UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Mezigenerační soužití seniorů a studentů: případová studie v městské části Praha 7

Intergenerational Co-housing of Seniors and Students: A Case Study in Prague 7

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Alžběta Bártová, Ph.D.

Autor:

Štěpán Procházka

Praha 2025

Poděkování

Rád bych poděkoval všem, kteří se podíleli na realizaci pilotního projektu komunitního soužití seniorů a studentů v městské části Praha 7 a ochotně se zapojili do rozhovorů. Především děkuji své vedoucí práce Mgr. Alžbětě Bártové, Ph.D. nejen za odborné vedení a podporu při psaní této bakalářské práce, ale hlavně za empatický a lidský přístup během celého studia.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Mezigenerační soužití seniorů a studentů: případová studie v městské části Praha 7“ vypracoval samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 20. 7. 2025

Jméno autora

Štěpán Procházka

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zaměřuje na mezigenerační soužití seniorů a studentů jako inovativní formu podpory sociální integrace, aktivního a zdravého stárnutí a prevence osamělosti. Teoretická část představuje vymezení základních pojmů, shrnuje přínosy a limity mezigeneračních programů a přináší přehled zahraničních i českých modelů komunitního bydlení. Praktická část je realizována formou případové studie projektu mezigeneračního soužití v městské části Praha 7. Výzkumný design vychází z kvalitativní metodologie a zahrnuje polostrukturované rozhovory se čtyřmi klíčovými aktéry projektu – zástupcem samosprávy, pracovnicí sociálních služeb, studentem a seniorskou obyvatelkou domu. Analýza dat odhaluje, že tento model soužití přispívá ke zlepšení kvality života seniorů, omezuje jejich sociální izolaci a podporuje rozvoj empatie, sociálních dovedností a občanské angažovanosti studentů. Závěrečná část práce identifikuje faktory ovlivňující úspěšnost projektu a navrhuje doporučení pro jeho udržitelný rozvoj v českém prostředí.

Klíčová slova

Mezigenerační soužití, komunitní práce, senioři, studenti, sociální inkluze, případová studie

Abstract

This bachelor thesis focuses on intergenerational co-housing between seniors and students as an innovative approach to fostering social integration, active and healthy ageing, and preventing loneliness. The theoretical part defines the key concepts, summarizes the benefits and limitations of intergenerational programs, and provides an overview of international and Czech models of community co-housing. The practical part presents a case study of an intergenerational co-housing project in Prague 7, based on a qualitative research design using semi-structured interviews with four key stakeholders – a local government representative, a social services worker, a student, and a senior resident. The analysis reveals that this model significantly improves the quality of life of seniors, reduces their social isolation, and enhances students' empathy, social skills, and civic engagement. The final part of the thesis identifies the main factors influencing project success and offers recommendations for the sustainable development of such initiatives in the Czech context.

Keywords

Intergenerational co-housing, community work, seniors, students, social inclusion, case study

Obsah

ÚVOD **7**

1. TEORETICKÁ ČÁST: MEZIGENERAČNÍ SOUŽITÍ **8**

2. VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ **8**

2.1 Komunitní soužití 9

2.2 Mezigenerační soužití 9

2.3 Mezigenerační solidarita 10

2.4 Komunitní práce 10

2.4.1 Rothmanův model komunitní praxe *10*

2.5 Aktivní stárnutí a zdravé stárnutí 11

3. TEORETICKÉ PŘÍSTUPY K MEZIGENERAČNÍMU SOUŽITÍ **12**

3.1 Teorie sociálního kapitálu 12

3.2 Teorie sociální výměny 12

3.3 Perspektiva životního průběhu 12

3.4 Sociální inkluze 13

4. PŘÍNOSY MEZIGENERAČNÍHO SOUŽITÍ **13**

4.1 Psychosociální přínosy pro seniory 14

4.2 Vzdělávací a osobnostní přínosy pro studenty 14

4.3 Ekonomické přínosy 14

4.4 Přenos znalostí, hodnot a kulturního dědictví 15

4.5 Překonávání stereotypů 15

4.6 Podmínky úspěšného mezigeneračního soužití: faktory ovlivňující praxi 16

4.6.1 Institucionální a organizační ukotvení *16*

4.6.2 Prostorové a technické zajištění *16*

4.6.3 Jasně definovaná očekávání a role *16*

4.6.4 Průběžná podpora a facilitace *17*

4.6.5 Intergenerační gramotnost a kulturní kompatibilita *17*

4.6.6 Symbolické ocenění a veřejné uznání *17*

5. VÝZVY A LIMITY MEZIGENERAČNÍCH PROGRAMŮ **17**

5.1 Logistické a organizační překážky 18

5.2 Kulturní a generační rozdíly 18

5.3 Počáteční nedůvěra a stereotypy 18

5.4 Nedostatečná finanční a institucionální podpora 18

5.5 Etické a bezpečnostní otázky 19

6. STRATEGIE PŘEKONÁVÁNÍ VÝZEV 20

6.1 Profesionální facilitace a školení účastníků 20

6.2 Participativní plánování a evaluace 20

6.3 Udržitelné financování a propojení s veřejnou politikou 20

6.4 Budování důvěry a snižování stereotypů 21

6.5 Implementace etických a bezpečnostních standardů 21

7. ZAHRANIČNÍ INSPIRACE A MODELY 21

7.1 Nizozemsko – Humanitas Deventer 22

7.2 Španělsko – Adopta un Abuelo 22

7.3 Švédsko – It's like family 23

7.4 Austrálie – Intergenerational Playgroups 23

7.5 Japonsko – Školní mezigenerační programy 24

8. MEZIGENERAČNÍ SOUŽITÍ V ČESKÉM KONTEXTU 25

8.1 Demografická a sociální východiska 25

8.2 Příklady projektů v Praze 25

8.3 Bariéry a limity v českém prostředí 26

8.4 Možnosti rozvoje 27

9. PRAKTICKÁ ČÁST: PŘÍPADOVÁ STUDIE KOMUNITNÍHO SOUŽITÍ SENIORŮ A STUDENTŮ NA PRAZE 7 29

9.1 Cíl praktické části 29

9.2 Kontext případové studie 29

9.2.3 Časový vývoj projektu 30

9.3 Metodologie 31

9.3.1 Výzkumný design 31

9.3.2 Jednotka analýzy 32

9.3.3 Metoda sběru dat 33

9.3.4 Analýza dat 34

9.4 Limity a reflexe výzkumné pozice 35

9.5 Prezentace výsledků 35

9.5.1 Motivace a očekávání 35

9.5.2 Přínosy a dopady / Problémy a bariéry 37

9.5.3 Návrhy na zlepšení a udržitelnost 38

9.6 Shrnutí výsledků 39

9.7 Diskuse 39

ZÁVĚR **41**

SEZNAM ZDROJŮ: **42**

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHY

Úvod

Téma mezigeneračního soužití nabývá na aktuálnosti zejména v souvislosti s demografickým stárnutím společnosti, měnící se strukturou komunit a rostoucí potřebou sociální integrace. V tomto kontextu se objevují nové modely bydlení a soužití, které usilují o propojení různých generací v každodenním životě. Jedním z nich je koncept komunitního soužití seniorů a studentů, který si klade za cíl nejen řešit praktické potřeby obou skupin (například dostupné bydlení pro mladé a společenskou integraci pro starší), ale také podporovat přirozený přenos zkušeností, hodnot a solidarity napříč věkem.

Tato práce se věnuje představení východisek tohoto konceptu a popsání pilotního projektu komunitního soužití realizovaného v městské části Praha 7. Projekt vychází z inspirace úspěšnými zahraničními a domácími modely. Cílem projektu bylo ověřit, zda může každodenní přítomnost mladého člověka v prostředí domu s byty zvláštního určení přinést pozitivní změny v komunitní dynamice, oživit mezilidské vztahy a přispět ke zlepšení kvality života seniorů. Autor práce se do projektu zapojil jako dobrovolník.

Tato osobní zkušenost ovlivnila nejen zvolenou metodu sběru dat, ale i reflexi nad celkovým fungováním projektu. Praktická část byla realizována formou kvalitativní tematické analýzy rozhovorů se čtyřmi klíčovými aktéry projektu: radním pro sociální oblast, pracovnicí odboru sociálního začleňování, obyvatelkou domu a samotným studentem – dobrovolníkem. Výpovědi byly rozčleněny do tematických okruhů: motivace a očekávání, přínosy a bariéry, a návrhy na zlepšení a udržitelnost. Práce si klade za cíl nejen popsat konkrétní zkušenosti z pilotní fáze projektu, ale také zasadit je do širšího kontextu odborné diskuze o intergeneračním soužití, sociální inovaci a participativním plánování.

1. Teoretická část: Mezigenerační soužití

S demografickým stárnutím populace a proměnou struktur společnosti se v České republice, stejně jako v mnoha jiných evropských zemích, stále zřetelněji ukazuje nutnost hledání nových forem soužití a spolupráce mezi generacemi. V době, kdy senioři často žijí osamoceně, izolováni od společenského dění (Santini et al., 2020), a studenti čelí existenčním výzvám včetně nedostupnosti bydlení (MMR ČR, 2025), se mezigenerační soužití jeví jako potenciálně oboustranně prospěšné řešení (Kaplan et al., 2020).

Podle Českého statistického úřadu (2023) tvoří lidé nad 65 let více než 21 % české populace, přičemž tento podíl bude nadále narůstat. Stárnutí populace s sebou přináší zvýšenou potřebu sociálních a zdravotních služeb, ale zároveň i otázky kvality života seniorů, jejich participace ve společnosti a smysluplného trávení volného času (Bártová in Ondrušová, 2020). Zároveň studenti, zejména v Praze, čelí vysokým nákladům na bydlení, které snižují jejich sociální stabilitu i šance na úspěšné studium (MMR ČR, 2025).

