



Komunitní centrum L.E.S.

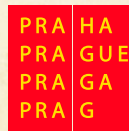
TVOŘÍME A PEČUJEME O NAŠI KOMUNITU

Příručka dobré praxe
z L.E.S.ní cesty

Příručka vznikla v rámci projektu Komunitní centrum L.E.S.,
jehož provoz byl v letech 2021-2023 financován z Evropského sociálního fondu
prostřednictvím OP Praha - pól růstu ČR.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



ŠAFRÁN dětem je nestátní nezisková organizace pracující na bázi obecně prospěšné činnosti, která vznikla v roce 2005 s cílem podporovat a rozvíjet projekty a služby, které zvyšují kvalitu života dětí, napomáhají harmonickému rozvoji mezilidských vztahů a nalézají nové cesty k lepšímu porozumění mezi dětmi a dospělými.

POSLÁNÍ

Pomáhat dětem, které prožívají náročnou životní změnu (sociální, zdravotní, rodinnou, společenskou ad.) znovunalézt pocit důvěry a bezpečí v sebe a v okolní svět.

Pomáhat posilovat bezpečné a zdravé vztahování se mezi rodičem (pečující osobou) a dítětem. Podporovat vzájemný pocit důvěry, bezpečí, jistoty a blízkosti.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY A HODNOTY

CITLIVOST – Jsme citliví a vnímaví k potřebám dítěte.

BEZPEČÍ – Nabízíme hravé a bezpečné prostředí pro vztahování.

RESPEKT – Otevíráme prostor pro porozumění mezi dítětem a rodičem.

SOUNÁLEŽITOST – Klademe důraz na kvalitu kontaktu a rozvíjíme různé formy komunikace.

HLAVNÍ PILÍŘE NAŠÍ PRÁCE

NERADÍME, ale nasloucháme.

NEROZHODUJEME, ale klademe otázky.

NEHODNOTÍME, ale otevíráme prostor pro porozumění.



www.safrandedetem.cz
www.protkavani.cz



JAK ŠAFRÁN KE KOMUNITNÍMU CENTRU PŘIŠEL

Naše doba, stejně jako každá jiná, nám do životů přináší něco unikátního – novou výzvu, se kterou doposud jako lidé nemáme zkušenost. Dnešní moderní svět nám v mnoha ohledech nabízí komfort a dostatek zdrojů, které potřebujeme pro náš každodenní život, ale jsme zároveň svědky jistého odklonu od tradičního způsobu života. Života, kdy jsme byli obklopeni svým kmenem, který byl symbolem bezpečí, lásky, vzájemné ochrany, pomoci a sdílené radosti.

Velikost a složení takového kmenu se v rámci historie lidstva liší napříč časem i prostorem. V našich podmínkách bylo ještě před několika desítkami let běžné soužití několika generací. Rodina byla naším kmenem. Životní styl a životní podmínky se od té doby proměnily, a tak, kromě mnoha příznivých dopadů, přichází i náročné aspekty těchto změn. I přesto, že většina z nás žije obklopena tisíci dalšími ve městech či vesnicích, můžeme mít někdy pocit, že jsme osamělí a zůstali jsme na všechno sami. Chybí nám náš kmen.

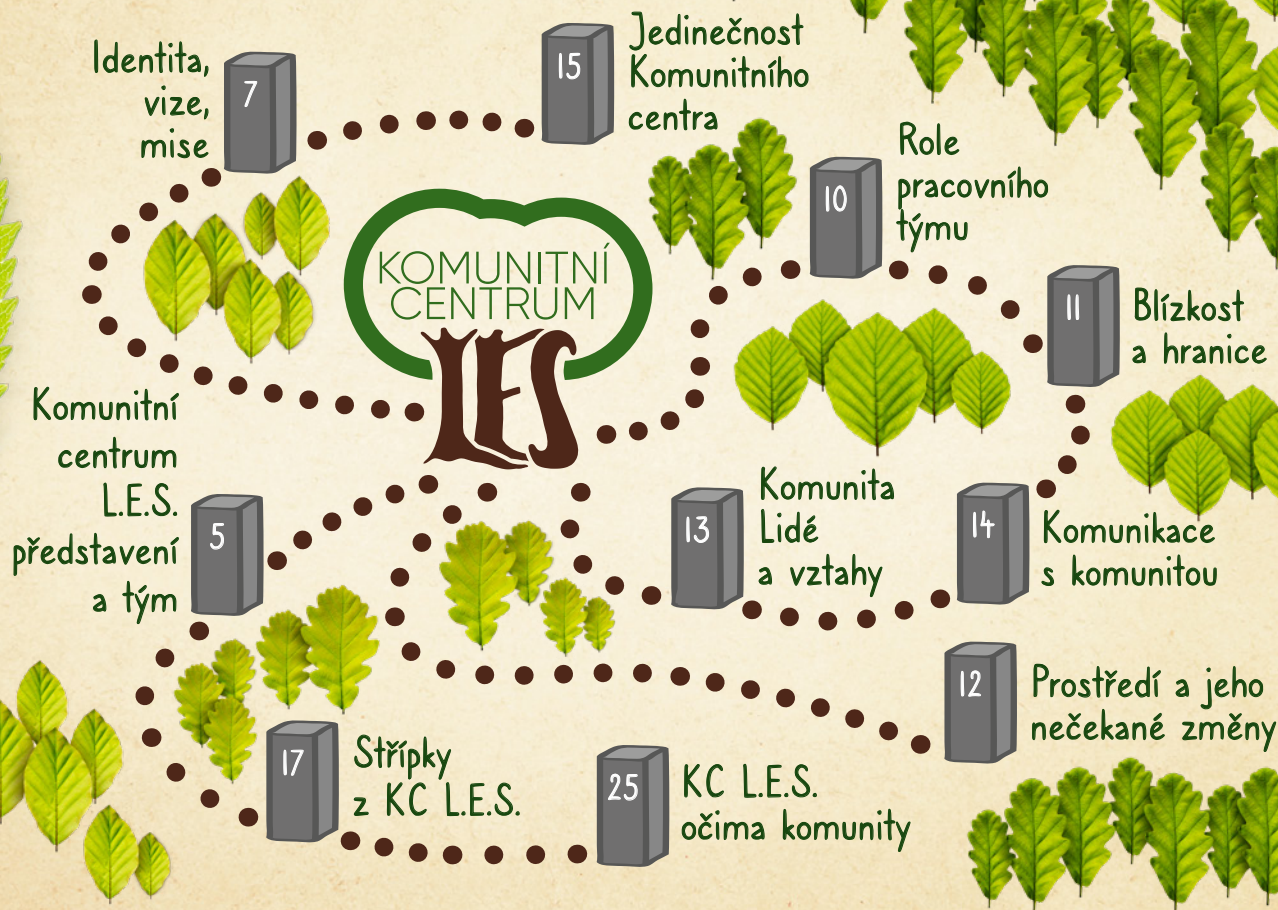
Jak může vypadat kmen v naší dnešní moderní společnosti? Samozřejmě je možné vrátit se ke kořenům a obnovit rodinné tradice, ale ne vždy je to snadné, nebo dokonce možné. Můžeme ale v těchto tradicích najít inspiraci k vytvoření společenství, která budou odpovídat prostředí a potřebám, které máme dnes. Zásadním pojítkem nemusí být pokrevní pouto, ale láskyplný vztah.

