

Spolu jsme  
lepší!

Dreamlike  
Neighbourhood older people  
connect in their  
community

~~~~~

# Příběhy ze Sousedství snů Příručka



## **Obsah**

### **Perspektivy**

O této příručce 3

### **Metody**

Naše myšlenky a hodnoty 4

### **Situace**

Projekt v různých  
kontextech 7

### **Komunity**

Jaké jsou nebo mohou  
být susedské skupiny 15

### **Kroky a příběhy**

Zkušenosti získané  
z projektu 22

### **Nástroje**

Pohled na Online  
Resource Kit 30

www.  
dreamlike-  
neighbour  
hood  
.eu

Všechny publikace  
z projektu Sousedství  
snů si můžete zdarma  
stáhnout z našich  
webových stránek:  
[www.dreamlike-  
neighbourhood.eu](http://www.dreamlike-<br/>neighbourhood.eu).

**P**otřebujeme sousedství,  
která oslavují své obyvatele  
a zviditelňují je. Sousedství, která  
vyzývají každého z nás bez ohledu  
na naši různorodost, abychom se  
vzájemně smysluplně propojili,  
přispěli svými nápady a talenty  
a spoluvytvářeli (sociální) prostředí.  
Sousedství, která umožňují a posilují  
naši schopnost žít a stárnout dobře  
tam, kde jsme doma.

Tato příručka je naším příspěvkem  
k těmto „vysněným“ souse-  
stvím. Jejím cílem je inspirovat  
a motivovat ty, kteří by chtěli tento  
„sen“ uskutečnit. Vypráví příběhy  
o spoluvytváření podpůrných  
komunit. Sepsali a sestavili jsme ji  
pro všechny, kteří pracují se staršími  
lidmi a mají zájem je s nimi vytvářet.  
Patří sem místní organizace (např.  
odborníky městských úřadů zabývající  
se sociálními otázkami a/nebo  
staršími lidmi, sousedská centra,  
občanské iniciativy, střediska soci-  
ální práce atd.) se svými zaměstnanci  
a jejich dobrovolníky, jakož i jednot-  
livci a skupiny (např. tvůrci politik,  
poskytovatelé vzdělávání dospělých  
a vlivné osoby), kteří působí jako  
ambasadoři. A co je ještě důležitější,  
tato příručka oslovuje samotné starší

lidi, kteří chtějí poznat své sousedy,  
sdružovat se a společně rozvíjet svou  
komunitu.

Touto příručkou chceme vzbudit  
zájem a inspirovat. Pro ty, kteří se  
chtějí dozvědět více o praktických  
nástrojích a metodách uvedených  
na následujících stránkách, jsme  
sestavili online sadu zdrojů *Soused-  
ství snů*. Poskytuje soubor aktivit na  
podporu setkávání a smysluplného  
propojování lidí. Poslední kapitola  
poskytuje krátký náhled na Online  
Resource Kit.

Tato příručka poskytuje náhled dvou  
let projektu *Sousedství snů*. Dva  
roky vývoje a testování různých akti-  
vit společně se staršími lidmi a jejich  
prostřednictvím. Dva roky setká-  
vání, sdílení zkušeností a nápadů,  
navazování kontaktů s ostatními  
a společného vytváření komunit.  
Tyto zkušenosti byly shromážděny  
ve zcela odlišných skupinách v růz-  
ných prostředích čtyř evropských  
zemí. V tomto průvodci vyprávíme  
příběhy sousedských skupin, někte-  
rých lidí, kteří za nimi stojí, a projektu  
*Sousedství snů*, který poskytl rámec  
pro tolik smysluplných a komunitu  
budujících setkání.



## Spolu jsme lepší

Dobrá sousedství jsou pro nás všechny přínosem: dávají nám pocit sounáležitosti, podporují naši identitu a poskytují bezpečí. V případě potřeby nám poskytují podporu různého druhu, chrání nás před osamělostí a významně přispívají k naší pohodě a zdraví. Mnozí starší lidé – zejména velmi staří lidé – z nich mohou mít ještě větší prospěch. Pro ty, u nichž je vyšší pravděpodobnost problémů s pohyblivostí, zdravotních omezení a kteří žijí osaměle a jsou více ohroženi sociálním vyloučením, může být jejich místní komunita cenným zdrojem podpory. Místní komunity jsou blízko a v docházkové vzdálenosti.

## V rovnováze

Dobré vztahy jsou založeny na vzájemnosti. Lidé obvykle usilují o rovnováhu mezi dáváním a přijímáním. Z dobrého sousedství

mají starší lidé nejen prospěch, ale mohou také hodně přispět, pokud se cítí vítáni, oceňováni a mají možnost se zapojit.

*Na Den Země se účastníci v Praze věnovali komunitní práci. Prospělo to nejen životnímu prostředí. Týmová práce podporovala vzájemné poznávání a povídání.*

Foto © Letokruh

Pokud se chcete dozvědět více o významu talentů a o způsobech, jak umožnit starším lidem, aby své talenty zviditelnili v organizacích a komunitách, podívejte se na projekt **invisible talents** na: → [www.invisible-talents.eu](http://www.invisible-talents.eu)

## Propojenost a sociální vazby...

..., které jsou podporovány a živeny v sousedství, jsou cenným zdrojem ve stáří: zlepšují pohodu a kvalitu života starších lidí a pomáhají jim bojovat proti osamělosti, zůstat zdraví a žít déle.<sup>1</sup>





1 Viz například: Julianne Holt-Lunstad a další: Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, in: PLoS Medicine 7/7, 1–20. (pouze německy)

## S, ne pro

**„Naším úkolem je vytvářet příležitosti a umožnit lidem se zapojit.“**

— Dušana Findeisen,  
spolukurátorka slovinských  
sousedských skupin

Nejlepší příležitosti pro účast starších lidí jsou ty, které vytvářejí oni sami a s nimi, nikoli pro ně. Lidé sami nejlépe vědí, co pro ně má smysl. V projektu *Sousedství snů* jsme se účastníků ptali na jejich názory a představy o jejich „vysněném sousedství“. Odpovědi byly stejně různorodé jako dotazovaní lidé, ale některé aspekty se stále objevovaly:

-  **být schopen hrát aktivní roli a podílet se na ní komplexně svými zájmy, talenty a perspektivami**
-  **získat pozitivní zkušenosti**
-  **inspirovat se**
-  **vyměňovat si zkušenosti s ostatními a zažívat společenství**

## Vícenásobné výhody

**„Dobrovolnictví je o kontaktu s ostatními a o tom být užitečný. Dobrovolnická činnost doplňuje můj život. Je pro mě velkým potěšením provázet lidi kolem sebe. Do naší botanické zahrady jezdí lidé z celého světa. A také lidé z Lublaně. Jsou to moji sousedé, ale ani nevěděli, že Botanická zahrada existuje.“**

— Helena, dobrovolnice  
v Botanické zahradě  
v Lublani

To se týká nejen jednotlivců, ale i komunit a celé společnosti. Starší lidé, kteří se angažují ve svých komunitách, jim přinášejí výhody, ale také za to dostávají mnoho na oplátku. Komunity, které uspokojují potřeby stárnoucí populace a zapojují starší lidi s jejich zájmy a talenty, jim umožňují stárnout dobře a na místě, protože rozmanité komunity obohacují život všech generací.