V této situaci se rozvíjí koncept komunitního soužití seniorů a studentů, který staví na mezigenerační výměně a budování komunit. Tento přístup může posílit společenskou soudržnost, zmírnit osamělost, zlepšit dostupnost bydlení i rozvíjet interpersonální dovednosti (Santini et al., 2020). V zahraničí se tento model osvědčil v řadě projektů (viz kapitola 7. Zahraniční inspirace a modely). I v České republice se začínají objevovat první úspěšné příklady. Cílem teoretické části je představení východisek komunitního soužití seniorů a studentů.

2. Vymezení základních pojmů

Mezigenerační, nebo také komunitní, soužití obvykle označuje formu sdílení prostoru nebo každodenního života mezi staršími a mladšími generacemi, v tomto případě seniory a studenty. Nejedná se však pouze o spolubydlení, ale o cílenou formu spolupráce, ve které každá strana přináší druhé něco hodnotného: senioři zkušenosti, životní moudrost, stabilitu a podporu, studenti naopak energii, pomoc s každodenními činnostmi, digitální kompetence a nové perspektivy (Kaplan et al., 2020).

Tato kapitola vymezuje klíčové pojmy, na kterých je postavena teoretická část práce, především koncepty komunitního soužití, mezigeneračního soužití, mezigenerační solidarity, komunitní práce a aktivního stárnutí a zdravého stárnutí.

2.1 Komunitní soužití

Komunitní přístup je podle něj založen na posilování vnitřních zdrojů lidí v komunitě a na jejich aktivním zapojení do dění. Pojem komunitní soužití označuje formu soužití nebo spolupráce více osob či skupin v rámci určité komunity, která je založena na principu dobrovolnosti, vzájemného respektu a sdílení (Matoušek, 2023). V kontextu této práce komunitní soužití představuje takové uspořádání, kdy osoby z různých generací, senioři a studenti, žijí v prostorově blízkém nebo přímo sdíleném prostředí (např. v jednom domě nebo bytové jednotce), přičemž společně realizují každodenní aktivity, poskytují si podporu a rozvíjejí vzájemné vztahy. Cílem není pouze praktická pomoc, ale vytváření vztahů založených na rovnocennosti a přínosu pro obě strany (Kaplan et al., 2020).

Charakteristickými rysy komunitního soužití jsou:

- **participace** všech zúčastněných na chodu komunity,
- **vzájemnost a reciprocita**,
- **sdílení odpovědnosti** za společné prostředí a aktivity,
- **sociální koheze** založená na důvěře a respektu.

V odborné literatuře se komunitní soužití často popisuje jako alternativa k individualizovanému stylu života a fragmentaci společnosti, které jsou typické pro moderní městské prostředí (Kaplan et al., 2020).

2.2 Mezigenerační soužití

Mezigenerační soužití je specifickou formou komunitního soužití, která propojuje dvě nebo více generací. Tato práce se zaměřuje na vztah mezi seniory (osobami zpravidla nad 65 let) a studenty (mladými dospělými ve věku 18–30 let). Tento model vychází z předpokladu, že každá generace má specifické potřeby, ale zároveň i schopnosti a zdroje, které může nabídnout generaci druhé. Zatímco senioři často postrádají každodenní sociální kontakt a smysluplnou činnost, mladí lidé se potýkají s vysokými náklady na bydlení, izolací a absencí mezilidských vztahů mimo online prostředí (Santini et al., 2020).

Mezigenerační soužití vytváří prostor pro mezigenerační výměnu, která je podstatou tohoto modelu. Dochází k výměně zkušeností, znalostí, emocí i praktické pomoci. Tato forma soužití není založena na závislosti, ale na vzájemnosti: obě strany aktivně přispívají ke společnému fungování a z tohoto vztahu těží (Jarrott et al., 2022). Podle Lee & Kim (2018) je mezigenerační soužití příležitostí k aktivnímu komunitnímu učení, kde dochází k

přirozenému přenosu hodnot, kulturního dědictví a současně k odbourávání stereotypů spojených s věkem.

2.3 Mezigenerační solidarita

Mezigenerační solidarita je koncept popisující pozitivní vztahy a vzájemnou podporu mezi generacemi. Zahrnuje jak emocionální blízkost, tak konkrétní formy pomoci – materiální, informační či časovou. V kontextu mezigeneračního soužití je solidarita klíčovým motivačním prvkem: senioři nabízejí mladším stabilitu, zkušenost a morální podporu, zatímco mladší generace přispívá aktivitou, péčí a ochotou učit se (Kaplan, 2020). Evropská komise (European Commission, dále také "EC") i Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, dále také „WHO") doporučují rozvoj politik podporujících mezigenerační solidaritu jako prevenci sociálního vyloučení seniorů a posílení občanské odpovědnosti mladých (WHO, 2020; European Commission, 2021).

2.4 Komunitní práce

Komunitní práce je metodou sociální práce, která se zaměřuje na podporu jednotlivců i skupin v rámci lokálního prostředí. Využívá princip participace, aktivizace a posilování – empowerment (Matoušek, 2003). V případě mezigeneračního soužití se komunitní práce realizuje např. ve formě facilitace vztahů, koordinace společných aktivit nebo mediace konfliktů (Popple, 2015).

Projekty zaměřené na komunitní soužití lze z hlediska komunitní praxe zařadit do rámce rozvoje komunity podle Rothmana (1968), který zdůrazňuje aktivní participaci, posilování mezilidských vazeb a sdílenou odpovědnost za komunitní život. Právě tyto principy se odrážejí v cíli propojit generace v každodenním prostředí a podpořit přirozené sousedské vztahy mezi seniory a mladšími lidmi.

2.4.1 Rothmanův model komunitní praxe

Rothmanův model komunitní praxe je klasifikace přístupů v komunitní sociální práci, která rozlišuje tři základní modely (Rothman, 1968):

- **Model rozvoje komunity (community development)**

Zdůrazňuje aktivní účast členů komunity, budování vztahů, spolupráci a zplnomocnění (empowerment). Vhodný pro situace, kde je cílem zlepšit komunikaci a soudržnost uvnitř komunity, tedy stejně jako v případě komunitního soužití seniorů a

studentů. Je vhodný pro posilování sociálních sítí, vytváření sousedských vazeb, společné plánování aktivit apod.

- **Model sociální akce (social action)**

Se zaměřuje na změnu moci a struktury. Využívá se tam, kde je třeba obhajovat práva znevýhodněných skupin.

- **Model plánování sociálních služeb (social planning)**

Odborně vedený proces sběru dat, analýzy potřeb a návrhů řešení, což je relevantní především pro koncepci komunitního projektu z hlediska městské části.

2.5 Aktivní stárnutí a zdravé stárnutí

Aktivní stárnutí je dnes chápáno jako široký a multidimenzionální koncept, neomezující se pouze na fyzickou aktivitu, ale zahrnující i sociální, mentální, kulturní a technologickou oblast života seniorů. V současné odborné diskusi je tradiční pojem aktivní stárnutí stále častěji nahrazován termínem zdravé stárnutí (healthy ageing), jak jej vymezuje WHO. Tento koncept reflektuje širší rámec – nejen fyzické zdraví a aktivitu, ale i schopnost člověka udržet si funkční kapacitu a kvalitu života v měnících se podmínkách stárnutí. WHO definuje zdravé stárnutí jako *„proces rozvíjení a udržování funkčních schopností, které lidem umožňují vést život v souladu s tím, co považují za smysluplné a hodnotné“* (WHO, 2020, s. 3).

Zdravé stárnutí tedy zahrnuje nejen prevenci nemocí, ale především udržení sociálních vztahů, psychické pohody, kognitivních funkcí, soběstačnosti, participace a přístupu k digitálním technologiím. *„Nezahrnuje pouze fyzickou zdatnost a zdravotní prevenci, ale i ochotu a možnosti podílet se na společenském dění, vzdělávat se, rozvíjet se a sdílet své životní zkušenosti s ostatními generacemi“* (Bártová in Ondrušová, 2020, s. 103).

Tento pohled reflektuje proměnu v chápání stáří – jako období, které má svůj vlastní rozvojový potenciál. Mezigenerační soužití s mladší generací (např. se studenty) je v tomto kontextu jednou z cest, jak zdravé stárnutí naplňovat: senioři nejsou izolováni, ale zůstávají součástí dynamického a podnětného prostředí, kde se mohou cítit potřební, respektovaní a propojení s ostatními. Navíc, přímý kontakt s mladší generací přispívá k posílení digitálních kompetencí seniorů, podporuje jejich psychickou pohodu a snižuje riziko depresivních symptomů, jak opakovaně prokázaly empirické studie (Jarrott et al., 2022). Zdravé stárnutí tak není výlučně výsledkem individuální snahy, ale vzniká v kontextu funkčních a vstřícných mezilidských vztahů.

3. Teoretické přístupy k mezigeneračnímu soužití

3.1 Teorie sociálního kapitálu

Teorie sociálního kapitálu, jak ji rozvíjeli Bourdieu (1986) a Putnam (2000), poskytuje užitečný rámec pro porozumění komunitním vztahům. Sociální kapitál lze chápat jako soubor sítí, normativních vztahů a důvěry, které podporují kolektivní akci a vzájemnou pomoc. V kontextu mezigeneračního soužití znamená, že pravidelná interakce mezi studenty a seniory přispívá k budování důvěry, empatie a spolupráce, což je základem soudržných komunit.

Jak potvrzují Kaplan et al. (2020), vzájemné soužití napříč generacemi pomáhá vytvářet novou podobu komunitního života, v níž dochází k obnově přerušených vazeb a formování nového druhu solidarity – postaveného na respektu k odlišnosti a vědomí vzájemné potřebnosti.

3.2 Teorie sociální výměny

Sociální výměna konceptualizovaná Homansem (1958) předpokládá, že lidé vstupují do sociálních vztahů za účelem výměny hodnotných statků, hmotných i nehmotných. V rámci mezigeneračního soužití se tato výměna může projevovat například tak, že student pomůže seniorovi s používáním chytrého telefonu, zatímco senior jej obohatí o životní zkušenosti či podporu v obtížných chvílích.