Organizace ŠAFRÁN dětem již více než 18 let otevírá dveře dětem a rodinám, které potřebují podporu v procesu náročných životních změn. Po usazení v pražských Bohnicích na prahu mnohatisícového sídliště se zrodila myšlenka spojit esenci Šafránu s potřebami a výzvami, které přicházejí se současným způsobem života, obzvláště ve velkých městech.

Začal tak vznikat prostor, kde je možné nalézt nejen profesionální podporu pro děti i rodiče, ale také pocit vzájemného sdílení s blízkými či vzdálenějšími sousedy a hodnotné mezilidské vazby, které nemusí, ale mohou sloužit jako pevný základ pro vznik nové lidské komunity – nového kmene.



OBSAH



I. Komunitní centrum L.E.S. – představení

Myšlenka vzniku unikátního přírodního komunitního a ekoterapeutického centra se rodila postupně – ze společné vize, hodnot, ale i velmi dobré znalosti a potřeb místní komunity na pomezí Bohnic a Troji. S nadšením jsme proto přivítali příležitost sestavit grantový projekt pro výzvu vyhlášenou Magistrátem hl. m. Prahy, se kterým jsme uspěli. V únoru 2021 jsme tak mohli otevřít pomyslná dvířka našeho komunitního centra L.E.S. (Lidé-Eko-Setkávání), které bylo finančně podpořeno od 1. 2. 2021 do 30. 4. 2023 z Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Praha - pól růstu ČR.

Naší vizí bylo vytvořit prostor pro léčivé setkávání, vzdělávání, seberozvoj a sdílení a posílit vzájemnou pomoc a soudržnost. KC L.E.S. proto nabízí možnost zapojit se do aktivit zaměřených třemi směry.

1. Volnočasové aktivity

Bohatý program volnočasových aktivit jsme nabídli rodičům, dětem ale i širší komunitě. Mezi nejoblíbenějšími volnočasovkami byly aktivity propojující pohyb a relaxaci, zdravý životní styl, udržitelnost a poznávání přírody. Pravidelně probíhalo například cvičení Čchi-kung, edukační procházky s arboristou s názvem Ve městě a přitom v lese, tvůrčí rodinná odpoledne Náš barevný svět, dětská skupinka Zálesák či cvičení pro seniory Hýbeme se v jakémkoliv věku.

2. Léčivé aktivity

Léčivý program byl určen pro rodiny a děti, které procházeli náročnými životními situacemi. Velkému zájmu se těšily oblíbené dětské klubíky pro předškolní a mladší školní děti, ale i příměstské tábory. Rodiče získali možnost zapojit se do dílen zaměřených na rozvoj rodičovských kompetencí a získali též individuální podporu. Unikátní koncept osobního seberozvoje přinesly Lesní lázně zaměřené například na práci s dechem, mindfulness či muzikoterapii.

3. Rozvoj komunitního života

Od začátku realizace projektu jsme rozvíjeli vztahy s místními organizacemi, městskou částí, sousedy i dalšími komunitními organizacemi. Hledali jsme možné cesty vzájemného propojení a uspořádali jsme také několik společných akcí.

