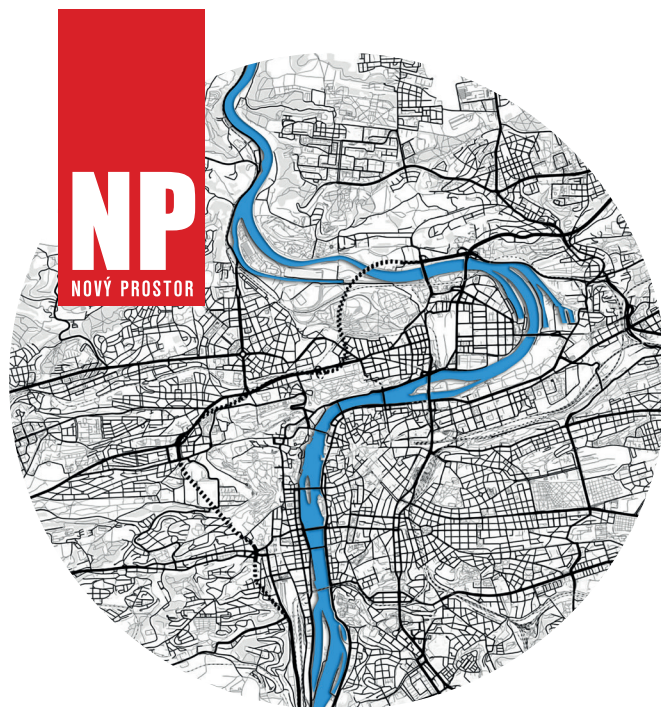




Vážené dámy a pánové,

připravili jsme pro vás průvodce volným časem. Věříme, že i když je člověk bez domova v Praze, nemusí čas trávit beze smyslu, ale může jej využít tak, aby se mohl věnovat činností, které ho baví, má je rád, přináší mu radost, uvolnění, může a chce je dělat.

Snažili jsme se jej odlišit od ostatních průvodců pro lidi bez domova, které se zaměřují na dostupnost k základním lidským potřebám jako je jídlo, oblečení, nocování a dostupné sociální služby.

Doufáme, že vás některé z nabízených aktivit zaujmou a třeba navštívíte místo, které vám zlepší den.

Jak trávit volný čas v Praze?

Otázka smysluplného trávení volného času se týká každého z nás. Ti, kteří nemají dostatek finančních prostředků a nemohou je využít na zábavu a volný čas to mají sice složitější, ale nikoliv nereálné. Pojďme si představit několik tipů na trávení volného času v Praze a okolí, které jsou zdarma nebo za minimální poplatek.

1 Denní centra, komunitní centra

Jako první se nabízí nízkoprahová denní centra, která patří do systému sociálních služeb. V rámci mnohých denních center se mohou lidé bez domova vysprchovat, vyprat si oblečení, ohřát si jídlo nebo nabít mobilní telefon. Vybrali jsme denní centra s ohledem na dostupnost z různých částí Prahy.

Denní centrum U Bulhara – Hlavní nádraží

nejbližší zastávka Hlavní nádraží – M, Hlavní nádraží – TRAM 5,9,15,26

Nízkoprahové denní centrum sv. Terezie

Pernerova 20, Praha – Karlín, nejbližší zastávka Křižíkova – M, Křižíkova – TRAM 3,8,17,24,25

Nízkoprahové denní centrum k srdci klíč

Praha 6 (u nemocnice Bubeneč), nejbližší zastávka Dejvická – M, Nemocnice Bubeneč – BUS 131

Nízkoprahové denní centrum Bohuslava Bureše

Tusarova 1271/60, nejbližší zastávka Vltavská – M, Dělnická – TRAM 1,12,14,25

Denní centrum pro ženy – Žitná 35

nejbližší zastávka Karlovo náměstí – M, Štěpánská – TRAM 4,6,10,16,22,23

Pokud ve vašem okolí funguje komunitní centrum, vyrazte tam. Jedná se o zařízení, které pořádá různé kulturní, vzdělávací a společenské akce. Většina akcí je zdarma.