Podle Emersona (1976) se vztah stává udržitelným tehdy, pokud jsou vnímány přínosy oboustranně. Tento princip je klíčový pro úspěch komunitního bydlení založeného na důvěře a rovnocennosti.

3.3 Perspektiva životního průběhu

Teorie životního průběhu (life course perspective), jak ji rozvíjel Elder (1998), analyzuje, jak jsou životní události, rozhodnutí a role jednotlivce ovlivněny jeho věkem, historickým kontextem a společenskými strukturami. V rámci mezigeneračního soužití umožňuje pochopit, jak mohou vzájemné interakce měnit trajektorii života obou stran. Studenti mohou být ovlivněni vhledem do stárnutí a významu rodinných i kulturních tradic, senioři naopak mohou prožívat stáří jako aktivní etapu života.

3.4 Sociální inkluze

Sociální inkluze je v evropském kontextu považována za klíčový koncept soudržné a spravedlivé společnosti. Evropská komise inkluzi chápe jako proces, který *„zajišťuje, že každý jednotlivec, bez ohledu na své zázemí nebo životní situaci, má možnost plně se zapojit do všech aspektů společenského života – včetně přístupu ke vzdělávání, zaměstnání, zdravotní péči, sociálním službám i kulturním aktivitám“* (EC, 2021).

Inkluze tedy není pouze otázkou odstranění diskriminace, ale aktivního zapojení marginalizovaných skupin, včetně seniorů a mladých lidí ohrožených sociálním vyloučením. Mezigenerační soužití je v tomto směru nástrojem, který přispívá k rozvoji sociálního kapitálu, zvyšuje pocit sounáležitosti a buduje dovednosti potřebné pro plnohodnotné občanství (Kaplan et al., 2020).

Podle Santini et al. (2020) má právě izolace, ať už u mladých, nebo u starších osob, negativní dopady na duševní zdraví, pocit hodnoty a participaci. Mezigenerační programy, které jsou založeny na principu reciprocity a spolupráce, umožňují těmto skupinám navazovat nové vztahy, posilovat vzájemné porozumění a sdílet zkušenosti, což přispívá ke zlepšení individuální i komunitní inkluze.

Lee a Kim (2018) upozorňují, že inkluze prostřednictvím mezigeneračního kontaktu funguje především tam, kde dochází k rovnovážné výměně, tedy tehdy, když každý účastník má možnost přispívat i čerpat. Tento princip se ukazuje jako účinný zejména v komunitních programech, které propojují cílené skupiny, jako například studenty s nízkým socioekonomickým statusem a seniory žijícími osaměle.

Zajímavý přístup nabízí také Kaplan et al. (2020), který poukazuje na tzv. kulturní inkluzi: mezigenerační vztahy přispívají k předávání kulturních a historických hodnot a zároveň umožňují mladým lidem chápat rozmanitost zkušeností a identit ve společnosti. Inkluze tak není pouze strukturální otázkou, ale i kulturním a psychologickým procesem.

4. Přínosy mezigeneračního soužití

Koncept mezigeneračního soužití přináší řadu hmatatelných i nehmotných přínosů, které se týkají jednotlivců, komunit i společnosti jako celku. Tyto přínosy se odehrávají v oblasti psychického zdraví, mezilidských vztahů, ekonomiky, vzdělávání, občanské angažovanosti i celkové kvality života. V této kapitole budou přínosy rozčleněny podle

hlavních cílových skupin (senioři, studenti), následně budou popsány širší systémové dopady.

4.1 Psychosociální přínosy pro seniory

Jedním z nejvýznamnějších přínosů komunitního soužití je redukce sociální izolace, která patří mezi nejzávažnější faktory negativně ovlivňující zdraví a psychickou pohodu seniorů. Podle výzkumu Santini et al. (2020) je právě izolovanost (následovaná pocitem osamělosti) ve stáří spojena s vyšším rizikem deprese, úzkosti, kognitivního úpadku a zhoršením fyzického zdraví.

Pravidelné a přirozené mezilidské kontakty se studenty vytvářejí příležitosti ke sdílení, komunikaci, společné činnosti i spontánnímu humoru. Studie Jarrott et al. (2022) prokázala, že senioři zapojení do mezigeneračních programů vykazovali nižší úroveň depresivních příznaků a vyšší míru životní spokojenosti. Zároveň si udržovali lepší kognitivní funkce díky mentální stimulaci v interakcích s mladší generací.

Kromě zmírňování pocitu osamělosti přináší mezigenerační soužití i obohacení v podobě pocitu užitečnosti. Senioři mají možnost předávat své zkušenosti, radit, vyprávět příběhy a být aktivními členy komunity. Tento prožitek smysluplnosti má zásadní význam pro subjektivní kvalitu života (Kaplan et al., 2020).

4.2 Vzdělávací a osobnostní přínosy pro studenty

Zatímco senioři těží především ze sociální interakce, mladí lidé získávají skrze soužití se seniory životní zkušenosti, které jim často chybí v akademickém prostředí či digitálním prostoru, v němž se běžně pohybují.

Studie Kaplan et al. (2020) ukazuje, že studenti, kteří žili v mezigeneračních projektech, vykazovali vyšší úroveň empatie, trpělivosti, schopnosti aktivně naslouchat a komunikovat. Zároveň u nich došlo ke změně postojů vůči stáří a starším lidem, kdy je vnímali jako aktivní, zajímavé a inspirativní osobnosti, nikoli jako pasivní příjemce péče.

Soužití se seniory může mít i praktické přínosy. Studenti často získají větší jistotu v běžných životních situacích, naučí se lepší správě domácnosti, získají vhled do mezilidských vztahů a osobních příběhů, které jim běžná školní výuka nemůže zprostředkovat.

4.3 Ekonomické přínosy

Další oblastí, v níž se mezigenerační soužití ukazuje jako výhodné, je ekonomika, a to jak na úrovni jednotlivců, tak celé společnosti. Pro studenty představuje forma sdíleného

bydlení výraznou úlevu od vysokých nájmů, zejména ve velkých městech. Modely, které propojují bezplatné či levnější bydlení s dobrovolnickou pomocí, mohou být efektivním řešením.

Na straně seniorů může taková spolupráce znamenat úsporu nákladů na sociální služby, které by jinak byly nutné (například na asistenci, doprovod, drobnou výpomoc). Zároveň se ukazuje, že zlepšením psychického a fyzického stavu seniorů se snižuje i potřeba zdravotních intervencí (Arentshorst et al., 2019).

Z makroekonomického hlediska může být mezigenerační soužití považováno za preventivní nástroj s potenciálem omezit rostoucí výdaje na péči ve stáří. Zahraniční modely (např. Humanitas Deventer) ukazují, že dlouhodobé přínosy přesahují počáteční náklady na facilitaci a infrastrukturu.

4.4 Přenos znalostí, hodnot a kulturního dědictví

Jedinečnost mezigeneračního soužití spočívá také v tom, že vytváří prostor pro přirozený přenos zkušeností a kulturní kontinuity. Senioři mohou mladým lidem zprostředkovat historické příběhy, naučit je tradičním řemeslům, sdílet osvědčené životní strategie. Naopak studenti přinášejí nové perspektivy, digitální gramotnost, hudbu, jazyk nebo životní styl současné generace.

Tento přenos není jednostranný, naopak obě strany se obohacují a tím posilují společenskou kohezi. Programy mezigeneračního učení (Rabušicová et al., 2014) ukazují, že taková výměna může být i účinným prostředkem proti generačním předsudkům a nedorozuměním.

4.5 Překonávání stereotypů

Mezigenerační kontakty umožňují zpochybnění stereotypních představ, které obě skupiny často o sobě mají. Starší lidé bývají zobrazováni jako pasivní, nemocní a neschopní adaptace, mladí zase jako povrchní, nezodpovědní a příliš digitálně orientovaní. Studie Jarrott et al. (2022) prokázala, že programy založené na rovnocenné spolupráci výrazně mění postoje obou skupin a podporují mezilidské porozumění.

V prostředí, kde senioři a studenti společně bydlí, vaří, diskutují a řeší praktické otázky, vzniká reálný obraz druhého člověka, nikoli zjednodušený mediální obraz. Jak ukazuje model Humanitas Deventer, právě rovnocenný kontakt a sdílené cíle jsou klíčem k překonání předsudků a budování důvěry (Arentshorst et al., 2019).

4.6 Podmínky úspěšného mezigeneračního soužití: faktory ovlivňující praxi

Úspěšnost mezigeneračního soužití není dána pouze samotnou myšlenkou reciproční výměny mezi seniory a mladými lidmi, ale především konkrétními strukturálními, institucionálními a interpersonálními podmínkami, které jej umožňují nebo limitují. Tato kapitola shrnuje klíčové faktory, které se v odborné literatuře i empirických studiích ukazují jako zásadní pro realizaci a dlouhodobou udržitelnost podobných projektů.

4.6.1 Institucionální a organizační ukotvení

Jedním z určujících faktorů pro fungování mezigeneračních programů je míra jejich ukotvení v místních strukturách veřejné správy a partnerských organizacích. Z výzkumů vyplývá, že projekty fungují lépe tam, kde existuje jasně stanovené organizační zázemí, role koordinátora nebo facilitátora, podpora ze strany radních a návaznost na další služby (Jarrott et al., 2022; Matthies, 2022).

Podle Matthies (2022) je úspěšnost projektu podmíněna strategickou spoluprací mezi sektory (např. sociální oblastí, školstvím, zdravotnictvím a bytovou politikou). Tam, kde spolupráce chybí, zůstávají programy izolované a závislé na jednotlivcích nebo nárazovém financování.

4.6.2 Prostorové a technické zajištění

Důležitým předpokladem úspěchu mezigeneračního soužití je také vhodné prostorové uspořádání, tedy nejen bezpečné a přístupné bydlení, ale i sdílené prostory pro společné aktivity. Architektura by měla podporovat setkávání a zároveň umožňovat soukromí. Arentshorst et al. (2019) prokázali, že kvalitní prostor výrazně ovlivňuje míru zapojení a spokojenosti obou stran.