Do aktivit našeho komunitního centra se zapojilo více než 350 dětí, rodičů a dalších obyvatel komunity. Od tom, jak šel v KC L.E.S. čas, se dozvíte více na našem webu: <https://www.kcles.cz/ze-zivota-v-lese/>

LESní tým



sova



Šárka – Expert

Nositelka moudrosti a odbornosti, hlídá hodnoty

Šafránek

Představitel konceptu
a základních hodnot
laskavý a hodný skřítek,
expert na komunikaci srdce



Káťa – Koordinátorka

Podpora ekoterapeutického týmu



laň

Pája – Průvodkyně maminek a dětí

Lesní osvěžovna a klubíky pro rodiče a děti



káňe

Jani – Odborná průvodkyně dětí

V čele dětských klubíků a letních táborů



jelen

Zdeni – Projektová manažerka

Strážce projektu, dohlíží na chod



motýl

Jani – Odborná průvodkyně dětí a dospělých

V čele dětských klubíků, individuální provázení dětí a rodičů



rys

Pěťa – Koordinátorka

Komunikace s účastníky



kocouř

Jakub – Evaluátor

Podpora celkového směřování projektu



vlaštovka

Kačka – Odborná průvodkyně dětí

Doprovázení dětí v klubících



vážka

Vladí – Průvodkyně sítě

Propojování s místní komunitou

A zapomenout nesmíme na celou řadu dalších L.E.S.ních průvodců: Helena, Gábina, Vladimír, Bára, Zuzka, Verča, Adéla, Petra, Lenka, Katka, Klára, Anička, Martina, Štěpánka, Miša, Karolína, Jolana, Říša, Aleš, Robert, Jan, František, Pepa, Suki, Lucie a mnoho mnoho dalších.



II. Identita, vize, mise

„Z lesní říše si můžeme jako symbol pro fungující projekt půjčit vzrostlý strom. Strom je vyživován skrze kořeny a díky nim stojí pevně na svém místě, má svou stabilitu. V rámci projektu jsou touto stabilitou základní hodnoty a filozofie, ze kterých vychází veškeré naše kroky. Pomáhají tak vidět jasnou cestu k našim cílům.“

V L.E.S.e jsme si proto pro ukotvení naší identity přizvali další osobu – evaluátora Jakuba, který nás provedl procesem, který začínal u našich představ, jak se do komunity jako nově vznikajícího centra zapojit, až k jasnému pojmenování a pochopení naší vize a mise. Po čas fungování našeho komunitního centra jsme se k tomuto základu mnohokrát vraceli. Kořeny stromů možná vidět nejsou, ale to, jak strom prospívá, záleží právě na nich.“



Lidé mají společné téma. Někdo, kdo si prošel něčím podobným, kdo bude moci sdílet.

Kruhy blízkosti a aktivní jádro. Každý má svůj kruh, kam může zapadnout.

Komunita lidí, která dokáže společně řešit problémy, které život přináší. Lidé mají v rovnováze citlivost a odolnost.

Komunita je jako velká rodina, která si navzájem pomáhá. Lidé se nebojí přijít si říct o pomoc, o radu. Sdílí zkušenosti.

Mezigenerační soudržnost. Každý má co nabídnout. Bezpečný prostor pro každého a jejich vnitřní dítě. Prostor, kde si to bez tlaku mohou užít.

Místo, kde se i introvert cítí jako doma.

Místo pro děti a rodiny. Téma je dítě, ať už děti mají, nebo ne.

Léčivé místo, nejen obsah a aktivity, ale i to místo. Léčivý duch prostoru.

Komunita má vztah k přírodě, učí se vnímat, jak se proměňuje a zároveň jí pomáhá.

Provázení skrz přírodu.

VICE
Představa světa,
jak bychom ho
chtěli mít.

Pomůžeme dospělým poznat a chápat pohled dětí. Umožníme dospělým stát se průvodci dětí.

Pomůžeme dětem naučit se pracovat se svými emocemi.

Změníme paradigma, že se i v kroužcích selektuje (podle zájmu, věku, pohlaví atd.).

Provážíme ohrožené rodiny s komunitou tak, aby v komunitě hledali a mohli nalézt pomoc.

Zkompetentníme děti podílet se na tvorbě komunity kolem nich.

Pomůžeme lidem vybudovat si sounáležitost, budou se u nás cítit doma.

Rodičům poskytneme kompetence k řešení problémů.

Pomůžeme lidem upustit tlak, ulevit od stresu.

Zasítujeme organizace v komunitě.

Pomůžeme lidem ze sídliště poznat se mezi sebou.

MISE
Cesta k naplnění
vize, kroky změny.
(naš projekt)

V sídlišti v Bohnicích se koncentrují ohrožené rodiny (vytlačení, znevýhodnění, rozchody).

Chybí mít o koho se opřít, zvláště v nouzi. Bezpečné prostředí a vzájemná pomoc jsou nedostatečné.

Traumatizování dětí jakoukoliv změnou.

Sociální vyloučení, vlastní vyloučení.

Vzdalování od přírody (zvláště na sídlišti, kde s přírodou ztrácí vztah).

Nefunkční osvěta v oblasti ekologie rodiny.

Negativní dopad rozpadu rodiny na děti.

Chybí soudržná, vřelá komunita, kam lidé mohou patřit.

Nedostatek zdrojů síly čelit problémům, výzvám.

Chybí citlivý přístup vedení k vnímání přírody, celku.

PROBLÉMY
Nevyhovující realita,
kterou bychom
chtěli změnit ...

OTÁZKA PRO TÝM:

Jak moc a jakým způsobem se do tvé práce prolínala naše vize a základní hodnoty?



Do teď si vzpomínám na naše setkání, kde jsme načrtávali konkrétní kontury naší vize a hodnot. A byl to pro mne moment esenciální. Jednak jsem vnímala důležitost pro mě samou v pochopení a ztotožnění se s hodnotami a celým KC L.E.S., tak i pro tým, kde každý věděl, že je důležitou součástí a že do vize a hodnot jsme se otiskli my všichni. V KC L.E.S. je patrné, že týmové naladění na stejnou notu vnímali silně i sousedé, průvodci či jiné organizace, a proto s námi chtěli spolubýt a spolupřidat.



