele? Podělte se o něj s námi.

8

↓ Bleší trh Heřmaňák





↑ Bleší trh Heřmaňák

9

Oslavujte často, i malé úspěchy

Nezapomínejte náležitě oslavit uskutečněné kroky a akce. Ohlédněte se společně za tím, co se podařilo a co méně. Oceňte se navzájem za svou aktivitu, čas i jiné dary, které do společného záměru přinášíte. Oslava pomáhá vystoupit z každodenního rytmu. Připomínáme si smysluplnost – proč se sousedským aktivitám věnujeme a co nám i druhým přinášejí.

Doufáme, že jste v průvodci naši povzbuzení

Potkejte se s námi nebo napište

Dobrovolnické centrum je tu pro všechny, kteří mají zájem pěstovat v naší čtvrti sousedské vztahy, podporovat se navzájem a zlepšovat životní prostředí. Nabízíme sdílení osobních zkušeností, ale i příběhů dalších projektů. Rádi vás propojíme s dalšími místními aktéry nebo s vámi budeme hledat řešení konkrétní situace.

www.dcagora7.cz

Sdílejte své zkušenosti a inspirujte ostatní

Co se osvědčilo vám v začátcích? Co zafungovalo a co ne? Sdílejte s námi svou zkušenost nebo nám dejte tip na sousedský projekt, který je pro vás inspirací.

Za každý podnět a zpětnou vazbu děkujeme!
marketa.dlouha@agora7.cz

Děkujeme za podporu, bez které by průvodce nemohl vzniknout

Děkujeme všem skvělým organizacím, odborníkům, místním spolkům a aktivním sousedům, kteří přispěli vlastními texty, fotografiemi, kontakty a zkušenostmi. Děkujeme za vzájemnou spolupráci a podporu projektu Městské části Praha 7.

Projekt podpořila **Nadace OSF** v rámci programu **Active Citizens Fund**, jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací. Cílem programu je dále inspirace k aktivnímu občanství a pomoc znevýhodněným skupinám. Program Active Citizens Fund vstoupil do České republiky v září roku 2019 s cílem podpořit neziskové organizace neohledně na jejich velikost a zkušenosti. V České republice jej spravuje konsorcium, které tvoří Nadace OSF, Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové a Skautský institut. Program je realizován v rámci Fondů EHP a Norska 2014–2021. Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s 15 evropskými státy. Důležitým posláním programu je také spolupráce mezi Českou republikou a dárcovskými státy. Jde o spolupráci mezi českými neziskovými organizacemi a organizacemi z Islandu, Lichtenštejnska a Norska.

Dobrovolnické centrum Agora 7 je provozováno **Nadačním fondem Agora 7** (www.agora7.cz), který podporuje i celou řadu dalších lokálních aktivit ve prospěch lidí se sociálním či zdravotním znevýhodněním z Prahy 7.

Pokud se chcete přidat, můžete finančně přispět zde:
www.darujme.cz/projekt/1204197



Sousedský průvodce Prahou 7

Vydal: Nadační fond Agora 7

Grafická úprava: Vojtěch Rybář

Jazyková korektura: Marcela Wimmerová

Tisk: Aleš Kraus, VIAPRINT Praha

První vydání, Praha 2023

Autor: Vojtěch Rybář

Sousedí ve spolku Sousedé Janovského.

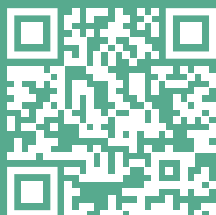
Rozvíjí Dobrovolnické centrum Agora 7.

Tvoří platformu sousedit.cz.

A těší se na vaše nápady a zkušenosti.

vojta.rybar@agora7.cz





Průvodce si můžete
prohlédnout také online

www.dcagora7.cz

Průvodce vznikl díky podpoře
programu Active Citizens Fund a Městské části Praha 7