V českém prostředí zůstává hlavní výzvou nedostatek komunitních prostor a chybějící stavební úpravy v běžném bytovém fondu (MHMP, 2022).

4.6.3 Jasně definovaná očekávání a role

Nejasné vymezení rolí a očekávání je častým zdrojem frustrace. Projekty bez jasné metodiky a strukturovaného vedení často selhávají, nebo dochází k přerušení vztahu (Jarrott et al., 2022). Osvědčenou praxí je vytvoření:

- písemné dohody mezi účastníky,
- pravidelné supervize,

- rámce aktivit (časový rozsah, typ pomoci),
- prostoru pro zpětnou vazbu a adaptaci rolí.

4.6.4 Průběžná podpora a facilitace

Kvalitní facilitace je opakovaně uváděna jako jeden z klíčových faktorů udržitelnosti (Jarrott et al., 2022). Facilitátor pomáhá účastníkům orientovat se v nové roli, podporuje vznik vztahů a řeší konflikty. Chybějící podpora ze strany organizace bývá pro studenty rizikovým faktorem, který může vést k vyhoření nebo rezignaci na projekt (Kaplan, 2020). Zároveň může být facilitace nástrojem k reflexi hodnot a očekávání, která obě generace do vztahu vnášejí, a tím poskytnout prevenci nedorozumění.

4.6.5 Intergenerační gramotnost a kulturní kompatibilita

Úspěšná spolupráce mezi generacemi vyžaduje schopnost porozumět potřebám, jazykům a hodnotám druhé skupiny, tzv. intergenerační gramotnost. Rabušicová et al. (2014) upozorňují, že vzájemné vzdělávání (např. workshopy, společné plánování) významně zvyšuje ochotu ke spolupráci a snižuje výskyt stereotypů.

Skropeta et al. (2014) dále dokládá, že vědomá práce s generačním rozdílem napomáhá navázání respektujících vztahů a přispívá k budování komunitní soudržnosti.

4.6.6 Symbolické ocenění a veřejné uznání

Motivaci a vytrvalost účastníků posiluje nejen funkční rámec, ale také symbolické ocenění a viditelnost jejich zapojení. Projekty, které pracují s principem veřejného poděkování, medializace příběhů nebo certifikace, vykazují vyšší míru angažovanosti (Kaplan et al., 2020). Zároveň tím dochází k širšímu legitimizování programu vůči veřejnosti, což je v českém kontextu, kde je povědomí o mezigeneračních projektech stále nízké, zásadní (Rabušicová et al., 2014).

5. Výzvy a limity mezigeneračních programů

Navzdory četným výhodám a pozitivním zkušenostem s mezigeneračními programy v různých zemích existuje řada výzev, které mohou jejich realizaci komplikovat nebo dokonce ohrozit. Tyto překážky mohou mít jak praktický, tak strukturální či psychologický charakter. K jejich zvládnutí je nezbytné realistické plánování, odborné vedení a adekvátní systémová podpora.

5.1 Logistické a organizační překážky

Koordinace mezigeneračních projektů vyžaduje značné časové, lidské i materiální zdroje. Jedná se nejen o zajištění vhodného fyzického prostoru pro soužití (např. architektonicky přístupné a bezpečné prostředí pro seniory), ale také o plánování společných aktivit, nastavení pravidel soužití a řešení případných neshod. Jak uvádí Jarrott et al. (2022), bez profesionální facilitace a jasně vymezených rolí obou stran může dojít ke zklamání očekávání nebo dokonce k přerušení vztahu.

V českém kontextu je navíc situace komplikována nedostatkem vhodných komunitních prostor mimo velká města, chybějící infrastrukturou a slabým propojením různých rezortů (školství, zdravotnictví, sociální služby), které by měly být do projektů zapojeny.

5.2 Kulturní a generační rozdíly

Významnou bariéru může představovat rozdílnost hodnot, životních stylů, komunikačních vzorců či očekávání mezi seniory a studenty. Zatímco starší generace může preferovat osobní kontakt, stabilitu a konzervativnější hodnoty, mladší generace se více orientuje na rychlost, digitalizaci a individualitu.

Jak upozorňuje Rabušicová et al. (2014), tyto rozdíly mohou vést k nepochopení, frustraci či vyhýbání se kontaktu, pokud nejsou dopředu reflektovány a vhodně moderovány. Důležitou roli zde hraje kvalitní příprava obou skupin na soužití, včetně edukačních workshopů, kde se účastníci učí vzájemné toleranci, komunikaci a empatii.

5.3 Počáteční nedůvěra a stereotypy

Obě skupiny mohou do společného soužití vstupovat s předsudky. Senioři mohou mít obavy z hlučnosti, nepořádku nebo nezodpovědnosti mladých lidí. Naopak studenti mohou vnímat seniory jako rigidní, autoritativní nebo nesnášenlivé. Tyto stereotypy jsou hluboce zakořeněny a ovlivňovány i mediálním obrazem obou generací.

Studie Jarrott et al. (2022) však ukazuje, že i relativně krátké období společného soužití může vést k jejich překonání. Podmínkou je ale bezpečné a podpůrné prostředí, ve kterém je umožněn rovnocenný dialog a vzájemné přispívání.

5.4 Nedostatečná finanční a institucionální podpora

Realizace mezigeneračních programů obvykle začíná jako pilotní nebo experimentální projekt financovaný z grantů, dotací či neziskového sektoru. Bez

systematického zakotvení do veřejných politik a rozpočtů však bývá jejich udržitelnost nejistá. Po skončení prvotního financování často dochází k útlumu aktivity.

V současné době neexistuje legislativní rámec, který by specificky vymezoval činnost mezigeneračních center. Tato zařízení fungují zpravidla jako součást sociálních služeb nebo komunitních iniciativ, avšak bez právního zakotvení, což komplikuje jejich institucionální stabilitu a dlouhodobé financování (MPSV, 2021).

5.5 Etické a bezpečnostní otázky

Při práci se zranitelnými skupinami, jakými senioři zpravidla jsou, je nezbytné dodržovat přísná etická pravidla. To zahrnuje především ochranu důstojnosti, soukromí, tělesné i psychické integrity a celkové bezpečnosti účastníků. Obzvláště senioři s kognitivními poruchami, omezenou soběstačností či zdravotním znevýhodněním vyžadují zvláštní míru ochrany, citlivého přístupu a předvídavého plánování.

Arentshorst et al. (2019) ve své studii o zařízení Humanitas ukazují, že realizace intergeneračního soužití se neobejde bez jasně formulované vize a pevných etických mantinelů. Ředitelka projektu Humanitas důsledně vymezovala hranice autonomie, odpovědnosti i bezpečí (například v případech, kdy studenti přiváděli hosty, nebo když se senioři účastnili aktivit s určitým stupněm rizika). Klíčové bylo, že domov nebyl spravován jako sterilní zařízení, ale jako živý domov, kde je riziko chápáno jako přirozená součást života , tedy za předpokladu, že aktéři rozumí jeho důsledkům.

Lee a Kim (2018) upozorňují, že ve všech intergeneračních programech, které pracují se seniory, by měla být součástí přípravy nejen technická orientace studentů, ale také školení zaměřené na kulturní citlivost, etiku kontaktu, důstojnou komunikaci a prevenci nežádoucího chování. Přítomnost studentů tak vyžaduje nejen jejich motivaci, ale i schopnost vnímat hranice, rozpoznávat signály nepohody a případně reagovat na krizové situace.

Podle Matouška (2003) je etika komunitní práce založena na rovnováze mezi respektem k individualitě klienta a zodpovědným výkonem pomáhající role. To platí zvlášť v prostředí, kde dochází ke sdílení prostoru mezi generacemi, tedy mezi lidmi s rozdílnými potřebami, komunikačními styly a hodnotovými vzorci. V takových případech je zásadní vytvořit bezpečný rámec nejen fyzicky, ale také v rovině očekávání, pravidel a důvěry.

6. Strategie překonávání výzev

Navzdory početným překážkám, které mohou mezigenerační programy doprovázet, existují ověřené strategie, jak tyto výzvy účinně zvládat. Úspěšné iniciativy ze zahraničí, ale i české pilotní projekty ukazují, že klíčem k udržitelnosti a efektivitě komunitního soužití seniorů a studentů je promyšlené plánování, mezioborová spolupráce a podpora na všech úrovních, tedy od účastníků, přes facilitátory až po samosprávu.

6.1 Profesionální facilitace a školení účastníků

Jednou z nejdůležitějších strategií je zajištění odborné facilitace celého procesu. Facilitátor, ideálně s praxí v sociální práci nebo komunitním rozvoji, může působit jako prostředník mezi generacemi, organizátor aktivit a řešitel případných nedorozumění. Podle Jarrott et al. (2022) je právě kvalitní facilitace jedním z hlavních faktorů úspěchu mezigeneračních programů.

Kromě facilitátorů je nutné věnovat pozornost i samotné přípravě účastníků. Studenti i senioři by měli projít vstupním školením, které jim pomůže lépe porozumět očekáváním druhé strany, osvojit si zásady komunikace a naučit se řešit konflikty konstruktivně. V českém prostředí by tuto přípravu mohly zajišťovat univerzity ve spolupráci s neziskovými organizacemi, např. Českou alzheimerovskou společností nebo komunitními centry.

6.2 Participativní plánování a evaluace

Další důležitou strategií je participace cílových skupin na plánování a evaluaci programu. Pokud se senioři i studenti mohou aktivně podílet na tvorbě pravidel, organizaci aktivit nebo hodnocení průběhu, roste jejich motivace, pocit spoluzodpovědnosti a angažovanost.

Evropská komise (2021) doporučuje tzv. přístup „co-designu“ (spolutvorby), který je postaven na rovnocenném zapojení uživatelů do procesu plánování služeb. Tento přístup podporuje pocit vlastnictví programu a napomáhá jeho přijetí ze strany komunity.