## Stárnutí v místě a na místní úrovni

**„Sousedství mých snů. Stárneme nejen v našich bytech, ale i v smysluplném prostředí.“**

– Zveřejněno ve Zprávách Svazu důchodců Slovinska.<sup>2</sup>

Stárnutí v místě je koncept života v našich domovech a komunitách – co nejsamostatněji – spíše než v institucionální péči. Pro mnoho starších lidí je to spojeno s pocitem náklonnosti, kontinuity a sociálních vazeb a s pocitem bezpečí a známosti – s domovem jako útočištěm a komunitou jako zdrojem. Starší lidé nestárnou pouze doma, ale v smysluplném prostředí v rámci komunity disponující dostatečným územním kapitálem. Stárnutí v místě vyžaduje prostředí, které je připraveno na stárnutí populace a různé fáze stáří.

Partneři projektu *Sousedství snů* se shodují, že je důležité umožnit lidem stárnout v místě (aktivně se účastnit místního života nebo ho alespoň sledovat). Na sociálním začlenění záleží: Lidé chtějí být respektováni, být chápáni a mít místa, která jsou viditelná a otevřená všem generacím, včetně jejich.

**„Veřejná místa by neměla vylučovat starší lidi.“**

– Marija Vovk, architektka

<sup>2</sup> [https://e-clip.pressclip.si/novi\\_eclip/article.aspx?SEED=7a7c9d49-c094-4805-95fe-9ff1380f7eaa826173134](https://e-clip.pressclip.si/novi_eclip/article.aspx?SEED=7a7c9d49-c094-4805-95fe-9ff1380f7eaa826173134) (31.05.2022)



*Lublaň jejich očima a znalostmi. Skupiny sousedů se začaly seznamovat s urbanismem svých čtvrtí, se současným vývojem v nich a také se zainteresovanými stranami, které jsou zodpovědné za koncepci veřejného prostoru.*

Foto © Meta Kutin

## Situace Projekt v různých kontextech



V této kapitole bychom vás rádi vzali na cestu do čtyř různých měst, a tedy do čtyř různých kontextů. Projekt *Sousedství snů* byl realizován ve velmi odlišných prostředích. Všude tato prostředí ukázala svou vlastní logiku a specifické zdroje.

*Během pravidelných „rozhovorů“ o různých tématech účastníci ve Vídni odhalili společné i odlišné pohledy na věc, nechali zazářit talenty a zájmy nebo se lépe seznámili s ostatními novými a překvapivými způsoby.*

Foto © queraum



V Rakousku organizace queraum spolupracovala s vídeňskými Penzijními fondy (KWP). KWP provozuje ve Vídni více než 150 klubů pro seniory. Starší lidé se v klubech mohou scházet na kávu a zákusek a účastnit se programu (např. tance, trénování paměti, sport). Program organizují vedoucí klubů a (dobrovolný) personál.

V poslední době má KWP zájem přinášet do klubů nové aktivity, spolupracovníky a cílové skupiny a aktivně zapojovat návštěvníky klubů do plánování a společné organizace aktivit. Projekt *Sousedství snů* byl proto přijat s velkým zájmem.

Společně s vedoucími a manažery skupin queraum založil sousedskou skupinu v klubu Hofferplatz 3 v 16. vídeňském obvodu. Tento klub byl otevřen teprve v létě 2020. Kvůli COVID-19 a s ním spojeným omezením byl však klub poslední dva roky s přestávkami uzavřen. To návštěvníkům ztěžovalo vzájemné poznávání a navazování kontaktů.

Více informací o vídeňském KWP naleznete na:  
→ [www.kwp.at](http://www.kwp.at)

## Sbližování a propojování

**„Navštěvuji také jiný klub a hraji tam karty. Ale nemluvíme spolu, jen hrajeme. Povídání mi chybí. Proto chodím sem, protože bych si ráda popovídala, podělila se o zkušenosti a ráda bych se učila od ostatních. A je to báječné, už dlouho jsem se tak nezasmlála jako dnes.“**

— Elfriede, členka sousedské skupiny ve Vídni

Vzhledem k této výchozí situaci byla myšlenka sousedské skupiny spojit lidi a podpořit je ve vzájemném (lepší) poznávání a také usnadnit novým návštěvníkům navázání kontaktů a vybudování pocitu sounáležitosti. Aby se navázalo na známé, a přesto se podnítila nová pospolitost, rozhodlo se queraum -

v úzké spolupráci s vedoucími klubů - založit sousedskou skupinu jako „otevřenou skupinu pro pěší povídání“ („Plauderei“) - pravidelná setkání věnovaná určitým tématům (např. cestování, domácím zvířatům, dětství, hudbě a starým filmům atd.) a otevřená pro všechny zájemce.

**„Je to dobrý způsob, jak sblížit lidi. Lidé si mohou promluvit s lidmi, se kterými by jinak nemluvili.“**

— Helene, členka sousedské skupiny ve Vídni



## Budování společenství

queraum také spolupracovalo s Nachhaltiger ACHTSAMER 8. („Sustainable Mindful 8th“).

Ve spolupráci s organizací Nachhaltiger ACHTSAMER 8. byl uspořádán workshop pro starší lidi, zúčastněné strany a osoby pracující se staršími lidmi, jehož cílem bylo sdílet zkušenosti, vzájemně se od sebe učit a vyvíjet společné aktivity na podporu sociálního začleňování starších lidí. Kromě toho ve spolupráci s Nachhaltiger ACHTSAMER 8. zprostředkovalo queraum a účastníci sousedské skupiny veřejné setkání v kavárně s vyprávěním příběhů v rámci Dne všímavosti v 8. vídeňském obvodu.

**Nachhaltiger ACHTSAMER 8.** je projekt, který podporuje sociální podporu a solidaritu mezi obyvateli 8. vídeňského obvodu. Zvláštní důraz je kladen na podporu starších lidí a obyvatel s demencí a jejich pečovateli s cílem vytvořit živou pečující komunitu. Viz: → [www.achtsamer.at](http://www.achtsamer.at)

Organizace **queraum, kulturní a sociální výzkum** byla založena v roce 2004. Od té doby tým úspěšně plánuje, vyvíjí, koordinuje, realizuje, hodnotí a podporuje projekty na místní, regionální, národní a evropské úrovni. Relevance a praktická využitelnost výsledků (výzkumu a práce) jsou pro queraum nesmírně důležité. Jeho pracovní oblasti jsou stejně rozmanité jako lidé, pro které a s nimiž pracuje, např. osoby s různým etnickým původem, z různých věkových skupin (dětí, mládež, starší lidé), se zdravotním postižením i bez něj. Více informací na: → [www.queraum.org/en](http://www.queraum.org/en)

## Haag

V Nizozemsku partneři projektu spolupracovali s nadací Woonser-  
vicewijken (síť péče o bydlení) Haag  
a Stedelijke Ouderen Commissie  
(Městský výbor starších lidí - SOC).

**Stedelijke Ouderen Commissie (SOC)** je platforma pro zájmové skupiny starších lidí v Haagu. Cílem SOC je vybudovat síť sousedských skupin starších lidí, které samy předkládají relevantní otázky týkající se sousedství. Další informace naleznete na adrese: → [www.socdenhaag.nl](http://www.socdenhaag.nl)

**Woonservicewijken Den Haag** je síť bytových korporací, pečovatelských a sociálních organizací a obce. Woonservicewijken působí především v sociálně slabších čtvrtích Haag Centre a Haag Escamp, Haag South-West. Na takzvaných „inspirativních setkáních“ partneři diskutují o problémech, které jsou v těchto čtvrtích obzvláště důležité. Mnozí obyvatelé se cítí být vládou přehlíženi a mají ztížený přístup ke službám. Síť se snaží vytvářet kombinace bydlení, zařízení pro setkávání, integrované péče a sociálních sítí s cílem zvýšit informovanost a zlepšit soběstačnost obyvatel. Více informací o Woonservicewijken Den Haag na → [www.woonservicewijken.nl](http://www.woonservicewijken.nl)



*Příprava marockého jídla byla průlomem k navázání dalších kontaktů v sousedství účastníků v Transvaalu. Sousedé to velmi ocenili.*

Foto © Loes Hulsebosch

## Dvě různé čtvrti, dvě dynamiky

**„Když sem přijdu, vždycky se cítím spokojený. Cítím se tu uznávaný a vyslyšený.“**

— Paul, člen sousedské skupiny

Po průzkumné fázi bylo rozhodnuto pracovat ve dvou čtvrtích, a to v Bouwlustu (jihozápadní část Haagu) a v Transvaalu (centrum Haagu).