Společná vize a hodnoty jsou pro mě "hnacím motorem", který mi dodává energii. Nejen když se daří, ale také energii v dobách, kdy je třeba překonávat menší či větší překážky. L.E.S.ní komunitu tvoří lidé, kteří dokáží tyto hodnoty a vizi předávat dále, jak dovnitř týmu, tak i k účastníkům aktivit a širší komunitě. A to je z mého pohledu ten hlavní "dar", který jsme sťežili a předávali dále.



Naše vize a hodnoty pro mě osobně byly zásadním kompasem a "mapou" na cestě k vytyčenému cíli. Byly určující kvalitou pro zvolení vhodného tempa a intenzity v tvorbě léčivých programů. Pravidelná evaluace stanovených cílů na začátku mi byla oporou k cestě do cíle. Dle mého názoru jsme do cíle došli nejen bezpečně, ale i v klidném tempu a s dostatečnou rezervou energie pro další cesty. Nevyhořeli jsme na ní. Cesta od výkonu k Bytí se tedy projevila i v tomto projektu. To za sebe chápu jako dobrou praxi získanou díky dlouholeté zkušenosti v pomáhajících profesích a to i přesto, že s tímto tématem – tvorba komunitního centra, jsme neměli jako organizace výrazné zkušenosti. To mě osobně velmi příjemně překvapilo a opět ukázalo, že jsme typy "dálkových běžců", nikoliv "sprinteři". I na konci si troufnu říci, že máme energie dost, téměř jako na začátku.



III. Role pracovního týmu

"Pokud vízi, misi a základní podstatu projektu představují kořeny stromu, pak si jeho kmen můžeme představit jako pracovní tým. Je jakýmsi propojením mezi našimi základními hodnotami a lidmi, kterým je chceme představit.

L.E.S.ním tým od počátku fungoval na vymezení jednotlivých rolí, spíše než na konceptu lídra. Zjistili jsme, že pro úspěch takového přístupu je nezbytné, aby hranice našich rolí byly opravdu zřetelné a každý se v nich snadno orientoval.

V průběhu fungování přicházely výzvy, se kterými jsme se vyrovnali díky vzájemné podpoře. Pravidelné porady dávaly prostor pro komunikaci a celkové sladění týmu, intervize zase otevíraly možnost diskutovat konkrétní situace v práci s klienty."

OTÁZKA PRO TÝM:

Co pro tebe bylo důležité, aby ses cítil/a v rámci pracovního týmu jistě a spokojeně a co to naopak narušovalo?



Důležité pro mě bylo pravidelné informování v týmu, znalost aktuálního stavu projektu a aktivní komunikace se spolupracovníky.



V mé pracovní roli mi jistotou dávají potřebné informace od kolegů z odborného týmu, které můžu předávat dál do komunity. Nejistou mně dělá nedostatek informací, například o aktivitách, lektorech atp. Ve spoustě věcech mi pomohlo Trello, což byl náš hlavní plánovací a procesní nástroj.



Jistotou je pro mě vždy tým, který se dokáže navzájem podpořit, když je třeba. Vždy je důležité i vyjasnění rolí, zodpovědností, ale i očekávání každého z týmu. A pokud nastane nějaká změna, komunikovat ji otevřeně a transparentně. Pokud tento základní stavební kámen funguje, přestojíme i velké změny. Díky této zkušenosti věřím, že komunitu netvoří pouze společné místo setkávání, ale především lidé - jejich energie, nápady, sdílení a společné hodnoty - to je živná půda pro zdravý růst.

IV. Blízkost a hranice

"Koruna stromu, její rozvětvenost a různorodost představuje v našem přirovnání příležitosti, které komunitě nabízíme. V tomto ohledu je velmi důležitá rovnováha mezi nasloucháním a udržováním hranic našeho konceptu stejně tak jako rolí každého v týmu.

Po několika měsících, kdy se začala L.E.S.ní komunita rozšiřovat, jsme si začali klást otázku: Je v pořádku, že angažovanost členů komunity není stejná? Přišli jsme na to, že je to zcela v pořádku. My se staráme o strom a jeho život, který pak přiláká ty, kteří jeho krásu v životě chtějí, či potřebují. Každý si pak volí kruh blízkosti, který mu v danou chvíli vyhovuje. Někdo se chce dotýkat květů a někdo se na ně chce možná dívat z povzdálí. V průběhu času budou také lidé z různých důvodů jednotlivé kruhy měnit. Komunita je živoucí organismus."

OTÁZKA PRO TÝM:

Cítil/a jsi někdy, že byly překročeny tvé profesní hranice a jak jsi situaci vyřešil/a?



Velmi často se s tím v mé roli setkávám. Své hranice i hranice týmu si ve vztahu s účastníky držím pevně. Stávalo se ale například, že klienti nedodržovali pravidla LESních aktivit. Řešila jsem to komunikací s týmem a následným zpevněním pravidel.



Ano, vnímám, že projekt mě v této oblasti hodně naučil a téma "hranic" se v mém profesním životě stalo velmi důležitým. Snažím se díky této zkušenosti více předcházet podobným situacím. Ale je to stále proces učení:)





V. Prostředí a jeho nečekané změny

“Co definuje komunitní centrum? Místo, kde se mohou lidé scházet, či koncept, ke kterému má jejich srdce blízko? Výhodou silného konceptu je skutečnost, že je přenositelný kamkoli.