Komunitní centrum Kampa

U Sovových mlýnů 3, nejbližší zastávka Újezd – TRAM 9,22,23 nebo Hellichova – TRAM 12,15,20,22,23

Komunitní centrum Jasoň – Libuš

Putimská 716/4, nejbližší zastávka Ke Březině – BUS 113,333

Komunitní centrum Kardašovská

Kardašovská 626/5, nejbližší zastávka Hloubětín – M, Lehovce – TRAM 6,7,13,14,25

(Nízkoprahové denní centrum (NDC) je zařízení poskytující služby sociální prevence. Podle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách poskytuje osobám podmínky pro osobní hygienu, stravu či pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí.)



2 Dobrovolnictví

Dobrovolnictví nabízí spojení příjemného s užitečným. Stát se dobrovolníkem můžete v každém věku, dobrovolnictví není zdaleka jen pro mladé. Pomáhat bez nároku na výplatu můžete při různých sportovních a kulturních akcích konaných po celé ČR nebo například v **Toulcově dvoře** (Kubatova 15, nejbližší zastávka Toulcův dvůr – BUS 177).



3 Parky, zahrady a zookoutky

Táhne vás to k přírodě? Máte zájem se vzdělávat v tomto oboru nebo si jen užít klid a sílu, kterou příroda obohacuje lidstvo již po staletí? Máme pro vás tipy, kam se vydat za přírodou v Praze. Jedním z nich je **Botanická zahrada UK v Praze** (adresa Na Slupi 433/16, nejbližší zastávka Karlovo náměstí – M, Botanická zahrada – TRAM 14,18,24), kde je venkovní expozice zcela zdarma volně přístupná.

Příjemným zpestřením víkendových dní jsou tzv. zoo koutky nebo mini-zoo. Návštěvníci si mohou prohlédnout především lesní či hospodářská zvířata, a když budete mít štěstí, tak třeba i pohladit či nakrmit. V Praze si můžete vybrat hned z několika, my jsme pro vás vybrali tři nejzajímavější.

Zookoutek Malá Chuchle + Ekocentrum Prales

Ze stanice Smíchovské nádraží jedte autobusem (č. 129,241,244,314,318) do zastávky Malá Chuchle. U kostela v ulici V Lázních se můžete napojit na žlutou turistickou trasu, která zoo koutkem přímo prochází.

Zookoutek Divoká zahrada Hostivař

Nejbližší autobusová zastávka je K Obecním hájovněm (č. 181,182) a zoo koutek se nachází ve stejnojmenné ulici.

Zookoutek Kamýk

Nejbližší autobusová zastávka je Lhotecký les (č. 189,197) ze které se lze napojit na zelenou turistickou trasu, která vede skrz les Kamýk včetně zoo koutku.

Pro krátké zastavení a odpočinek nám mohou posloužit krásné pražské parky. V mnohých z nich se nachází také možnost občerstvení. Vybírat můžete hned z několika – **Bertramka, Františkánská zahrada, Obora Hvězda, Kampa, Kinského zahrada, Klamovka, Ladronka, Letná, Petřín, Riegrovy sady, Stromovka, Vojanovy sady, Vyšehrad** a mnohých dalších.



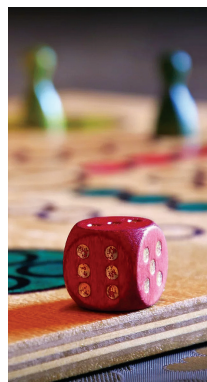
4 Venkovní aktivity

Sportovat venku je v létě nejen zdravé, ale také příjemné. Zdarma k využití jsou venkovní fitness hřiště, kterých je po Praze opravdu spousta. Když budete chtít vyrazit na jistotu, můžete se podívat do mapy, kde fitness hřiště hravě najdete, jako například tady: <https://turistickyatlas.cz/mapa/workout-park>. Zajímavá a oblíbená je také fitness stezka u Vltavy, blízko zastávky Nádraží Modřany.

Když je slunečno a teploty neklesnou pod 30 stupňů, je ideální čas na koupání. Můžete vyrazit třeba na **přírodní koupaliště Vyžlovka**, které se nachází kousek za Prahou (nejbližší zastávka Vyžlovka – BUS 382 z Praha-Háje). Vstupné na celý den je 50 Kč.

Milovníci hub se každoročně těší na houbařskou sezónu, kdy okupují lesy s košíky. Není nutné jezdit za houbami daleko, u Prahy je **Obora Hvězda** (nejbližší zastávka Obora Hvězda – TRAM 22,25) nebo **Kláno-vický les** (nejbližší vlaková zastávka Praha – Klánovice, S1).