Bouwlust je poválečná čtvrť na okraji města. Byla postavena v 60. letech 20. století a nyní by měla projít rekonstrukcí a obnovou. V dřívějších dobách to bývala krásná čtvrť. Všichni se tu navzájem znali. Dnes se mnoho starších lidí cítí izolováno.

*Dreamlike Bouwlust* je nová sousedská skupina (Droomwijk), která vznikla v sousedství centra setkávání. Skupina se kdysi spojila s již existující skupinou. Toto centrum provozuje pečovatelská organizace

Saffier a chce ho přeměnit z místa denní péče na živé komunitní centrum pro čtvrť. Zpočátku se skupina scházela každých 14 dní a diskutovala o různých aspektech „přívětivosti k věku“. Účastníci se společně rozhodovali, koho pozvou, aby ke skupině promluvil (např. policistu, komunitního pracovníka), a také chtěli trávit společný čas kreativními aktivitami.

**„Je to dobrý pocit, když můžete udělat něco pro sebe a pro druhé a přispět tak k lepšímu okolí.“**

— Ine, členka sousedské skupiny

V Transvaalu je komunita migrantů poměrně početná. Starší lidé s migračním původem pocházejí především ze Surinamu (do Nizozemska přišli po získání nezávislosti Surinamu), Turecka a Maroka (pracovní migranti z 60. a 70. let 20. století). Noví obyvatelé jsou především pracovní migranti z Rumunska,

Polska a Bulharska. Starší obyvatelé se obávají, že jejich hodnoty nejsou sdíleny, což vyvolává pocit nejistoty. Starší lidé však také rádi přispívají k rozvoji čtvrti.

Skupina *Dreamlike Mandelaplain* se sešla v komunitním centru v haagské čtvrti Transvaal. Tvořili ji starší muži marockého původu, již existující skupina, která byla spojena s komunitním centrem Mandelaplein. Jedním z konkrétních cílů účastníků bylo učit se. Tato skupina zvolila kontaktní osobu, která za skupinu mluvila. Skupina se scházela každý týden. Tato „skupina aktivit“ - jak ji účastníci rádi nazývali - se nějakou dobu scházela v komunitním centru Mandelaplein a byla otevřená všem.

**„Mluvíme spolu o všem, o starostech i o krásných věcech. Pomáháme vám to být svobodnější a silnější.“**

— Chref, člen sousedské skupiny

V obou čtvrtích pracoval projektový tým na principu školení školitelů, metodou školení při práci. Moderátoři byli vyškoleni tak, aby mohli po skončení projektového období samostatně podporovat skupiny. Inovativní formy práce byly využívány k tomu, aby účastníky skupin inspirovaly k rozšíření jejich názorů, učení, propojení s ostatními a sdílení zkušeností a znalostí.

V průběhu projektu byla založena třetí skupina v jiné čtvrti Haagu.

**AFEdemy** je soukromá společnost s ručením omezeným se sídlem v nizozemské Goudě. Byla založena v květnu 2017 a od té doby se AFEdemy úspěšně zapojuje do evropských sítí a projektů. Společnost AFEdemy byla založena s cílem řešit výzvu implementace WHO holistického konceptu měst a prostředí přátelských ke stáří. Posláním AFEdemy je proto budovat kapacity národních, regionálních a místních zainteresovaných stran v oblasti inteligentního, zdravého a k věku přátelského prostředí (SHAFE). Hlavními cílovými skupinami pro školení a poradenství v oblasti SHAFE jsou starší dospělí, orgány veřejné správy, architekti, zdravotnická zařízení, výzkumné a rozvojové agentury v oblasti informačních a komunikačních technologií. Více informací naleznete na: → [www.afedemy.eu](http://www.afedemy.eu)

Na projektu *Sousedství snů* spolupracoval tým AFEdemy s Loes Hulsebosch (odbornicí na budování komunit a členkou představenstva Woonsericewijken Haag), organizací dlouhodobé péče Saffier a komunitním centrem Mandelaplein.

Základnou v Praze je Letokruh, zavedená nezisková organizace a její dobrovolníci z řad seniorů.

## Hodně možností na výběr

Sousedská skupina Letokruhu se pravidelně scházela na různých místech, byli zváni externí odborníci (např. architekti). Procházeli se historickými částmi města (prohlídku připravil a vedl jeden z účastníků), navštívili místnost virtuální reality nebo se sešli v moderní tělocvičně a měli možnost naučit se základy jógy pro seniory. Smyslem toho všeho bylo nabídnout různé aktivity, pohledy a informace, aby si každý mohl vybrat něco, co ho zajímá.

**„Sousedská skupina nám znovu otevřela obzory. Nyní je to pro nás jiný svět. Začínáme znovu žít.“**

— Marta, členka  
sousedské skupiny  
v Praze

Skupina se vyznačovala příjemnou atmosférou – bylo bezpečné sdílet vzpomínky a osobní zkušenosti – a neustále se rozrůstala. Aktivních účastníků bylo asi 15. Zajímavé je, že účastníci si vytvořili vlastní skupinu a společně si užívali různé aktivity (např. divadlo, procházky). „Od té doby, co jsme začali, vidíme, že skupina je vnitřně velmi propojená. Na začátku jsme je brali na různá místa a nyní začínají s vlastními aktivitami a zvou nás.“ (Projektový tým Letokruhu)

Dobrovolnickou skupinu seniorů **Letokruhu** tvoří lidé, kteří mají zájem pomáhat druhým, např. předčítat pohádky dětem ve školce a ve škole, navštěvovat a podporovat osamělé seniory, pomáhat v knihovně nebo v útulku pro zvířata či pořádat komentované procházky pro ostatní. Jsou obeznámeni s různými formami komunitního života v okolí. Hlavním místem setkávání dobrovolníků je Dobroklub, nová klubovna organizace. Dobroklub vznikl jako místo pro komunitu Letokruhu. Je to místo, kde se mohou setkávat, vzájemně se inspirovat a motivovat, účastnit se vzdělávacích aktivit (např. jazykových, přednášek o historii, politice a kultuře) a být součástí různých akcí. Zapojení do programu **Sousedství snů** pro ně znamenalo způsob, jak více objevovat okolí a více se propojit mezi sebou i s ostatními lidmi. Více informací o Letokruhu a jeho oblasti působení naleznete na: → [www.letokruh.eu](http://www.letokruh.eu)

## Navazování vztahů

Společnost Letokruh spolupracovala se skupinou Passerinvest, která se pro ni stala důležitým partnerem projektu. Díky jejich podpoře mohl projektový tým realizovat řadu setkání skupiny v různých prostorách – návštěvu nejvyšší komerční budovy Filadelfia, uspořádání setkání v komunitním centru Bethany, ve sportovním centru Brumlovka. Zprostředkovali setkání s urbanisty a architekty čtvrti, kde

se klubovna nachází a kde starší lidé žijí. Starší lidé tak měli možnost vyjádřit se k tomu, co by v budoucí zástavbě ocenili z hlediska kulturních a volnočasových aktivit.