Založili jsme komunitní centrum v době šíření pandemie Covid-19, následovala vlna omezujících opatření a ne dlouho po jejich ukončení jsme se stěhovali. I když by se mohlo zdát, že nám okolnosti nepřály, staly se ve skutečnosti našimi největšími učiteli. Neustále jsme se totiž vraceli k tomu, co je naše podstata, naše základní myšlenka. Ta byla naším průvodcem vším, čemu jsme jako komunitní centrum čelili.”

OTÁZKA PRO TÝM:

Jaká změna pro tebe v rámci fungování KC L.E.S. byla náročná a co ti pomohlo se s ní vypořádat?



Velká a náročná změna byla, když jsme museli opustit naši původní základnu. Společné spojení sil všech kolegů a vstřícné přijetí komunity ze spolku Bohnice žijí ale bylo velmi příjemné a dodalo mi radost a elán do další cesty.



Náročná situace byla spojená se “změnou místa” a s tím spojené změny v dosavadních jistotách. Především díky vnitřní síle týmu a schopnosti úžasných spolupracovníků navázat nové vztahy v komunitě, se nám podařilo tento “tranzit” úspěšně provést.



Změna místa, tam se promítla velká zkušenost Šafránového týmu v tranzitu a citlivost ke všem, kterých by se mohla změna jakkoliv dotknout. V jejím průběhu jsem cítila neuvěřitelnou lehkost. Věřím, že pro jiné organizace by tato krizová situace mohla být zátěžovou. Naopak náš tým ji prožil jako dobrodružství, ruku v ruce s velmi dobrou administrativní a organizační podporou. Byl to pro mě neuvěřitelně krásně zpracovaný tranzit.

VI. Komunita - Lidé a vztahy

"Pokud chceme tvořit komunitu, nefungují principy soutěže. Nechceme prosadit svou činnost na úkor někoho, kdo má možná velmi podobný záměr. Chceme se spojit do sítě s těmi, kteří mají podobnou vizi a podpořit synergii."

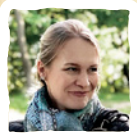
Spojení s dalšími organizacemi či jednotlivci, kteří se zapojují do místního dění a mají s námi podobný směr, není tak snadné, jak se může na první pohled jevit. O existenci některých jsme neměli na počátku ani tušení. A protože jsme viděli sílu v tom se navzájem propojovat, byla v tomto ohledu stěžejní role naší síťářky Vlad'ky. Díky její roli vznikly nové spolupráce, nová přátelství a společné projekty, které měly za cíl podpořit naše sousedství, blízké i vzdálenější a lidi, kteří se cítí být jeho součástí."

OTÁZKA PRO TÝM:

Kdo všechno podle tebe patří do komunity, které jsme v rámci KC L.E.S. součástí?



Od rodičů, dětí, seniorů, kteří se účastnili našich aktivit a programů, po zástupce organizací, se kterými jsme spolupracovali. Od městské části Troja a Prahy 8, Magistrátu - odboru životního prostředí po Dům pro seniory, Botanickou zahradu, Bohnice žijí a průvodce, kteří se zapojili.



Děti, rodiny, mladí lidé, senioři, aktivní a zapálení spolu-tvůrci, průvodci, lektoři, další komunitní a neziskové organizace, školy, poskytovatelé sociálních služeb, zástupci veřejné správy a mnoho dalších.





VII. Komunikace s komunitou

“Každé místo má specifické podmínky pro každodenní život. Jiná témata, která se v této oblasti řeší, rozdílnou infrastrukturu, jiné historické, kulturní či sociální pozadí. Proto lidé na různých místech mohou hledat rozdílné podněty, které vychází z unikátního rázu jejich prostředí.

I když jsme si několikrát mysleli, že máme skvělé nápady na nové L.E.S.ní aktivity, ne vždy byla odezva od komunity adekvátní našim očekáváním. Došli jsme k tomu, že potřebujeme s komunitou vést dialog o jejích přáních a naslouchat jejím potřebám. Jako komunitní centrum jsme se stali součástí komunity, nikoli jejími řediteli. Interakce je tedy stěžejní a o nic méně i její způsoby. Dbali jsme na jednoduchost i hravost v komunikaci a také na její konzistenci, abychom tak podpořili naši čitelnost.”

OTÁZKA PRO TÝM:

Co konkrétně bys po zkušenostech z KC LES vyzdvihl/a jako podstatné pro úspěšnou komunikaci s lidmi, se kterými jsi při své práci byl/a v kontaktu (rodiče, děti, další organizace, město apod.)?



Schopnost navnímat potřeby rodin a dětí v dané lokalitě a schopnost zacílit programy tím směrem a komunikovat směrem k hlavním cílovým skupinám (rodiny a děti) “jejich řečí”. Taktéž komunikovat způsobem, který je pro danou organizaci typický a tím se představit. Přitáhnout komunikačním stylem ty, kterým je to blízké a odfiltrvat ty, kterým ne, ihned na začátku. Autentická komunikace pro nás byla přibližování řeči dítěte hravostí, lehkostí, jednoduchostí.



Najít si svůj osobitý styl jak promlouvat se skupinami lidí, se kterými pracujeme a držet se ho. Po čase se z toho stává určitý rituál, který přináší stabilitu. A nezáleží na tom, zda jde o emailovou komunikaci s rodiči, nebo o dopisy od lesních skřítků schované pod kůrou stromů. Věřím, že pokud toto funguje, další lidé začnou přicházet do komunity skrz doporučení a tyto vazby jsou potom o to pevnější.