6.3 Udržitelné financování a propojení s veřejnou politikou

Bez stabilního finančního zajištění nelze očekávat dlouhodobé fungování žádného mezigeneračního programu. Proto je nezbytné vytvářet modely financování, které budou kombinovat veřejné, soukromé i komunitní zdroje.

Ministerstvo práce a sociálních věcí nebo Ministerstvo pro místní rozvoj by mohly zřídit dotační tituly přímo zaměřené na podporu komunitního bydlení nebo mezigeneračních center. Městské části a obce by mohly poskytnout prostory, technickou podporu nebo participovat na financování skrze rozpočty pro sociální oblast.

6.4 Budování důvěry a snižování stereotypů

Pro úspěšné soužití je zásadní vytvořit prostředí, ve kterém se budou obě generace cítit bezpečně, respektovaně a motivovaně. K tomu napomáhá realizace úvodních neformálních setkání, vzájemné představení, sdílení osobních příběhů a společné plánování aktivit.

Rabušicová et al. (2014) stejně jako Kaplan et al. (2020) zdůrazňují, že stereotypy o stáří a mládí mizí nejrychleji při rovnocenné spolupráci na konkrétním cíli. Příkladem mohou být komunitní projekty, kde studenti a senioři společně pečují o zahradu, pořádají veřejné akce nebo vytvářejí interaktivní výstavy. Takové aktivity nejen stmelují kolektiv, ale zároveň mění veřejné vnímání obou generací.

Pozitivní roli mohou sehrát i mediální kampaně, které upozorňují na přínosy mezigeneračních programů a představují inspirativní příběhy konkrétních účastníků. Zviditelnění těchto projektů může vést k většímu zájmu veřejnosti a větší podpoře ze strany politiků.

6.5 Implementace etických a bezpečnostních standardů

Zásadním předpokladem pro bezpečné a důstojné mezigenerační soužití je důsledné dodržování etických zásad a ochrana zranitelných účastníků (viz kapitola 5.5). Každý program by měl disponovat etickým kodexem, který stanovuje pravidla ochrany soukromí, prevence zneužití a postupy v případě krizových situací.

7. Zahraniční inspirace a modely

Zkušenosti ze zahraničí ukazují, že mezigenerační soužití není pouze teoretickým konceptem, ale prakticky realizovatelným a dlouhodobě funkčním modelem. V různých kulturách a podmínkách vznikly originální formy mezigenerační spolupráce, které sdílejí společné rysy:

- propojují generace,
- staví na reciprocitě,

- posilují komunitní soudržnost a
- zvyšují kvalitu života všech zapojených.

7.1 Nizozemsko – Humanitas Deventer

Deventer, který vznikl v roce 2014 v nizozemském městě Deventer. V rámci tohoto inovativního modelu žijí studenti zdarma v domově pro seniory výměnou za závazek věnovat alespoň 30 hodin měsíčně dobrovolnickým aktivitám – od společného vaření, kulturních akcí a pomoci s technologiemi, až po prosté trávení času s obyvateli zařízení.

Podle výzkumu Arentshorst et al. (2019) tento model významně přispívá ke zlepšení psychické pohody seniorů, omezuje jejich pocit osamělosti a izolace a podporuje jejich aktivní zapojení do každodenního života. Společné aktivity se studenty oživují vzpomínky, přinášejí nová témata k rozhovorům a obnovují spojení se světem mimo zařízení. Zároveň se ukazuje, že tento přístup přináší i praktické přínosy – senioři dostávají běžnou podporu v každodenním životě (např. pomoc s technologiemi či doprovod), čímž se částečně nahrazuje potřeba formálních sociálních služeb. Humanitas tak kombinuje sociální inovaci s ekonomickou udržitelností a představuje alternativní přístup ke stárnutí, v němž je kladen důraz na důstojnost, autonomii a radost ze života.

Na straně studentů model podporuje rozvoj empatie, mezilidských dovedností a hlubší porozumění problematice stáří a péče. Mnozí z nich uvádějí, že zkušenost v Humanitas měla formující vliv na jejich osobní i profesní směřování.

Unikátní na tomto modelu je jeho hluboká integrace do každodenního fungování zařízení, kdy se intergenerační soužití nestalo pouze marketingovým nástrojem nebo krátkodobým experimentem, ale pevnou součástí organizační kultury domova. Projekt získal širokou podporu ze strany veřejné správy, univerzit i místní komunity a stal se mezinárodně uznávaným příkladem dobré praxe, jenž inspiruje podobné iniciativy po celém světě (Arentshorst et al., 2019).

7.2 Španělsko – Adopta un Abuelo

Španělský projekt Adopta un Abuelo („Adoptuj dědečka“), založený v roce 2014, je inovativní mezigenerační iniciativa zaměřená na propojení mladých lidí, zejména studentů, se seniory, kteří se potýkají s osamělostí. Účastníci spolu komunikují prostřednictvím pravidelných osobních setkání, videohovorů či telefonických rozhovorů, čímž vzniká prostor pro budování důvěry a vzájemného porozumění. Cílem projektu je nejen zmírnit

sociální izolaci starších osob, ale zároveň podpořit empatii, zodpovědnost a respekt u mladé generace.

Jak uvádí Tamara Gutiérrez-Domingo (2024), program významně přispívá ke zlepšení psychické pohody obou skupin. Senioři se cítí více vnímáni, oceňováni a mají znovu pocit sounáležitosti, zatímco mladí účastníci hlásí větší citlivost vůči problematice stáří a prohlubují si sociální kompetence. Projekt zároveň podporuje aktivní stárnutí, protože starší lidé nejsou vnímáni jako pasivní příjemci péče, ale jako rovnocenní partneři. Významnou výhodou je jeho flexibilní model, který nevyžaduje společné bydlení, a přesto umožňuje vytvoření hlubokého, smysluplného vztahu. Program má celospolečenský dopad tím, že přispívá k bourání mezigeneračních bariér a stereotypů. Díky nízké finanční náročnosti a silné komunitní podpoře se projekt úspěšně rozšířil i do dalších měst a zemí. Slouží tak jako inspirativní model pro mezigenerační solidaritu a prevenci samoty ve stáří.

7.3 Švédsko – It‘s like family

Ve švédském městě Helsingborg vznikl inovativní projekt komunitního bydlení s názvem SällBo, jehož cílem je boj proti osamělosti a sociální izolaci. V domě žije dohromady 52 lidí různého věku a původu. Polovinu tvoří senioři a druhou mladí lidé včetně uprchlíků. Obyvatelé se zavazují trávit společně alespoň pět hodin týdně aktivitami, jako je vaření, hry nebo povídání, čímž se posiluje vzájemné porozumění a mezilidské vztahy. Projekt vychází z přesvědčení, že spolubydlení samo o sobě nestačí, a že je potřeba vědomě vytvářet prostor pro smysluplné kontakty.

SällBo tak představuje alternativu k individualizovanému životnímu stylu běžnému ve městech a nabízí prostředí, kde může vznikat *náhradní rodina*. Díky důrazu na mezikulturní a mezigenerační spolupráci přináší přínosy oběma stranám – senioři získávají energii a společnost, mladí lidé podporu, stabilitu a životní zkušenost. Obyvatelé se shodují, že se zde cítí méně osamělí a více propojení s komunitou. Projekt si získal pozornost i v zahraničí jako inspirativní model dostupného a sociálně udržitelného bydlení (Savage, 2020).

7.4 Austrálie – Intergenerational Playgroups

V Austrálii se úspěšně rozvinul koncept Intergenerational Playgroups, tedy *mezigeneračních hracích skupin*, které pravidelně spojují seniory s malými dětmi a jejich rodiči či pečovateli. Tato setkání probíhají například v komunitních centrech, školách,

knihovnách nebo přímo v domovech pro seniory. Cílem těchto programů je nejen obohatit raný vývoj dětí a oživit každodenní život seniorů, ale také cíleně podporovat mezigenerační respekt, vzájemné porozumění a posilovat sociální kohezi v komunitě.

Studie Skropeta et al. (2014) hodnotila fungování takového programu ve třech australských domovech pro seniory a potvrdila řadu přínosů pro všechny zúčastněné. Děti během setkání rozvíjely komunikační dovednosti, učily se naslouchat a přirozeně přijímaly starší osoby jako součást své sociální reality. Rodiče oceňovali smysluplné propojení generací, pocit sounáležitosti a neformální podporu mezi pečujícími. Pro seniory, včetně těch s demencí, představovala mezigenerační setkání významný zdroj pozitivních emocí, pocit radosti, motivaci k aktivizaci i obnovení společenských rolí.

Autoři studie také upozorňují, že tyto programy napomáhají bourat stereotypy o stáří a demenci, zvyšují sociální angažovanost rezidentů a podporují pocit důstojnosti a užitečnosti. Vzniká tak prostor pro autentické vztahy napříč generacemi, které přispívají ke kultivaci otevřenější a soudržnější komunity, a to i ve společnosti, která je geograficky rozlehlá a kulturně různorodá, jako je Austrálie.

7.5 Japonsko – Školní mezigenerační programy

V Japonsku, kde je stárnutí populace jedním z nejvýraznějších demografických jevů, vznikají různé formy mezigeneračního učení a soužití. Významný je například program Grandparents' D**ay**, kdy senioři navštěvují školy, vyprávějí své životní příběhy, učí děti tradičním dovednostem (např. origami, kaligrafii, vaření) a zapojují se do výuky dějepisu či občanské výchovy.

Sawano (2000) upozorňuje, že tento model přispívá k posilování národní identity, mezigeneračního respektu a vědomí kontinuity. Zároveň snižuje sociální distanci mezi generacemi, podporuje kulturní přenos a rozvíjí tzv. mezigenerační gramotnost – tedy schopnost vnímat, chápat a reflektovat životní etapy jiných věkových skupin.