Dalším významným podporovatelem neziskové organizace Letokruh a projektu *Sousedství snů* byla městská část Praha 4. Společně s naší skupinou seniorů uspořádala ekologicky zaměřenou akci.

**Passerinvest Group** je ryze česká investiční a developerská společnost, která byla založena v roce 1991 a od té doby získala bohaté zkušenosti s výstavbou kancelářských a komerčních budov a bytových domů především v Praze. Více informací naleznete na: → [www.passerinvest.cz/en](http://www.passerinvest.cz/en)

## Lublaň

Prostředím sousedských skupin v Lublani byla Slovinská univerzita třetího věku (U3A). Skupiny se skládaly převážně ze starších studentů architektury a urbanismu a několika nováčků z jiných studijních skupin.

Sousedské skupiny zprostředkované U3A byly organizovány ve formátu „studijních kroužků“. Účastníci se scházeli jednou týdně. Mentoři využívali a podporovali různé typy učení (např. studijní exkurze, skupinové diskuse s určitými podněty, jako jsou nové články, obrázky nebo videa, rozhovory s odborníky, setkání s urbanisty a osobami s rozhodovací pravomocí atd.) Účastníci se zaměřili na různé aspekty života starších lidí

**Slovenian Third Age University (U3A)** Slovinská univerzita třetího věku (U3A) je zastřešující organizací a zároveň celostátní sítí, která v současné době čítá 57 univerzit třetího věku. Provádí výzkum, nabízí vzdělávání dospělých a starších dospělých a organizuje mezigenerační vzdělávání. Slovinská U3A věří, že pro starší lidi je vzdělávání prostředkem, jak zůstat začleněni do společnosti, zlepšit kvalitu jejich života a posílit mezigenerační spolupráci a dialog. Vzdělávání i kultura ve starším věku by měly být inkluzivní, angažované a měly by být zárukou důstojného způsobu života starších lidí. Proto jde o vzdělávání třetího věku, které poskytuje slovinská U3A, ruku v ruce s aktivním stárnutím, dobrovolnictvím a různorodými občanskými aktivitami v rámci komunity. Více informací naleznete na: → [www.utzo.si](http://www.utzo.si)

v omezené městské oblasti (čtvrťi) a diskutovali o otázkách, jako například „Jak město a čtvrť ovlivňuje je a jak oni ovlivňují město?“. Tento přístup byl doplněn metodami budování týmů a dalšími aktivitami, které podporují výměnu názorů mezi účastníky.

**„Naši účastníci si navzájem vyprávějí své osobní příběhy o životě ve městě nebo ve své čtvrti. Jakmile si navzájem a ostatním lidem svěří svůj příběh, už si nemohou být cizí.“**

— Dušana Findeisen,  
spolukurátorka  
sousedských skupin

## Být vidět a slyšet

Cílem sousedských skupin bylo především být viděn, vyslechnut a slyšen jako skupina, která je obvykle odsunuta na okraj společnosti. Jejich cíle však přesahovaly pouze zájmy skupin. Zajímaly se o ovlivnění postojů a chování ve vztahu k sousedství a městu, o zmírnění společenských stereotypů o stáří, o změnu mentality, o úpravu služeb a struktur, o přispění k úpravě veřejných politik a programů.

Jedna ze dvou skupin pracovala na konkrétních projektech, jako byl výzkumný projekt o oblasti Poljanska, venkovní výstava Vize 2021, která prezentovala jejich názory na život ve městě, a na výstavě Město 65+, mezi ústupem a urbanismem, v galerii v centru města a na filmu o potřebách a aspiracích starších lidí ve vztahu k jejich sousedství a městu.



*„Společně je to lepší“, kulatý stůl v rámci mezinárodní akce sousedské skupiny. Ve spolupráci s časopisem Outsider uspořádali členové jedné z lublaňských sousedských skupin kulatý stůl pod širým nebem, kde se podělili o své myšlenky, názory a poznatky týkající se kvalitních sousedských vztahů a také o svá doporučení. Akce byla otevřena jak pro pozvané publikum, tak pro kolemjdoucí*

Foto © Janez Marolt



*V Haagu se účastníci sousedských skupin učili jeden od druhého tím, že si vyměňovali své sny a přání.*

Foto © Loes Hulsebosch

## Idea

Projekt *Sousedství snů* byl zaměřen na zprostředkování a podporu sousedských skupin starších a velmi starých lidí. V těchto skupinách se účastníci pravidelně scházejí a vzájemně se podporují při (znovu) objevování a vnášení svých nápadů a talentů. Navzájem navazují smysluplné kontakty, posilují se a aktivně přispívají ke skupině a místní komunitě.

Záměrem bylo buď podpořit starší lidi při zakládání nových skupin, nebo spolupracovat se stávajícími skupinami, které chtěly začlenit nové přístupy a nápady nebo nové cílové skupiny. Budování komunity je podporováno společnými aktivitami, které však vycházejí z perspektiv a přání samotných starších lidí. Shromáždili jsme, dále rozvíjeli a testovali mnoho metod a nástrojů („aktivit“), které pomáhají lidem sbližovat.

## Motivace

**„Musíme zajistit kontext a dohlížet na to, abychom zůstali vzadu.“**

— Dušana Findeisen, spolugestorka slovinské sousedské skupiny

**Proč je tento druh podpory pro zakládání komunit potřebný?**

- ☁ **Sousedské skupiny obvykle potřebují určitý druh strukturální podpory, např. místa pro setkávání a mentory nebo facilitátory, kteří nastartují a rozjíždějí skupiny.**
- ☁ **Většina lidí potřebuje nějaké podněty nebo „příležitosti“ k setkávání s ostatními, např. problém, o kterém by mohli mluvit, aktivitu nebo program, kterého by se mohli účastnit nebo který by mohli iniciovat.**



„Storytelling café“  
jsou příjemným  
prolomením ledů  
a navazují nové a hlubší  
vztahy mezi lidmi.

Foto © Letokruh

## Zaměření

Sousedské skupiny jsou do značné míry závislé na účastnících, jejich situaci, schopnostech a hodnotách, a na organizacích, v nichž působí. Potřebují také facilitátory. Každý z těchto prvků je zdrojem a poskytuje určitou dynamiku, která činí každou skupinu jedinečnou.

Skupiny v projektu *Sousedství snů* byly tedy velmi různorodé a našly si své vlastní způsoby budování komunit a zapojení. Některé dávaly přednost vyprávění příběhů, jiné se zajímaly o jejich poslouchání, další společně bádaly a zkoumaly veřejný prostor. Stručně řečeno: existuje mnoho způsobů, jak být spolu, jak společně tvořit, jak se vzájemně podporovat a účastnit se. Podívejme se na různé způsoby zakládání sousedských skupin:

## Starší lidé se scházejí a navazují kontakty

Propojování lidí a vytvoření aktivní skupiny, jichž jsou součástí, není samozřejmostí. Zkušenosti z projektu *Sousedství snů* ukazují, že existují určité přístupy či metody, které pomáhají prolomit ledy a navázat (nové a hlubší) kontakty mezi lidmi.

V Praze a ve Vídni se ukázalo, že „storytelling café“ jsou velmi užitečné pro vyjádření společných i odlišných pohledů, pro předvedení talentů a zájmů nebo pro lepší či překvapivé poznání druhých.