VIII. Jedinečnost KC

"Všechna Komunitní centra spojuje množství podobností, které vychází ze základní myšlenky spojování lidí žijících v určitém místě, jejich podpory a nabízení příležitostí, jak se zapojit. Zároveň má ale každé centrum svou jedinečnost, která si zaslouží být představena, protože právě ta může být hybnou silou pro přitáhnutí nově příchozích.

Jedinečnost L.E.S.a byla od počátku v jeho terapeutickém přesahu, který tvořil jednu z hlavních oblastí. Aby bylo pro veřejnost zřetelné, co přinášíme, bylo důležité tuto unikátnost pojmenovat, a tak vznikly dvě hlavní větve naší činnosti, a to Ekoterapeutický prostor a Komunitní život."



OTÁZKA PRO TÝM:

Co pro tebe bylo snadné a co naopak složité, když jsi představoval/a unikátní koncept KC L.E.S. těm, kteří o něm vůbec nic nevěděli?



Těžké bylo pro mě si zvědomit a pak následně komunikovat netradiční a i unikátní kombinaci vzniku služeb komunitního centra a léčivého programu (v rámci léčivého ekoterapeutického centra) a jejich vzájemné propojení. Na jedné straně otevřít se ven a na druhé udržet terapeutický prostor pro zachování pocitu bezpečí "uvnitř léčivého" centra, to bylo nelehká výzva. Nicméně to rozdělení bylo nutné hraničit již od začátku. Bylo to o nepřetržité bdělosti, upřímnosti a vyladování se v metodickém centru.



Z počátku pro mne bylo náročné, že jsme nemohli otevřít aktivity zcela všem a vzhledem k naší jedinečnosti to vnímat jako přínos a unikátnost. Komunitní centrum jsem vždy vnímala primárně jako prostor, kam může přijít kdokoli a nemusí se hlásit skrze formulář. V momentě, kdy jsme si uvnitř týmu ujasnili důvody a potřeby tohoto přístupu, vnímala jsem přerod i u mne samé. Toto specifikum bylo výzvou a jsem nesmírně vděčná za celou tuto zkušenost. Otevřela ve mně tolik důležité téma hranic a bezpečí a zároveň realistický pohled na fakt, že vytvořit komunitu v anonymní prostředí je obrovská výzva a žádá si obří dávku entuziazmu a energie týmu, který jimi celou komunitu vyživuje dlouhý čas.

Příběh o Šafránkovi řečí pohádek

Kdysi dávno stával na okraji lesa v zemi daleko odsud starý strom. Měl mohutný kmen pokrytý pevnou kůrou a širokou korunu protkanou větvemi všech velikostí. Nikdo mu neřekl jinak než Tajemný dub. Vyprávěla se o něm totiž jedna pověst. Pověst, která pravila, že jednou za sto let umí tenhle strom čarovat.

Není to ovšem jen tak. Půda musí být zdravá a úrodná, vzduch má být čistý a svěží, teplota aby byla tak akorát a do toho všeho má z nebe padat průzračný déšť. Do jedné z kapek, která ulpí na listech dubu, se prý podaří schovat nejtajnější přání světa.

A tak když jednou vše bylo, jak má být a kapky deště dopadaly na silné dubové listy, jedna z kapek se skutálela k zemi. Dopadla přímo na *Crocus heuffelianus*, tedy šafrán. A tak se stalo, že když se tahle kapka potkala s okvětními lístky šafránu, zrodila se bytost. Na svět přišel Šafránek.

A protože jeho matka byla dešťová kapka, v níž se ukrývalo mnohem více, než na co jsme u obyčejných kapek zvyklí, i Šafránek byl neobyčejný. I přesto, že byl malý, byl velmi moudrý a jeho srdce bylo nekonečné a laskavé. Skrývala se v něm velká síla. Taková, kterou byste u tak malého stvoření nečekali.

Díky ní mohl být všude tam, kde věděl, že ho někdo moc potřebuje. Pomáhal osamělým dětem, nepochopeným rodičům, celým rodinám. Nabízel jim pomocnou ruku a uměl je pohladit po jejich často bolavém srdci.

Jednoho dne se stalo, že se potkal s lidmi, kteří také chtěli pomáhat jako on. A prý když se setkají ti, kteří mají podobná srdce, tak to navzájem poznají. Oni to poznali a tak vznikl ŠAFRÁN dětem.



IX. Střípky z KC L.E.S.

21. 3. 2021

Slavnostní otevření KC L.E.S. v Zahrádce Trója

Zasazení doučku v Palírce za podpory kmotrů Jiřího Vítky (místostarosta Prahy 8), Michala Švarce (radní pro Prahu 8), Františka Francírky (organizace chcipomoci, která je patronem lesa Palírka) a Vladimíra Janečka s dcerou Eliškou.



27. 3. 2021

Uklidíme Česko – uklidíme Palírku

Své ruce k čištění Palírky přiložili jak dospělí, tak i děti a dokonce i pejsci. Úklid trval po celý den, lidé přicházeli jednotlivě v průběhu celého dne. Na obrázku vidíte hromadu, kterou jsme sesbírali a roztřídili k vyhození.



11. 5. 2021

Začátek lesních klubíků pro děti

Dětský klubík Kozlíci pro menší děti
a Kachničky pro starší.