Každý z uvedených zahraničních modelů je jiný. Liší se strukturou, cílovou skupinou i intenzitou zapojení. Spojuje je však stejná filozofie: důvěra v potenciál lidského kontaktu napříč generacemi a přesvědčení, že solidarita, empatie a spolupráce mohou zlepšit kvalitu života jednotlivců i společnosti jako celku.

8. Mezigenerační soužití v českém kontextu

V České republice je koncept mezigeneračního soužití relativně novým, avšak stále častěji diskutovaným tématem. Odráží se v něm rostoucí potřeba reagovat na demografické, sociální i ekonomické výzvy, spojené zejména se stárnutím populace a krizí dostupnosti bydlení. Přestože u nás zatím neexistuje rozsáhlý systém podpory tohoto typu komunitního bydlení, několik pilotních projektů ukazuje, že koncept má značný potenciál.

8.1 Demografická a sociální východiska

Jak již bylo uvedeno v úvodu, Česká republika čelí rychlému stárnutí populace – osoby ve věku 65 let a více tvoří podle údajů ČSÚ (2023) přes 21 % obyvatelstva, a tento podíl má dále růst. Zároveň roste podíl jednočlenných domácností, zejména mezi seniory. Tyto trendy vedou ke zvýšenému riziku sociální izolace, osamělosti a zhoršené kvality života.

Na druhé straně mladí lidé, zejména studenti, čelí rostoucím cenám bydlení v univerzitních městech. V důsledku toho se mnozí studenti uchylují k provizorním formám bydlení, často daleko od centra nebo škol, což zvyšuje jejich zranitelnost a snižuje šance na studijní úspěch.

Mezigenerační soužití tedy nabízí možnost, jak propojit dvě zdánlivě odlišné, ale navzájem se doplňující skupiny, a to nejen na úrovni potřeb, ale i hodnot a životních zkušeností.

8.2 Příklady projektů v Praze

Komunitní soužití na Praze 3

Projekt vznikl v roce 2020 v domě s pečovatelskou službou Roháčova a byl iniciován městskou částí Praha 3 ve spolupráci s organizací Mezi námi, o.p.s. Do projektu byli zapojeni vysokoškolští studenti, kteří v domě bydleli bez nájmu výměnou za komunitní práci se seniory. Ti oceňovali především každodenní přítomnost mladých lidí, jejich vstřícnost a aktivní zapojení do chodu domu. Projekt měl jasně nastavená očekávání a pravidla, vznikla také metodika pro podobné formy soužití. Úspěšnost projektu vedla k jeho medializaci a šíření jako příkladu dobré praxe (Šedivá, 2022).

Komunitní soužití na Praze 6

Městská část Praha 6 spustila obdobný projekt v domě s pečovatelskou službou Čs. armády v roce 2021. I zde šlo o výměnu bezplatného bydlení za dobrovolnickou činnost se

seniory. Projekt vycházel z inspirace Prahou 3, ale byl více zkušební a méně systematizovaný. Studenti se setkávali se seniory individuálně i při skupinových aktivitách. Projekt byl hodnocen pozitivně, ale ukázala se potřeba jasnější metodiky, pravidel a podpory ze strany městské části. Bylo zřejmé, že role koordinátora je klíčová pro funkčnost takového typu soužití (Šedivá, 2022).

8.3 Bariéry a limity v českém prostředí

Ačkoli dosavadní projekty a výzkumy ukazují reálný potenciál mezigeneračního soužití v České republice, jeho širšímu rozšíření brání několik zásadních systémových a institucionálních překážek. Tyto bariéry se dotýkají jak legislativního rámce, tak praktických podmínek realizace v území.

Za hlavní limity lze považovat:

- **Nedostatek systémové podpory.** V České republice chybí legislativní a politický rámec, který by mezigenerační programy jasně definoval a dlouhodobě podporoval. Iniciativy jsou často realizovány jako krátkodobé projekty bez návaznosti na veřejnou bytovou nebo sociální politiku. Přínosy mezigeneračních programů jsou obtížně měřitelné, protože se často projevují v měkkých kategoriích, což komplikuje jejich obhajobu v rámci systematické podpory a institucionálního zakotvení (Rabušicová et al., 2014).
- **Nízké povědomí veřejnosti.** Mezigenerační soužití je pro většinu veřejnosti stále málo známým nebo nepochopeným konceptem. Není běžně spojováno s běžnými formami bydlení ani komunitními aktivitami, a často bývá vnímáno jako experimentální. Programy tohoto typu zatím nezískaly širší společenskou legitimitu a zůstávají omezeny na dílčí úspěšné projekty (Rabušicová et al., 2014).
- **Chybějící fyzická infrastruktura.** V mnoha českých městech a obcích neexistují vhodné prostory pro realizaci komunitního nebo sdíleného bydlení. Značná část dostupného obecního bytového fondu není uzpůsobena potřebám seniorů ani komunitních forem soužití. Nedostatek přístupného, nízkonákladového a flexibilního bydlení ztěžuje rozšíření programů komunitního soužití (MHMP, 2016).
- **Sektorová roztříštěnost.** Mezigenerační soužití zasahuje napříč oblastmi – školstvím, sociálními službami, bytovou politikou – přičemž mezi těmito sektory často chybí efektivní spolupráce a koordinace. Chybějící provázanost veřejných

politik a meziresortní spolupráce omezuje možnost rozšířit tyto projekty na úroveň běžné praxe (Kaplan et al., 2020).

- **Finanční a personální náročnost.** Mezigenerační projekty vyžadují odborné facilitátory, organizační kapacitu, technické zázemí i dlouhodobé financování. To představuje značnou výzvu pro obce, neziskové organizace i akademické partnery, kteří často fungují pod tlakem projektového financování. Bez adekvátního rozpočtu a odborné facilitace je obtížné zajistit kontinuitu a kvalitu programu (Kaplan et al., 2020).

8.4 Možnosti rozvoje

Přes zmíněné bariéry existuje v České republice prostor pro rozvoj komunitního soužití. Některé předpoklady lze již nyní považovat za příznivé a rozvíjející se v rámci veřejné politiky, praxe i vzdělávání:

- **Zapojení vysokých škol**, zejména fakult sociální práce, pedagogiky nebo zdravotnických oborů, může sehrát klíčovou roli v podpoře dobrovolnictví, mezioborové spolupráce a rozvoji odborných kapacit studentů. Jak uvádějí Rabušicová et al. (2014), vysoké školy mají potenciál posilovat sociální kohezi právě skrze intergenerační a komunitní projekty, které propojují teoretickou výuku s praxí.
- **Spolupráce s obcemi a městskými částmi**, například prostřednictvím využívání neobsazených bytových jednotek, je dlouhodobě podporována i ze strany městských strategií. V rámci Koncepce bytové politiky hl. m. Prahy do roku 2030 je výslovně uvedena možnost využití volných bytů pro účely sociálních a komunitních iniciativ (MHMP, 2022).
- **Tvorba metodik a standardů** pro programy komunitního soužití, včetně evaluace, byla identifikována jako chybějící článek již v evaluační zprávě o mezigeneračních centrech v ČR. Ministerstvo práce a sociálních věcí (2021) v této zprávě konstatuje absenci legislativního i metodického rámce, který by umožnil systematickou podporu komunitních a intergeneračních aktivit.
- **Propojení s existujícími komunitními centry, domy s pečovatelskou službou či neziskovým sektorem** je podle MPSV (2021) klíčové pro udržitelnost a rozšiřování těchto iniciativ. Mezigenerační a komunitní centra, pokud jsou propojena s lokálními službami a řízena s ohledem na místní potřeby, mohou

nabídnout strukturu, do které lze studenty jako obyvatele či dobrovolníky účinně zapojit.

Strategie podpory komunitního soužití by se neměla omezovat pouze na jednorázové financování pilotních projektů, ale měla by zahrnovat i systematické šíření osvědčených modelů a ověřených přístupů do širší praxe. Právě sdílení zkušeností, přenos dobré praxe mezi obcemi a ukotvení základních principů v odborném i veřejném diskurzu jsou podmínkou pro to, aby podobné iniciativy mohly vznikat a udržitelně se rozvíjet i v dalších lokalitách.

Důležité přitom není pouze propagovat úspěšné výsledky, ale i otevřeně reflektovat překážky a limity, s nimiž se projekty tohoto typu potýkají. Praktická část této práce si proto klade za cíl přispět k tomuto úsilí tím, že představí pilotní realizaci projektu komunitního soužití seniorů a studentů v městské části Praha 7 a to včetně jeho přínosů, nedostatků i doporučení pro další rozvoj této iniciativy.

9. Praktická část: Případová studie komunitního soužití seniorů a studentů na Praze 7

9.1 Cíl praktické části

Cílem praktické části této bakalářské práce je pomocí deskriptivní případové studie podrobně popsat a analyzovat, jak v praxi funguje projekt komunitního soužití studentů a seniorů v městské části Praha 7. Tento projekt představuje specifický model mezigenerační spolupráce, kdy student za zvýhodněné bydlení přispívá k rozvoji komunitního života v domě s byty zvláštního určení, a to zejména formou dobrovolnické pomoci a sociálního kontaktu se seniory.

Hlavním záměrem bylo porozumět tomu, jak různí účastníci projektu, tj. zástupce samosprávy, pracovnice odboru, seniorka a student – dobrovolník, vnímají motivaci, přínosy, bariéry a možnosti dalšího rozvoje tohoto typu soužití. Práce se tak snaží zachytit tzv. vícehlasou perspektivu (multiperspektivní analýzu) (Chrastina, 2019), která umožňuje komplexně nahlédnout na projekt z různých úhlů pohledu: institucionálního, uživatelského i realizačního.

Zvláštní pozornost je v této práci věnována také osobní reflexi autora, který v době výzkumu sám působil jako dobrovolník v daném domě. Tato zkušenost poskytuje cenný vhled zevnitř projektu. Každá z perspektiv je zpracována odděleně, aby byla zachována reflexivita a transparentnost výzkumné pozice.