Ve Vídni byla „storytelling café“ založena na aktivním příspěví účastníků, kteří si na setkání připravovali příběhy. Během pravidelných „rozhovorů“ o různých tématech (např. vzpomínky na dětství, kino, sousedství) se projeví společné rysy, různé perspektivy a osobní zkušenosti. Aby *chaty* přilákaly nové zájemce, byly jejich „výsledky“



průběžně dokumentovány a vystavovány v klubu. „Moc se mi líbí plakáty od nás, které tam visí na zdi. Jsou pěkné a barevné.“ (Hans, člen sousedské skupiny ve Vídni)

V Praze se o Vánocích v „storytelling café“ otevřela možnost mluvit o tradicích a společně je prožívat (viz také [další kapitola](#)).

Ve Slovinsku téma „stáří“ a výzev (např. videa, články, studijní exkurze, badatelské učení, výměny s odborníky) podnítily živou diskusi o stárnutí, sociální spravedlnosti na různých úrovních, ústupu či urbani-

zaci starších lidí, vlivu starších lidí na životní prostředí a naopak, různých modelech stárnutí, které přesahují tzv. bezpečný model a upřednostňují sociální a kulturní model, představách o stáří a překážkách, kterým stárnoucí populace čelí.

Tvůrčí aktivity, jako je vyprávění příběhů na základě kreseb nebo recitace vlastních básní (viz jedna ze sousedských skupin v Haagu), mohou být také skvělým podnětem k rozpraudění skupiny a pomocí účastníkům navázat kontakt na různých, někdy velmi osobních úrovních.



*Při tvůrčích činnostech, jako je vyprávění příběhů na základě kreseb nebo recitace vlastních básní, se lidé propojovali na různých, někdy velmi osobních úrovních.*

Foto © Loes Hulsebosch

## Starší lidé vyjadřují své názory, přispívají svými znalostmi a zvyšují povědomí.

V projektu *Sousedství snů* měli účastníci možnost vyjádřit svůj pohled na věc, být viděni a slyšeni, a tím zvýšit povědomí o přítomnosti a přínosu starších lidí v různých aktivitách. To se mohlo realizovat prostřednictvím médií, na setkáních se zúčastněnými stranami, na akcích nebo ve veřejném prostoru.

Sousedská skupina v Lublani se například podílela na přípravě venkovní a vnitřní výstavy *Město 65+*. Účastníci se podíleli jak na koncepci, tak na přípravě výstavy, která zahrnovala také podrobný přehled organizací a institucí zabývajících se urbanismem starších lidí a zajímavé příklady participace starších lidí.

Při zahájení výstavy byl promítnut dokumentární film *Město 65+*, který byl velkým přínosem pro účastníky skupiny, s nimiž byly vedeny rozhovory o jejich představách, potřebách, myšlenkách na jejich čtvrti a města přátelská ke stáří.

Film *Město 65+* můžete sledovat ve slovinštině s anglickými titulky na [www.vizijeso16.com/videoportreti-english](http://www.vizijeso16.com/videoportreti-english)

Kromě toho se účastníci U3A podělili o své nápady na „vysněnou čtvrt“ na veřejné pouliční akci pořádané časopisem *Outsider*.

V Haagu vedla sousedská skupina v Bouwlustu dialog s tvůrci komunální politiky a hovořila o věcech, které jsou ve čtvrti potřebné.

Skupina v Praze navštívila jednu z nejvyšších a největších komerčních budov a následně se setkala s developerem a architekty. Skupina měla možnost navrhnout některé nápady pro budoucí rozvoj městské části.

Sousedská skupina ve Vídni proměnila své rozhovory („Plauderei“) ve veřejný chat („Öffentliche Plauderei“) na „Dni všímavosti“, který pořádal projekt *Nachhaltiger ACHTSAMER 8*. Společně s účastníky skupiny připravil projektový tým inspirativní otázky a drobné příběhy a pozval návštěvníky Dne všímavosti, aby se k nim připojili. Akce byla organizována jako otevřený formát – každý, kdo měl zájem, se mohl zastavit a poslouchat a/nebo se posadit a zapojit se do diskuse. Tímto způsobem se „Plauderei“ stalo veřejnou akcí a oslovilo lidi v dalším okrese.

## Starší lidé prozkoumávají své okolí a zapojují ostatní

Okolí můžete prozkoumat různými způsoby s ostatními nebo bez nich. Sousedská skupina v Letokruhu prozkoumala různá místa v Praze a seznámila se s novinkami v městském prostředí. Skupina například navštívila jednu z nejvyšších a největších komerčních budov a poté se setkala s developerem a architekty této lokality. Na tomto setkání využili účastníci možnost navrhnout některé nápady pro budoucí rozvoj městské části. Skupina se však také prošla historickými částmi města - na připravené prohlídce, kterou je provedl jeden z členů skupiny. Další exkurze je zavedla do herny virtuální reality. Tato návštěva byla zcela novým zážitkem a byla základem pro následnou dlouhou a živou diskusi.

Na Den Země se účastníci vydali do nedalekého lesa sbírat odpadky, aby vylepšili své okolí. Svou činností prospěli životnímu prostředí, ale také sobě. I při této činnosti byl prostor pro společenské setkávání, vzájemné poznávání a povídání

Skupina U3A v Lublani si jako další způsob poznávání okolí zvolila výzkum: Výzkumný projekt se zaměřil na minulost, současnost a budoucnost čtvrti. Účastníci konzultovali archivní materiály, sbírali staré pohlednice oblasti, vyhledávali audiovizuální materiály a procházeli se po čtvrti, přičemž diskutovali o fyzickém a sociálním prostředí a určovali nejcennější pohledy v oblasti. Poté skupina interpretovala výsledky výzkumu.



*Každý den můžete  
prožít jinou realitu. Jirka  
„skáče z mrakodrapu“.*

Foto © Letokruh

## Starší lidé se učí a vzájemně se podporují

Sousedské skupiny jsou skvělým místem pro učení – od sebe navzájem i od externích odborníků. Například skupina Mandelaplain v Haagu se výslovně chtěla vzdělávat např. v oblasti zdravotní péče, v digitálních dovednostech, finančních operacích, a vzájemně se více propojit. U své „skupiny aktivit“ dávali účastníci přednost zábavným a praktickým činnostem (např. vaření, hrám, práci s digitálními zařízeními) a ne přílišnému mluvení, především proto, že jejich jazykové znalosti jsou nízké. Muži si mezi sebou v případě potřeby tlumočili.

**„Chci se učit a poznat  
obyvatele z jiných čtvrtí.“**

— Jamal, člen sousedské skupiny



*Návštěva virtuální herny otevřela účastníkům ze sousedské skupiny v Praze zcela nový tematický okruh. Zkušenost, která se později stala základem dlouhé a živé diskuse jak ve skupině, tak v jejich komunitách.*

Foto © Letokruh

*Účastníci se vzájemně podporovali sdílením znalostí a svých životních zkušeností.*

Foto © Loes Hulsebosch



## Starší lidé zůstávají v kontaktu i v době „fyzického odloučení“

Pandemie byla výzvou nejen pro projekt, ale zejména pro sousedské skupiny. Týmy musely hledat nové způsoby navazování kontaktů a udržování spojení – způsoby, které mohou být užitečné i v budoucnu (bez pandemie).