12. 6. 2021

Lesní lázně pro rodiče a Putování malých osadníků pro děti

Rodiče měli čas jen pro sebe a náležitě si užili péči o tělo a mysl. Zatímco děti putovali se zkušenými lesními průvodkyněmi na dobrodružné výpravě, rodiče si ochutnali lesní terapii, mohli se zúčastnit čtení pod třešní nebo se zúčastnit besedy s tématem "Jak prolomit cyklus stresu mezi rodičem a dítětem".



23. – 27. 8. 2021

Příměstský tábor „Osadníci z Troji“

Děti L.E.S.a na stopě záhady
ježka v kleci.



18. 9. 2021

Sousedské slavnosti Zažít Bohnice jinak

Společný den plný aktivit, zážitků
a zábavy, které přichystali sousedé
ze spolků i jednotlivci pro všechny
děti, seniory, rodiče, dospívající
a dospělé. Bohničití se tak mohli
potkat a seznámit s aktivními sousedy
a spolky, které na bohnickém
kopečku působí.



21. 2.–2. 5. 2022

Cyklus Lesních lázní pro rodiče

Během Lesních lázní měli rodiče příležitost zrelaxovat tělo i mysl a vyzkoušet si nejrůznější aktivity zaměřené na vyváženou stravu, správné dýchání, mindfulness či cvičení čchi-kung.



15. 7. 2022

Oslava 17. narozenin Šafránu dětem v Botanické zahradě spolu s otevřením skřítkovské stezky

V polovině července jsme společně s komunitou oslavili Šafránové narozeniny a slavnostně jsme otevřeli skřítkovskou cestu, kterou společně prozkoumalo mnoho dětí a rodičů.



Červenec – srpen 2022

Příměstské dětské tábory

V červenci na děti čekaly Výpravy do lesní říše a také letní tábor s názvem Cesta do pravěké Prahy. V srpnu se pak L.E.S. rozhýbal v rytmu tance. Rodiče velmi ocenili smysluplnost trávení času dětí a nové dovednosti, které se děti naučily.



25. 9. 2022

Babí léto se Šafránem

V září jsme společně rozloučili s létem na zahradě Statku Vraných. Na rodiče a děti čekala stanoviště s průvodci, kteří provedli děti různými hrami. Připraveno bylo také divadelní představení Červená Karkulka pro děti a interaktivní dílnička, kde si děti mohly vyrobit vlastní voňavou Karkulku či Vlka a vzít si je na památku domů.



30.1.–17.4.2023

Lesní lázně pro rodiče

Lesní lázně přinesly rodičům možnost věnovat čas sobě, svému tělu a mysli skrze komplexní pohyb, umění správně dýchat, budování všímavosti, hravosti a lehkosti.



Únor – duben 2023

Náš Barevný svět

Na Statku Vraných jsme se věnovali společné tvorbě dětí a rodičů při objevování našeho barevného světa. Zážitkovou tvorbou, sdílením a rozvíjením fantazie.



2021–2023

Cvičení čchi-kung, Hýbeme se v jakémkoliv věku a Ve městě a přitom v lese

Našími stálci byly po dobu více než dvou let tři aktivity. První z nich bylo cvičení čchi-kung, které efektivně uvolňuje tělo i mysl. Druhou aktivitou bylo cvičení Hýbeme se v jakémkoliv věku, kde se vytvořila skvělá parta, která společně nejen cvičila, ale i povídala a sdílela. Během aktivity Ve městě a přitom v lese jsme pak organizovali pravidelné procházky s arboristou v lese Palírka.



22. 4. 2023

Závěrečné odpoledne pro rodiny

Pomyslné rozloučení proběhlo v krásný slunný den, kde se v ulici Na Farkách a přilehlém okolí děti, rodiče i širší komunita mohli zastavit na několika stezkách - zasadit semínko v prostoru komunitní zahrady, naučit se pečovat o poníky, pomazlit se s pejsky a králíčkem, tvořit v mobilním ateliéru či vyzkoušet si cvičení čchi-kung.



X. KC L.E.S. očima komunity

„Lesní lázně byly super relax pro dospělé. Moc jsem se těšila na každé setkání, protože se scházeli milí lidé a každá lekce byla velmi zajímavá a přínosná. V klubících se zase líbilo dětem, které velmi rychle navázaly vztah s průvodkyněmi a na setkání se vždy moc těšily.“

„Naším žákům se moc líbila naučná procházka Ve městě a přitom v lese a pokaždé se dozvěděli něco nového. Bavilo je odpovídat na otázky lektora, který je zkušeným arboristou. Rádi si takovou aktivitu znovu zopakují.“

„Dobrý den, milý L.E.S.e, děkuji za informace a za opravdu krásně uchopenou a předanou „změnu plánu“, tedy přesun klubíků ze Zahrádky na Statek Vraných. To umíte jen Vy kolem L.E.S.ní komunity. Ale vlastně, jak už Vás znám, tak se vlastně není čemu divit. Jsem ráda, že tu jste a pokud bude třeba, a mohu být nápomocna, jsem tu, protože si moc přeji, aby L.E.S.ní komunita fungovala i nadále.“

„Moc děkujeme za možnost pořádat pravidelné cvičení pro naše seniory a vážíme si spolupráce. Lektorka je skvělá osobnost a dokonalá cvičitelka. Seniori ji zbožňují. Těší se na každé pondělí a chodí s úsměvem na každou hodinu. Můžu říci za sebe a za celou Rezidenci Jasmín, že jste nám dali sluníčko, které dělá radost nám všem.“