Pokud rádi objevujete nová místa nebo si chcete zpestřit procházku, zkuste si zahrát **Geocaching**, jejíž cílem je hledat skryté schránky pomocí GPS. Nejjednodušší varianta je stáhnout si aplikaci do chytrého mobilního telefonu, přečíst si pravidla a začít hledat.



5 Kluby deskových her

Baví vás deskovky? Věděli jste, že existují kluby, kde si je můžete bezplatně či za malý poplatek zahrát? Máme pro vás tipy na některé pražské kluby, ve kterých si můžete pořádně zapářit a poznat nové přátele.

Svět deskových her – Kubánské náměstí 1268/9, každé úterý 18–22 hod, nejbližší zastávka Kubánské náměstí – TRAM 7,19,22

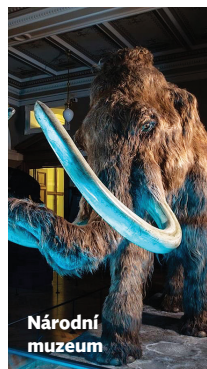
Puzzle – Sptihněvova 168/5, Út–St 11–22, Čt–Ne 11–23, nejbližší zastávka Svatoplukova – TRAM 7,14,18,24

Tomovy hry – Arbesovo náměstí 14, Po, Út, Čt 12–20, Pá 12–22, So–Ne 10–18, nejbližší zastávka Arbesovo náměstí – TRAM 9,12,15,20

Komunitní centrum Husitská – klub deskových her – Husitská 74, středa 18–22, nejbližší zastávka Tachovské náměstí – BUS 133,175,207

Klub deskových her Caesar games – Balbínova 8, Po–Ne 16–23, nejbližší zastávka I.P. Pavlova – M, TRAM 4,6,10,11,16,22,23

Klub deskových her Paluba – Lidická 40, Po–St 17–22, Ne 14–20, nejbližší zastávka Anděl – M, TRAM 7,9,10,15,16



Národní muzeum



Valdštejnská zahrada



Armádní muzeum Žižkov

6 Muzea a výstavy

Milovníci umění mohou na určité výstavy do galerií v Praze úplně zdarma. To samé platí o vstupu do některých pražských muzeí. Není čas na výmluvy, vzhůru za uměním ještě dnes.

Valdštejnský palác – zdarma každý víkend od 10 do 17 hodin nejbližší zastávka Malostranské náměstí – TRAM 12,15,20,22,23

Katedrála sv. Víta – zdarma přístup do přední části katedrály nejbližší zastávka Pražský hrad – TRAM 2,18,20,22,23

Galerie v Main Point Karlín – výstava obrazů (zdarma, po-pá 10–18) nejbližší zastávka Karlínské náměstí – TRAM 3,6,8,24

Galerie Jiří Švestka – vstup zdarma, nejbližší zastávka Zborovská – TRAM 4,5,7,10,16,21

Nová Galerie (Praha 2) – výstavy zdarma, nejbližší zastávka Italská – TRAM 11,13

Staroměstská radnice, konkrétně sál architektů – vstup zdarma, nejbližší zastávka Staroměstská – M

Muzeum Pražského Jezulátka – vstup zdarma, nejbližší zastávka Hellichova – TRAM 12,15,20,22

Armádní muzeum Žižkov – vstup zdarma, nejbližší zastávka U Památníku – BUS 133,175,207

Letecké muzeum Kbely – vstup zdarma, nejbližší zastávka Letecké muzeum – BUS 159,182,185,209,302,375,376,378

ČNB a její stálá expozice – vstup zdarma, nejbližší zastávka Náměstí Republiky – M, TRAM 2,6,8,15,26, BUS 207

Národní památník hrdinů heydrichiády – vstup zdarma, nejbližší zastávka Karlovo náměstí – M, TRAM 2,3,6,14,18,22,23,24

Národní muzeum – volný vstup pouze ve dny 1. 6., 28. 10., 17. 11., nejbližší zastávka Muzeum – M, TRAM 1,5,11,13,14,18

7 Knihovny a internet

Bezplatný internet je možností k získávání informací i zábavě. Mnozí z nás si život bez internetu již nedokáží představit. Na Praze 7 v ulici Přímránská a přilehlém parku Pod Korábem je **bezdrátové internetové připojení zdarma**. Nejen internet, ale především možnost půjčení knih za pouhých 60Kč/rok umožňuje **Městská knihovna**, která má několik poboček po celé Praze (<https://www.mlp.cz/cz/pobočky/>). Bezplatný internet a tisk můžete využít také například v **informačním centru Milady Horákové** na Praze 7. A pokud si chcete přečíst knihu a zároveň neplatit za členství v knihovně, můžete využít **Knihobudky**, které slouží k bezplatnému půjčování a výměně knih. Seznam Knihobudek naleznete na webových stránkách <https://www.knihobudka.cz/> a jsou rozmístěny po celé ČR.