Například ve Vídni musela být myšlenka příběhových kaváren kvůli COVID-19 odložena. Jak ale mohl projektový tým zůstat v kontaktu s účastníky a aktivně je zapojit? Tým zvolil jako nejlepší možnost telefon a vedl rozhovory o „cestovatelských příbězích“ s lidmi, kteří měli o účast zájem. Tyto příběhy byly společně přetvořeny do krátkých článků, které byly použity v osobních vyprávěčských kavárnách, jakmile bylo možné se opět osobně setkat.

V Praze byli účastníci v kontaktu prostřednictvím aplikace WhatsApp a projektový tým také organizoval online aktivity (např. online cvičení). Projektový tým vyzpovoval, že členové skupiny mohou prostřednictvím digitálních nástrojů spolu „růst“ a tento impuls pak využít v „reálném životě“ k navázání užších kontaktů a společné aktivitě. To potvrzují i zkušenosti z Haagu: jeden z účastníků posílal každý den celé skupině prostřednictvím aplikace WhatsApp inspirativní výrok a rozjasnil tak všem začátek dne.



**J**ak jste se dosud přesvědčili, náš projekt se skládá z různých prostředí, organizací a lidí. Přes veškerou tuto různorodost sdílíme podobné zkušenosti, které bychom rádi předali všem zájemcům o zahájení komunitních aktivit společně se staršími lidmi.

*V rámci Dne všímavosti účastníci projektu zprostředkovali „storytelling café“ a podpořili mezigenerační výměnu názorů na téma „vysněné“ čtvrti na živém náměstí v 8. vídeňském obvodu.*

Foto © queraum

### Na slovech záleží

Slova jsou důležitá. Jednoduchá a inspirativní slova vysílají poselství: „Nebojte se, zvládnete to! Jste zde vítáni!“

### Příklady

- 🌐 Německé slovo „Plauderei“ – používané jako název skupinové aktivity – znamená „neformální rozhovor“, kterého se může zúčastnit každý.
- 🌐 V Nizozemsku se při ohlášení projektu používalo slovo „Droomwijk“. To u mnoha lidí vzbudilo zvědavost: „Proč zrovna Droomwijk?“ Tento termín byl v ostrém kontrastu se čtvrtěmi, které obvykle nejsou považovány za „snové“. Vyvolal však mnoho otázek a reakcí: „Může se z ní stát vysněná čtvrt?“ „Dá se s tím něco dělat?“ „Jak je hezké dívat se na čtvrt a lidi tak pozitivně!“ (Ria, účastnice z Haagu)

## Struktura pomáhá

Někdy je lákavé začít něco nového. Z našich zkušeností vyplývá, že ve skutečnosti je velmi užitečné využít existující struktury (např. skupiny), kde se lidé setkávají, a vnést do těchto souvislostí nové podněty a nápady. Malá „obsahová sousta“ nebo neformální rozhovory v zahřívací fázi pomáhají budovat důvěru v/ve stávající skupiny.

„Struktura“ však může být i něco menšího – např. věci nebo činnosti, kterých je třeba se v nové situaci „držet“, jak je patrné ze zkušenosti z Prahy.

## Lidé se spojují prostřednictvím příběhů


**„Každé téma obsahuje celý svět.“**

— Gert Dressel, partner pro spolupráci v Rakousku, projektový manažer Nachhaltiger ACHTSAMER 8. a expert Caring Community Network.


Formáty vyprávění příběhů pomáhají účastníkům objevit společné body i rozdíly. Téma je (téměř) druhotné.

Témata, která jsou obecně společná všem, ale velmi odlišná (např. dětství, cestování, jídlo), jsou velmi užitečnými výchozími body pro formáty vyprávění. Zajímavá témata poskytují také aktuální události, například zavedení QR kódu COVID, válka na Ukrajině, obnova okresu,

## Příklad

 V haagském Transvaalu již několik let funguje otevřená skupina starších migrantů z Maroka. Podle lidí v komunitním centru si o nic neříkali. Když jsme jim v rámci *Sousedství snů* poskytli platformu pro sdílení jejich příběhů a společné vzdělávání v oblasti zdraví, jazykových a digitálních dovedností a znalostí města, chtěli toho vlastně hodně! V naší skupině se cítili uznání a našli prostor pro sebe jako jednotlivce: „Mám hodně stresu, účastí zde se cítím být brána vážně.“ (Abbas, účastník z Haagu) Skupina se nyní stala pravidelnou skupinou aktivit v rámci programu Setkání v Haagu (Haags Ontmoeten).

## Příklad

 První setkání skupiny v Praze potřebovalo nějakou strukturu nebo „společnou nit“. Za tímto účelem byli účastníci požádáni, aby přinesli fotky z dětství. Tyto fotografie se ukázaly být ideálním východiskem pro živou diskusi, protože účastníci se cítili bezpečně a otevřeli se ostatním.

události v sousedství nebo osobní zážitky z uplynulého týdne. „Od bodu přítomnosti se dostanete dále k bodu vzpomínek a bodu pozdějšího, naší budoucnosti.“ (Bea, účastnice v Haagu)



*Na jaké místo se v Lublani vydat? Výstava sousedských skupin na jednom z hlavních lublaňských náměstí. Venkovní výstava umožnila odborné i laické veřejnosti seznámit se s kvalitou městského prostředí očima starších lidí, a to podle jejich zkušeností i vlastních výsledků výzkumu. Akce byla součástí veřejné kampaně slovinské U3A, a proto o ní intenzivně informovala celostátní média.*

Foto © Meta Kutin

## Příklady

- 🌐 **V Nizozemsku** byli účastníci sousedské skupiny v Bouwlustu velmi různorodí, s různým (kulturním) zázemím a zájmy. Každý příběh byl východiskem pro živý dialog o životních tématech. Jedna paní například vyprávěla o knihách, které napsala, a jeden pán o svých kresbách a obrazech. Účastníci kladli otázky se zájmem a respektem. V těchto rozhovorech se nevyhýbali ani obtížným tématům a okamžikům zranitelnosti. „Dává mi to velké zadostiučinění, moc se na to těším“. (Paul, účastník v Haagu).
- 🌐 **Když** pandemie COVID-19 znemožnila osobní setkání ve Vídni, byly telefonické rozhovory o cestování metodou volby pro udržení kontaktu s účastníky. Rozhovory obvykle začínaly vzpomínkami na cestování, ale vedly k mnoha dalším důležitým otázkám (např. jak objevovat nové věci v každodenním životě).

## Tradice sblíží lidi

Tradice, jako jsou specifické způsoby oslav, vaření nebo tance, mohou lidi sblížit - buď proto, že sdílejí stejné tradice, nebo naopak proto, že o jiných tradicích mnoho nevědí, ale mají zájem se od sebe navzájem učit a navzdory různorodosti nacházet společné body.

## Příklad

- 🌐 **V Praze** vzniklo kolem vánočních a novoročních tradic „storytelling café“. Konalo se v prosinci v Dobroklubu. Účastníci se podělili o své vzpomínky na Vánoce, vánoční tradice a různé způsoby jejich slavení v rodinách a v místech, kde tehdy žili. Společně pekli vánoční cukroví a zpívali koledy za doprovodu harmoniky. Jeden z účastníků dokonce pro tuto příležitost napsal báseň.



## Spontánní nápady mohou prolomit ledy

Je samozřejmě užitečné se připravit a přinést do skupin podněty a nápady. Někdy se však vyplatí i spontánní nápady, které se zrodí v danou chvíli a pomohou lidem stmelit.

## Skupiny se klikatí a rozrůstají

**„Byla to velmi zajímavá zkušenost vidět, jak skupiny rostou!“**

— Loes Hulsebosch, partner projektu v Nizozemsku

Budování nových komunit, obnovování stávajících nebo zapojování lidí, kteří nemají zkušenosti s aktivní účastí ve skupině, není sprint, ale někdy dlouhá a klikatá cesta. Cesta, která se skládá z mnoha malých, ale cenných kroků. Nechte se vést skupinou!