„Velmi děkuji za vřídlné prostředí, skvěle strávený čas a zajímavé aktivity. Dcera do klubíku chodila velmi ráda.“

XI. Na závěr

„Budovat komunitu je vždy běh na dlouhou trať. A alespoň ze začátku jde vždy o běh šerem nejistot. A těch nejistot bylo hodně. Podaří se zaujmout? Budou se vracet? Budou se sami angažovat?“

Evaluátor Jakub

Za více než dva roky fungování KC L.E.S. jsme prošli množstvím nejistot, překážek a změn, a to jak společně s lidmi, kteří se stali součástí komunity, tak v rámci našeho týmu. Tyto zkušenosti nás ale učily a otevíraly možnosti pro náš neustálý růst. Také byly ale vždy doprovázeny podporou, vděkem, radostí a upřímnými úsměvy dětí, jejich rodin a všech, kteří v tom byli s námi.

Nyní se ocitáme v závěru našeho projektu, ohlížíme se a vyhodnocujeme. Nejen v rámci oficiálně stanovených parametrů, ale možná především v rovině mezilidských vztahů a našich osobních prožitků.

A slovy našeho evaluátora Jakuba k existenci KC L.E.S.: „Z toho, co jsem měl v průběhu času možnost pozorovat, tak myslím, že se vše nakonec podařilo. Jistě zaujal nápad využít lesa jako místa hojivého pro tělo i duši. Zaujal silný příběh a hra s představivostí, ať už jimi prováděli lesní skřítky po senzorické stezce nebo víly lesními lázněmi. A lidi se vraceli, protože ono to funguje :)“

Zanecháváme za sebou z našeho pohledu povedené dílo, ve kterém jsme nechali kus práce i našich srdcí. Zároveň je tato chvíle příhodná pro zamyšlení. Co znamená konec našeho projektu pro komunitu lidí, se kterými jsme se spojili? Jak jsme svým působením přispěli v dlouhodobém pohledu? A odpověď je skrytá v našem stromu. Jeho esence se bude šířit dál navzdory jeho samotné existenci, a to v semenech, která rozdal. A ta jsou v nás všech, kteří jsme komunitu tvořili.



Osobní dopis naší moudré „sovy“



Na závěrečné akci uspořádané pro komunitu KC L.E.S., které předcházely velké výdej energie související vždy s tím, když se něco dokončuje, se mi podařilo sednout a chvíli pozorovat co se děje. Hlavou se mi vracely obrazy z krásné, ale i překážkami okořeněné cesty projektem.

Byl krásný slunný den, nezvykle krásný po dlouhé zimě. Na akci, která byla dlouze připravovaná a pečlivě rozdělena do několika stanovišť táhnoucí se od Palírky a borovicového háje po ekoterapeutické centrum a komunitní zahrádku v ulici Na Farkách, s mnoha lidmi a aktivitami, se nesl „do očí bijící“ vjem harmonie, klidu, pohody, přirozenosti, blízkosti a radosti.

Viděla jsem děti a rodiny, jak radostně objevovali blízkost se zvířaty, ať už s cannisterapeutickými pejsky, králíčkem či z pohledu hříbetu poníků se dívali na krásnou přírodu v okolí, kde bydlí.

Viděla jsem, jak společně s dalšími sázejí květinčky, bylinky, zeleninu do komunitních záhonků vytvořených v okolí, kde bydlí a velmi svědomitě se o ně starali.

Viděla jsem děti, jak se společně s dospělými muži snaží udělat ptačí budku v komunitní dílně, která pro ně byla vytvořena v okolí, kde bydlí.

Viděla jsem, jak děti v mobilním ateliéru tvoří svá díla a u toho se rodiče houpají v připravených houpačkách v přírodě a je jim dobře, odpočívají v okolí, kde bydlí.

Viděla jsem děti, jak si užívají volnosti, přirozenosti a spolubytí v Praze těsně u sídliště u paneláků a běhají s klacky v uličce a malují na zemi křídou jako někde na chalupě.

Viděla jsem dospělé, kteří si v uličce vybírali z knihobudky knihy a četli si a jiné kolemjdoucí dávající bioodpad do komunitního kompostéru, který byl pro ně vytvořen.

Viděla jsem, jak děti mají naše trička s místním skřítkem Trojlístkem a na nich napsáno „Jsem tu doma“ a dospělí v tričkách „Jsem součástí komunity“.

Viděla jsem, jak děti s místními seniorkami malují květináče, do kterých si ukládají semínka jedle trojské, aby je doma nechali vyrůst a symbolicky pak zasadili do záhonku pro nový L.E.S., který vzniká v tento Den Země.

Seděla jsem v uličce, kde normálně jezdí auta místních usedlíků, které jsme požádali, aby dnes nejezdili, a pila kávu jako na vesnici.

Najednou se mi zalily oči slzami.

Mělo to smysl.

Tohle stálo za to.

Jsem doma a jsem součástí komunity. A nejen já.

Na závěr mi dovoluje poděkovat citátem všem, kteří v tom byli s námi a hlavně Vám, **kterí jste nám věřili a podporovali jste nás. I Vy jste součástí naší komunity.**

„Vždy bude další příležitost, další přátelství, další láska, nová síla. Pro každý konec je vždy i nový začátek“

Antoine de Saint - Exupéry





Komunitní centrum L.E.S.
Na Farkách ev. č. 92, 171 00 Praha 7
www.kcles.cz

ŠAFRÁN dětem o.p.s.
Klimentská 1, 110 00 Praha 1
Číslo účtu: 2001675420/2010
www.safrandetem.cz