Z praktického hlediska je cílem této části práce nejen popis aktuálního stavu, ale také identifikace konkrétních podnětů pro budoucí úpravy a rozvoj projektu, včetně návrhů na jeho udržitelnost a možnou inspiraci pro jiné městské části či podobné iniciativy.

9.2 Kontext případové studie

Případová studie se zaměřila na pilotní projekt v domě s byty zvláštního určení (dále také „BZU“) realizovaný městskou částí Praha 7**,** konkrétně v ulici U Studánky, kde městská část disponuje bytovým fondem určeným pro seniory a osoby s omezenou soběstačností. Dům s byty zvláštního určení v této lokalitě je koncipován jako relativně malý, komunitně uchopitelný dům se zázemím pro přirozené sousedské vztahy. Jedná se o standardní městské byty zvláštního určení, a proto byl tento objekt vyhodnocen jako vhodný pro pilotní zavedení projektu mezigeneneračního soužití. Výhodou je malá kapacita domu, přehlednost vztahů, možnost osobního kontaktu s každým obyvatelem a blízkost dalších služeb (komunitní

centra, knihovna, park Stromovka). Projekt byl realizován bez větších stavebních úprav, což odpovídá jeho experimentálnímu a adaptabilnímu charakteru.

Projekt mezigeneračního soužití vycházel z potřeby reagovat na současné společenské výzvy: stárnutí populace, rostoucí osamělost seniorů, ale také nedostupnost bydlení pro studenty. Záměr městské části Praha 7 vytvořit model, ve kterém mladý člověk (student) bydlí v BZU za symbolické nájemné výměnou za dobrovolnickou činnost, tak navazuje na obdobné úspěšné projekty v Praze 3 a Praze 6.

Role studenta v projektu byla plánována jako mnohovrstevnatá:

- každodenní přítomnost jako „soused“ a kontaktní osoba pro obyvatele domu,
- pomoc se základními činnostmi, např. doprovod, pochůzky, komunikace s úřady,
- organizace nebo facilitace menších komunitních aktivit (čtení, káva, společné plánování),
- zajištění lepší informovanosti obyvatel (nástěnky, kontaktní telefon).

Cílem projektu bylo vytvořit přirozený rámec mezilidské solidarity, který nevychází z profesionálních sociálních služeb, ale z dobrovolnického vztahu postaveného na reciprocitě a důvěře.

9.2.3 Časový vývoj projektu

Projekt vznikal a byl realizován v následujících etapách:

- **????**: Na základě interního návrhu odboru sociálního začleňování Praha 7 a politické podpory radního pro sociální oblast byl projekt schválen jako pilotní iniciativa s možností využití jednoho volného bytu v DPS U Studánky.
- **????**: Městská část oslovila potenciální kandidáty na pozici studenta–dobrovolníka. Byla nastavena základní pravidla: snížené nájemné, časová dotace dobrovolnictví (orientačně 30 hod. měsíčně) a dohoda o spolupráci na komunitních aktivitách. Výběrové řízení bylo vedeno ve spolupráci s odborem a externím odborníkem na komunitní práci.
- **Srpen 2024**: přihlášení do výběrového řízení. Výběrové řízení probíhalo dvoukolově: 1. kolo obnášelo zaslání požadovaných podkladů od uchazečů (viz příloha č.1 Motivační dopis a č.2 Návrh aktivit) poslané přílohy. 2. kolem byl pohovor s radním pro sociální a zdravotní politiku, koordinátorkou seniorské politiky, vedoucí odboru sociálních věcí a pracovnicí Pečovatelského centra Praha 7.

- **Září 2024**: Student (autor této práce) podepsal smlouvu o pronájmu a současně dohodu o dobrovolnictví. Začala příprava na nástup: seznámení s domem, úvodní schůzka s obyvateli, představení role dobrovolníka.
- **Říjen 2024**: Nastěhování do DPS. První týdny byly věnovány mapování prostředí, poznávání obyvatel, testování forem kontaktu. Dobrovolník začal zveřejňovat kontaktní informace, obcházet obyvatele a navazovat první vztahy.
- **Říjen–červenec 2024**: Probíhala aktivní fáze projektu: student – dobrovolník se zapojil do podpory každodenního chodu domu, zajišťoval komunikaci mezi obyvateli a institucemi. Vznikla spolupráce s organizací Elpida, která dle dohody měla v domě organizovat pravidelné programy.
- **Červenec–srpen 2024**: Vyhodnocování zkušeností, průběžné rozhovory s klíčovými aktéry projektu. Reflexe fungování projektu s důrazem na udržitelnost, obtíže, přínosy a osobní zkušenosti.

Projekt byl veden jako pilotní bez přímé dotační podpory, financování bylo zajištěno prostřednictvím standardního bytového fondu městské části a dobrovolnické spolupráce. Nejednalo se o dotační projekt v rámci externích výzev, ale o iniciativu *zevnitř* městské části**,** která čerpala inspiraci z jiných městských částí a realizovala projekt jako praktickou zkoušku funkčnosti mezigeneračního modelu v menším měřítku.

Zajištění projektu probíhalo ve spolupráci těchto aktérů:

- **radní pro sociální a zdravotní politiku** – poskytl politickou záštitu, podporu a vizi,
- **pracovnice odboru sociálního začleňování** – zajišťovala plánování, kontakt s obyvateli, reflexi průběhu realizace,
- **dobrovolník (student)** – realizoval činnost v domě a přinesl zpětnou vazbu zevnitř.

Záměrem bylo mimo jiné ověřit, zda už samotná přítomnost mladého člověka může mít komunitní potenciál bez nutnosti přesně naplánovaných aktivit.

9.3 Metodologie

9.3.1 Výzkumný design

Praktická část této bakalářské práce je založena na kvalitativním výzkumném šetření, které usiluje o hluboké porozumění tomu, jak je komunitní soužití seniorů a studentů prožíváno různými zúčastněnými aktéry, tedy z jejich vlastní perspektivy. Tento přístup je

vhodný především pro komplexní a kontextově vázaná témata, kde není cílem zobecnění, ale detailní pochopení významů, postojů, motivací a vztahových dynamik (Novotná, 2019).

Zvolený výzkumný design odpovídá charakteru zkoumaného jevu a jedná se o deskriptivní případovou studii (descriptive case study). Dle vymezení Chrastiny (2019) představuje výzkumnou strategii, která umožňuje podrobně zachytit jeden konkrétní případ: v tomto případě projekt komunitního soužití studentů a seniorů realizovaný v domě s pečovatelskou službou v městské části Praha 7. Tato metoda je vhodná tehdy, pokud chceme porozumět jevu v jeho reálném kontextu, při vědomí, že hranice mezi jevem samotným a jeho prostředím nejsou vždy zřetelné (Novotná, 2019).

Deskriptivní případová studie byla zvolena z několika důvodů:

- Projekt má pilotní charakter – nejedná se o standardizovaný systém, ale o konkrétní iniciativu s omezeným rozsahem, u níž je třeba sledovat nejen výsledky, ale i proces, motivace a subjektivní prožitky.
- Projekt se odehrává v reálném a živém sociálním prostředí – není laboratorně oddělen, ale probíhá v běžném každodenním životě domu s byty zvláštního určení, mezi konkrétními lidmi a v konkrétním čase.
- Výzkum se zaměřuje na více aktérů s různými rolemi – analýza vyžaduje zohlednění perspektivy jak politické a organizační (radní, pracovnice odboru), tak uživatelské (obyvatelka domu) i realizační (student – dobrovolník).

Cílem není testování hypotéz, ale popis a porozumění, tj. zachycení významů, které aktéři projektu připisují svému jednání, interakcím a zkušenostem. Případová studie byla v této práci využita deskriptivně i interpretačně a sloužila k systematickému popisu reálného fungování projektu.

Vzhledem ke skutečnosti, že autor této práce se zároveň osobně účastnil projektu v roli studenta – dobrovolníka, je případová studie obohacena o reflexivní rozměr. Výsledkem je kvalitativní studie, která prostřednictvím vícehlasé perspektivy poskytuje detailní pohled na jeden konkrétní případ komunitního soužití v českém prostředí a přináší podněty k jeho dalšímu rozvoji a případnému šíření do dalších lokalit.

9.3.2 Jednotka analýzy

Jednotka analýzy (unit of analysis) (Chrastina, 2019) byla záměrně vybrána tak, aby reprezentoval čtyři různé typy aktérů zapojených do projektu komunitního soužití studentů a seniorů. Cílem bylo zachytit rozdílné perspektivy, které odpovídají různým rolím v

systému: iniciátoři projektu, jeho příjemce a přímý realizátor. Všichni aktéři byli vybráni účelovým výběrem (purposive sampling), tedy na základě toho, že mají specifické charakteristiky důležité pro daný výzkum (Nikolopoulou, 2023). Tento přístup je v kvalitativním výzkumu běžně využíván k získání co nejhlubšího porozumění konkrétnímu jevu.

Jednotku analýzy tvořili tito aktéři:

- **Radní pro sociální a zdravotní politiku** – iniciátor a politický podporovatel celého záměru. Zároveň se podílel na diskusích o jeho dalším směřování a udržitelnosti. Jeho role tedy spočívala především ve strategickém a politickém zastřešení projektu, nikoli v jeho každodenní realizaci.
- **Pracovnice odboru sociálního začleňování** – zaměstnankyně městské části Praha 7, která se dlouhodobě věnuje komunitní práci a byla aktivně zapojena do plánování i realizace projektu. Její perspektiva reprezentuje institucionální a koncepční rovinu projektu.
- **Obyvatelka domu s byty zvláštního určení** – seniorka, která v domě žije a účastnila se komunitních setkání i dalších aktivit. Její výpověď přináší pohled ze strany cílové skupiny, tedy přímého příjemce podpory.
- **Student – dobrovolník** – mladý muž, který v domě bydlel po dobu jednoho roku a byl hlavním realizačním článkem projektu. Jeho zkušenost kombinuje roli obyvatele, organizátora komunitních aktivit i dobrovolníka. Zároveň se jedná o autora této bakalářské práce.