Mnoho starších lidí má pocit, že už na nich nezáleží, že už nejsou důležití. Chce to hodně trpělivosti, abyste jim ukázali, že na nich skutečně záleží a že mají přidanou hodnotu pro ostatní ve svém okolí. Proces, kdy jsou schopni rozvíjet a sdílet své nejistoty, je velmi důležitý a vyžaduje čas a bezpečné prostředí pro diskusi.

## Příklad

🌐 Během jednoho z pražských vypravěčských odpolední způsobil spontánní nápad úžasný spád: Diskuse o cestování v dobách komunismu vedla k tomu, že si účastníci vyměňovali vzpomínky a smáli se, protože jejich zážitky byly tak vzdálené dnešní situaci. Při diskusi o svých vzpomínkách účastníci objevili společnou minulost.

## Příklady

- 🌐 Partneři v Haagu se někdy cítili zneuznaní, když se zdálo, že skupina nemá o program zájem, nebo se dostavilo jen několik lidí. V jednu chvíli však účastníci začali přinášet vlastní témata a bylo vidět, že informace o skupině šíří ve svých komunitách.
- 🌐 Ve všech sousedských skupinách bylo zapotřebí určitého času a několika setkání, než účastníci vyjádřili myšlenku chodit ven, poznávat jiné čtvrti a navazovat kontakty s dalšími lidmi. Museli si vybudovat důvěru a po několika setkáních byli připraveni udělat krok ven a setkat se s ostatními.

## Sněhové koule se nabalují

Pracovat se skupinou znamená pracovat s mnohem větším počtem lidí, než kolik jich ve skupině skutečně je. Mnozí účastníci působí jako multiplikátoři a sdílejí své zkušenosti nebo nové informace získané při skupinových aktivitách s přáteli, rodinnými příslušníky, dalšími sousedy, pracovníky v obci a na obecním úřadě. Skupinové aktivity tak mohou mít „efekt sněhové koule“, což znamená, že se „zvětšují“ a mají větší dopad, jak se „valí“.

## Zviditelnění posiluje a inspiruje

Viditelnost sousedských skupin má také několik funkcí: Za prvé, ukazuje, že starší lidé jsou viditelnou a důležitou součástí občanské společnosti a že mají své názory na vývoj světa, ve kterém žijeme. Za druhé také inspiruje a posiluje ostatní, aby se k nim připojili. Prezentace skupinových aktivit na kanálech sociálních médií (např. Instagram, Facebook, LinkedIn) velmi snadno šíří informace do příslušných komunit. Existuje však mnoho dalších způsobů, jak se zviditelnit, např. články

## Příklady

- 🌐 **V Lublani starší členka sousedské skupiny upozornila na „tabuizovanou problematiku“ veřejných záchodů (z hlediska množství, rozmístění a dostupnosti). Povzbuzovala svou rodinu, aby své sousedství bedlivě prozkoumávala. Následně jí její syn poslal fotografie některých věkově přívětivých toalet v Kanadě. V Lublani byli zase starší členové skupin vyzváni časopisem Outsider, aby se vyjádřili k otázce zelených ploch ve městě.**
- 🌐 **V Praze na základě vlastní dobré zkušenosti přivedla jedna z našich dobrovolnic z Letokruhu tělesně postiženou paní, o níž pečuje, na setkání *Sousedství snů* a zapojila ji do skupiny.**
- 🌐 **Ve Vídni někteří účastníci aktivně propagovali „Plaudereien“ tím, že obvolávali návštěvníky klubu a zvali je nebo dokonce přesvědčovali, aby přišli. „Jedna účastnice mi dnes zavolala a řekla, že se musím dostat ze své samoty a přijít sem. Měla pravdu, je to pro mě dobré!“, řekla Eva, jedna z účastnic sousedské skupiny ve Vídni.**
- 🌐 **V Haagu působí členové sousedské skupiny v Transvaalu jako multiplikátoři ve své komunitě. Informují rodinné příslušníky, přátele a sousedy o tématech probíraných ve skupině (např. zdraví, podpůrné služby). V Bouwlustu se skupina stále schází v místním centru setkávání. Do skupiny se zapojili lidé, kteří v sousedství žijí již 40 let, ale nikdy předtím do centra setkávání nechodili.**

v místních novinách, letáky, krátká videa, aktivity ve veřejném prostoru (viz výše) nebo výstavy.

A v neposlední řadě je důležité být viděn, neboť někdy je pohled druhých nutný k tomu, abyste skutečně viděli sami sebe. Viditelné „produkty“ (např. výstavy, videa) nebo mediální ohlasy pomáhají být viděn ostatními – např. vrstevníky, rodinami, přáteli, zainteresovanými stranami, tvůrci politik – a zvyšují sebevědomí skupiny.



Účastníci sousedské skupiny v klubu důchodců na Hofferplatz ve Vídni se v krátkém videu dělí o svůj pohled na „Plaudereien“ (chaty). Po počáteční skepsi se jim natáčení videa viditelně líbilo. Video: → [www.youtube.com/watch?v=GlrLJ-\\_jcKY](https://www.youtube.com/watch?v=GlrLJ-_jcKY)

Foto © queraum

## Příklad

- 🌐 Na začátku projektu si účastníci v Lublani a ve Vídni nebyli jisti, zda jsou jejich sousedské perspektivy relevantní pro ostatní. Ale sledování „svých“ videí, pohled na „své“ portréty vystavené na veřejných místech, čtení svých příběhů v místních novinách a zájem celostátních médií o „jejich“ příběh v nich vyvolaly pocit hrdosti.

## Veřejný prostor posouvá perspektivy

Společné aktivity na veřejnosti jsou užitečné nejen pro poznávání okolí, ale také pro rozvoj pocitu sounáležitosti a skupinové síly. Tyto aktivity navíc přispívají k většímu zviditelnění starších lidí ve veřejném prostoru, což je velmi důležité pro rozvoj měst přátelských ke stáří.

## Příklady

- 🌐 V Praze vedly exkurze na veřejná místa a do nových čtvrtí k tomu, že se účastníci vnímali jako „viditelná“ součást společnosti. Pro mnoho starších lidí není obvyklé trávit čas ve veřejném prostoru, chodit do (nových a luxusních) restaurací nebo poznávat nové městské čtvrti. Ve skupině známých se však cítí dostatečně sebevědomě, aby vyzkoušeli nové věci a přispěli svými názory.
- 🌐 V Haagu si účastníci rozšířili obzory tím, že se připojili k jiné čtvrti a zabydleli se na novém místě ve své čtvrti. Velmi cenná byla zkušenost, že existují jiné skupiny, které vás vřele přijmou a ocení vás takové, jací jste.
- 🌐 Tím, že se účastníci v Lublani zajímají o veřejný prostor jako o téma, o kterém je třeba přemýšlet a mluvit, vyměňují si své zkušenosti týkající se míst, schodů, veřejných toalet nebo zelených ploch ve městě. V této souvislosti diskutovali také o rovnosti pohlaví a věku ve veřejném prostoru.

## Povzbuzovat a posilovat

Být spolu s ostatními a být viděn a slyšen je předpokladem aktivní účasti a ochoty přispívat. Kromě tohoto obecného přístupu projektu *Sousedství snů* projektové týmy aktivně vytvářely příležitosti k účasti.