8 Naučné stezky

Naučné stezky jsou ideálním spojením zábavy, turistiky a vzdělávání. Jenom po Praze jich najdeme spousty, tak tady je jen malá inspirace, kam se můžete vydat za poznáním.

Naučná stezka Točná – Závist (žlutá turistická značka) 3 km, nejbližší zastávka Točná – BUS 113,341

Naučná geologická stezka Petřínem (začátek na Malé Straně, na křižovatce ulic Vítězné a Újezd u rohového domu) 2 km, nejbližší zastávka Újezd – TRAM 9,22,23

Naučná stezka Barrandovské skály (začátek na zastávce Hlubočepy) 2,5 km, ejbližší zastávka Hlubočepy – S6, vlak

Ekologická naučná stezka Košínská (začátek park pod Korábem, schody) 1 km, nejbližší zastávka U Kříže – TRAM 1,3,24

Naučná stezka Pankrác (začátek křižovatka Pujmanová a Hvězdovy) 1 km, nejbližší zastávka Sídliště Pankrác – BUS 134,188,193

Naučná stezka Chuchelský háj (začátek ul. Zbraslavská, rozcestí „Malá Chuchle“) 3,5 km, nejbližší zastávka Malá Chuchle – BUS 129,172,241,244,318

Naučná stezka Havran Pírko (začátek park Čakovice ul. Cukrovarská) 1 km, nejbližší zastávka Čakovický zámek – BUS 136,140,158,166,202,351,377

Naučná stezka Kunratický les (začátek křižovatka ulic U Kunratického lesa a Na Ovčíně), nejbližší zastávka Petýrkova – BUS 177,203,326

Naučná stezka Milíčův (začátek rozhraní Kateřinky a Jižní Město) 4,8 km, nejbližší zastávka Kateřinky – BUS 122,363

Naučná stezka Na vrchu Svatého Kříže (začátek restaurace Parukářka) 1 km, nejbližší zastávka Olšanské náměstí – BUS 136,175, TRAM 5,9,15,26

Naučná stezka oborou Hvězda (začátek Libocká brána) 4 km, nejbližší zastávka Na Vypichu – BUS 164

Naučná stezka Povodím Botiče (začátek ul. Doupovská) 6,5 km, nejbližší zastávka Toulcův dvůr – BUS 177

Naučná stezka Prokopské údolí (začátek ulice Novoveská a Pod Vavřincem) 3 km, nejbližší zastávka Nové Butovice – M, Stará Stodůlecká – BUS 137

Naučná stezka Strašnice (začátek metro Strašnická) 3,5 km, nejbližší zastávka Strašnická – M

Naučná stezka Stromovka (začátek tram „Výstaviště“ na tramvajové smyčce) 3,5 km, nejbližší zastávka Výstaviště – TRAM 12

Naučná stezka údolím Dalejského potoka (začátek Řeporyjské náměstí) 6,5 km, nejbližší zastávka Řeporyjské náměstí – BUS 130,174,246,301,352

Naučná stezka Vínorský park (začátek zastávka „Vínorský hřbitov“) 3,5 km, nejbližší cesta Vínorský hřbitov – BUS 182,186,375,378

9 Společenské akce

Společenské akce jsou většinou placené, ale například **Noc kostelů** nebo **Signal festival** jsou každoročně pořádány v Praze zcela zdarma. Stačí si jen pohlídat termín.

10 Novinky

Krátkodobé akce zdarma v Praze lze sledovat na [prahazdarma.cz](https://www.facebook.com/prahazdarma/) – **akce a život v Praze** (<https://www.facebook.com/prahazdarma/>)



Vydal: Nový Prostor, z.ú., Řeznická 14/656, 110 00 Praha 1