## Příklad

🌐 V Praze se sousedská skupina setkala s jedním z architektů velké komerční budovy v blízkosti klubovny. Na tomto setkání se rozvinula živá diskuse o představách starších lidí o sousedství. Nápady byly následně předány místnímu developerovi. Některé z nápadů: Smíšené využití nových budov (aby vznikl živý veřejný prostor), zelené plochy s lavičkami, stromy apod., tréninkový park pro starší lidi, klidová zákoutí s možností občerstvení, vylepšený systém značení se zabudovanou digitální podporou a informačními prvky.

## Bud'te flexibilní a odvažte se vyzkoušet něco nového

Při spoluorganizaci a/nebo facilitaci skupiny je zásadní otevřenost a flexibilita. Facilitátoři a účastníci mohou mít zcela odlišné představy o zajímavé činnosti. Skupiny by měly být podporovány při hledání „svých“ aktivit, které odpovídají jejich zájmům a potřebám. Tímto způsobem se účastníci lépe poznají, převezmou roli spolutvůrců a učí se jeden od druhého.

*V Praze účastníci navštívili nově postavenou část města a podělili se s architekty o své představy o okolí. Díky takovým výměnám se cítí být více vidět, respektováni a vyslyšeni.*

Foto © Letokruh



## Příklady

- 🌐 **V Rakousku se muselo od původní myšlenky, jak založit sousedskou skupinu, zcela upustit: Místo toho, abychom uspořádali informační akci, představili plakát o našem projektu a shromáždili první nápady, co by se dalo dělat, vypili jsme společně kávu, trochu si popovídali a přiblížili se otázkám, které účastníky zajímaly. Zrodil se nápad začít se „storytelling café“.**
- 🌐 **V Haagu se role ve skupině pokaždé měnily. Někdy to byl moderátor, kdo přicházel s nápady, jindy to byli účastníci, kdo navrhoval téma nebo způsob práce. Jako moderátor musíte být flexibilní a dát prostor účastníkům. V Haagu si účastníci rádi přinesou něco, o čem budou mluvit, například báseň, kterou napsali, obraz, který namalovali, nebo předmět v jejich domě, k němuž se váže nějaký příběh.**
- 🌐 **V Praze se jedna z účastnic vydává s ostatními na prohlídky města, zejména jeho historických částí. Přirozeně se ujala vedení a připravila itinerář pro další návštěvy. Způsob, jakým účastníci společně objevují město, je nenáročný a vybízí ostatní, aby se přidali.**

## Nechat jít

V ideálním případě může skupina po určité době trvale existovat bez podpory (externího) organizátora a/nebo facilitátora. Pokud se tak stane, považujte svou práci za úspěšnou, i když odejít není vždy snadné.

Velmi častým způsobem, jak si skupina může zajistit udržitelnost, je „zakotvit“ v organizaci nebo hnutí, které může poskytnout podporu procesu. Vzhledem k tomu, že mnoho skupin potřebuje tento druh podpory, ale také moderátora a bezpečné a pohodlné prostředí pro setkávání, je toto řešení skvělé.

## Příklady

- 🌐 **V Haagu jsou nyní obě sousedské skupiny zahrnuty do městského programu Haags Ontmoeten. To znamená, že mají k dispozici strukturální financování. V důsledku toho začala během projektu fungovat nová skupina v nové čtvrti (Benoordenhout).**

**V Praze začala být aktivní skupina lidí bez facilitátora *Sousedství snů*, protože se chtějí častěji vídat. Využívají různé komunikační kanály (e-mail, telefon, WhatsApp), aby mohli jít do divadla, zorganizovat prohlídku města nebo lekci např. pletení pro ostatní.**

## Aktivity a cílové skupiny

V předchozích kapitolách byly opakovaně zmiňovány různé nástroje a aktivity, které nám pomohly spolu-vytvářet živé sousedské skupiny společně se staršími lidmi. V Online Resource Kit je popisujeme podrobněji a rádi bychom je nabídli lidem a organizacím, které mají zájem:

- ☁ sdužovat (starší) lidi,
- ☁ podpořit účastníky, aby přinesli své nápady a perspektivy,
- ☁ motivovat je k (znovu)objevování svého okolí,
- ☁ inspirovat je ke smysluplnému propojení,
- ☁ umožnit jim zahájit nové aktivity založené na jejich zájmech a účastnit se jich.

Protože se projektu *Sousedství snů* účastnili především starší lidé, byly tyto nástroje vyvinuty a testovány společně s touto cílovou skupinou. Jsou však vhodné i pro mezigenerační skupiny.

## Náš přístup

Sada online zdrojů vychází ze zkušeností, které jsme měli možnost shromáždit v rámci našeho projektu. Všechny nástroje a aktivity byly vytvořeny společně projektovými týmy a účastníky sousedských skupin. Tyto zkušenosti jsme se snažili přetavit v praktické „tipy a triky“, které pomáhají.

Partneři a prostředí našeho projektu byli poměrně různorodí a tato různorodost se odráží i v nástrojích naší online sady zdrojů. Rozdělili jsme je do skupin podle různých cílů:

### Činnosti nebo metody, které umožní

- ☁ pozvat lidi, aby se setkali a navázali kontakt,
- ☁ lidem vyjádřit své názory, přispět svými znalostmi a zvýšit povědomí,
- ☁ prozkoumat okolí a zapojit ostatní,
- ☁ učit se a vzájemně se podporovat,
- ☁ zůstat v kontaktu – a to i v době „fyzické vzdálenosti“.



*Náš online soubor zdrojů je k dispozici v angličtině, němčině, slovinštině, holandštině a češtině na webových stránkách projektu [www.dreamlike-neighbourhood.eu](http://www.dreamlike-neighbourhood.eu).*



## Partnerství Sousedství snů

Sousedství snů je projekt programu Erasmus+. Byl realizován od prosince 2020 do listopadu 2022. Projekt realizovali partneři v pěti evropských zemích:

### Rakousko (koordinace)

queraum. kulturní a sociální výzkum  
[www.queraum.org](http://www.queraum.org)  
Anita Rappauer & Susanne Dobner  
[rappauer@queraum.org](mailto:rappauer@queraum.org),  
[dobner@queraum.org](mailto:dobner@queraum.org)

### Belgie

Platforma AGE Europe  
[www.age-platform.eu](http://www.age-platform.eu)  
Ilenia Gheno  
[ilenia.gheno@age-platform.eu](mailto:ilenia.gheno@age-platform.eu)

### Česká republika

Letokruh, z.ú.  
[www.letokruh.eu](http://www.letokruh.eu)  
Vlad'ka Dvořáková & Katka Karbanová  
[vladka@letokruh.eu](mailto:vladka@letokruh.eu), [katka@letokruh.eu](mailto:katka@letokruh.eu)

### Slovinsko

Slovinská univerzita třetího věku  
[www.utzo.si](http://www.utzo.si)  
Meta Kutin, Dušana Findeisen,  
Urška Majaron  
[meta.kutin@gmail.com](mailto:meta.kutin@gmail.com),  
[dusanafindeisen1@gmail.com](mailto:dusanafindeisen1@gmail.com),  
[info@univerzatri.si](mailto:info@univerzatri.si)

### Nizozemsko

AFEdemy, Akademie pro prostředí  
přátelské k seniorům v Evropě  
[www.afedemy.eu](http://www.afedemy.eu)  
Willeke van Staalduinen  
[willeke@afedemy.eu](mailto:willeke@afedemy.eu)

[www.dreamlike-neighbourhood.eu](http://www.dreamlike-neighbourhood.eu)



Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.

Spolufinancováno  
z programu Evropské unie  
Erasmus+