9.3.3 Metoda sběru dat

Sběr dat probíhal v průběhu jara a léta 2025 a byl realizován prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s jednotlivými aktéry jednotky analýzy. Rozhovory byly vedeny na základě předem připravené sady otázek (viz příloha č.3 Scénáře rozhovorů), které vycházely z hlavních analytických okruhů práce: motivace a očekávání, přínosy a bariéry, návrhy na zlepšení a udržitelnost projektu.

Každý rozhovor byl zaznamenán (se souhlasem respondenta) a následně doslovně přepsán pro potřeby kvalitativní analýzy. Rozhovory probíhaly osobně.

Otázky byly formulovány otevřeně, aby umožnily respondentům volně a spontánně sdílet své zkušenosti, postoje a návrhy. Tato forma byla zvolena s ohledem na potřebu zachytit osobní a kontextově bohaté výpovědi, které jsou typické pro kvalitativní výzkum

zaměřený na porozumění určitému sociálnímu jevu v jeho přirozeném prostředí (Novotná, 2019).

Pro jednotlivé skupiny aktérů byla tematická struktura otázek mírně upravena, aby reflektovala jejich specifickou roli v projektu. Například pro pracovnici odboru se otázky zaměřovaly více na proces plánování a organizační výzvy, zatímco u seniorky šlo primárně o osobní zkušenost s projektem a vnímání přínosů. Samostatnou reflexi zpracoval také student – dobrovolník a zároveň autor této práce formou sebereflexivního textu, který doplňuje hlasy ostatních respondentů o pohled zevnitř.

Cílem sběru dat bylo shromáždit dostatečně hluboký a pestrý soubor výpovědí, který umožní porozumět tomu, jak různí účastníci projektu vnímají jeho smysl, průběh i možnosti dalšího rozvoje.

9.3.4 Analýza dat

Analýza dat v této práci vychází z rámce tematické analýzy (thematic analysis), která je běžně využívaná v kvalitativním výzkumu zaměřeném na porozumění zkušenostem, postojům a významům, které účastníci připisují určitému jevu (Braun & Clarke, 2006). V kontextu této případové studie slouží tematická analýza k tomu, aby umožnila strukturovaně popsat a porovnat perspektivy různých aktérů projektu komunitního soužití seniorů a studentů.

S ohledem na výzkumný cíl a charakter studie byl zvolen deduktivní přístup k analýze dat, tedy takový, který vychází z předem definovaných tematických okruhů. Tyto okruhy byly určeny na základě výzkumných otázek, teoretického rámce a praktických potřeb případového popisu. Konkrétně šlo o tři základní analytické oblasti:

- Motivace a očekávání**,**
- Přínosy a dopady / Problémy a bariéry**,**
- Návrhy na zlepšení a udržitelnost**.**

V rámci těchto tematických oblastí byla data dále členěna podle perspektiv jednotlivých aktérů: radního pro sociální a zdravotní politiku, pracovnice odboru sociálního začleňování, obyvatelky domu a studenta – dobrovolníka. Tento postup odpovídá tzv. perspektivní analýze (multiperspective analysis), která umožňuje porovnat a propojit různé úhly pohledu na tentýž fenomén (Chrastina, 2019).

Analýza probíhala v následujících krocích:

- Transkripce rozhovorů – všechny rozhovory byly doslovně přepsány.

- Tematické třídění – jednotlivé části textu byly přiřazovány ke konkrétním analytickým okruhům podle obsahu výpovědí.
- Kategorizace podle aktérů – výpovědi byly dále rozděleny podle toho, ke kterému typu aktéra náležely.
- Interpretace dat – v každé kategorii byla provedena kvalitativní interpretace, která zachycovala specifické rysy dané perspektivy, souvislosti a případné rozpory.

Cílem analýzy nebylo vytvořit zobecnitelná tvrzení, ale poskytnout hlubší porozumění komunitního soužití student a seniorů v jeho konkrétním kontextu. Výsledná struktura prezentace dat proto kombinuje tematické členění s hledisky jednotlivých účastníků, čímž přispívá ke komplexnímu a plastickému zachycení reality projektu.

9.4 Limity a reflexe výzkumné pozice

Výzkumník byl zároveň aktivním účastníkem projektu v roli dobrovolníka, což přináší hlubší vhled do kontextu, ale i riziko subjektivního zkreslení.

Rovněž je třeba zohlednit, že rozsah šetření byl omezen na čtyři aktéry, a závěry tak nelze zobecnit na celou populaci nebo jiné projekty. S ohledem na účelový výběr těchto aktérů vzniká riziko výzkumného zkreslení (Nikolopoulou, 2023). Výsledky však poskytují cenný materiál pro další fáze rozvoje tohoto konkrétního pilotního projektu.

9.5 Prezentace výsledků

Tato kapitola představuje výsledky tematické analýzy rozhovorů uskutečněných v rámci evaluace pilotního projektu komunitního soužití seniorů a studentů na území městské části Praha 7. Analýza je strukturována do tří hlavních tematických oblastí – (1) motivace a očekávání, (2) přínosy a bariéry, (3) návrhy na zlepšení a udržitelnost – a zároveň reflektuje čtyři klíčové perspektivy: radní pro sociální a zdravotní politiku, pracovnice odboru sociálního začleňování, obyvatelka domu a student – dobrovolník.

9.5.1 Motivace a očekávání

Radní pro sociální a zdravotní politiku

Radní popsal, že městská část byla inspirována obdobnými projekty realizovanými v Praze 3 a 6, o kterých se dozvěděl přes sociální sítě. Myšlenka ho zaujala zejména jako reakce na dlouhodobě nejasný charakter domů s byty zvláštního určení. Historicky byly spojeny s pečovatelskou službou, která však nyní chybí. Cílem projektu bylo doplnit chybějící prvek komunitního života a oživit atmosféru domu.

„Začali jsme hledat prvky, které nyní obyvatelům v domě chybí. Vnímáme, že tam jsou určité deficity, na které se snaží tento projekt reagovat.“ Dále uvedl, že přítomnost mladého člověka může mít pozitivní dopad i na vnímání samotného prostředí ze strany seniorů – podle jeho zkušenosti někteří starší lidé nechtějí bydlet v prostředí, které vnímají jako *„příliš staré“*.

Pracovnice odboru sociálního začleňování

Záměr projektu komunitního soužití studentů a seniorů byl motivován snahou oživit atmosféru v domě s byty zvláštního určení a zároveň inspirován úspěšnou praxí z městské části Praha 3. Projekt byl vnímán jako příležitost přinést nový impulz do každodenního života obyvatel a posílit prvky komunitního soužití. Očekávalo se, že přítomnost mladého člověka přirozeně stimuluje vznik nových sociálních vazeb a podporuje neformální setkávání. Zároveň si pracovnice byla vědoma, že šlo o pilotní projekt, který nebude od začátku dokonalý a jeho výsledky poslouží k dalšímu nastavení formátu do budoucna.

Obyvatelka domu

Obyvatelka domu přijala projekt s otevřeností a zvědavostí. Možnost soužití se studentem vnímala jako zajímavou a potenciálně obohacující. Očekávání nebyla konkrétně formulována, ale ukazuje se, že důležitým faktorem bylo už samotné oživení a přítomnost nové osoby v jinak stabilní a homogenní komunitě seniorů. I drobné prvky změny, jako zajištění informací nebo podpora kontaktu, byly vnímány pozitivně, protože odpovídaly dlouhodobé potřebě lepší komunikace a většího zájmu o potřeby obyvatel.

Vlastní reflexe (student – dobrovolník)

Dobrovolník byl motivován jak osobním vztahem k lokalitě (Praha 7), tak profesním zájmem o práci se seniory. Projekt vnímal jako příležitost propojit dosavadní zkušenosti s reálnou komunitní činností a zároveň jako šanci být užitečný. Očekával, že bude moci přispět k vytváření přátelského a aktivního prostředí, a současně rozvíjet své kompetence: *„Další významnou motivací byla možnost propojit své dosavadní zkušenosti se seniory… s praktickým dobrovolnictvím.“* Zpočátku přistupoval k projektu s velkým nasazením a entuziasmem, které však byly později částečně narušeny nesouladem mezi očekáváními a reálným chodem projektu.

9.5.2 Přínosy a dopady / Problémy a bariéry

Radní pro sociální a zdravotní politiku

Za jeden z hlavních přínosů projektu označil skutečnost, že přítomnost studenta může přispět k většímu propojení mezi obyvateli domu a radnicí. Student měl sloužit jako most mezi institucí a každodenní realitou obyvatel. Upozornil však také na systémové obtíže, které provázely zahájení projektu. Mezi ně řadil například zdržení rekonstrukce prostor určených pro komunitní aktivity, ale také obavu z přetížení studenta požadavky obyvatel.

„Obávali jsme se také, že někteří obyvatelé budou mít tendenci studenta hodně úkolovat… aby z něj nebyla jakási, služka'." Z jeho pohledu byl úspěch projektu výrazně závislý na osobnostních kvalitách konkrétního studenta.

Pracovnice odboru sociálního začleňování

Přestože projekt přinesl pozitivní momenty, byly velmi výrazné i jeho systémové nedostatky. Hlavní bariérou byla nepřipravenost – chyběly prostory pro komunitní aktivity mimo bytové jednotky seniorů, nebyla vytvořena metodika ani jasné vymezení role dobrovolníka: *„Byla chyba, že nebyly dopředu vytvořené vhodné podmínky. Zároveň to, že nebyly přichystaný ty prostory, to byla určitě velká komplikace. Vlastně nebylo moc konkrétní zadání."* Záměr byl sice veden dobrou vůlí, ale bez detailního projektového rámce, což vedlo ke značné míře improvizace. Významnou výzvou se ukázalo také to, že student byl v domě sám, bez vrstevníka nebo systému pravidelné podpory, což mohlo negativně ovlivnit jeho motivaci i pocit bezpečí. Pracovnice zároveň upozorňuje, že prostředí domu může působit skličujícím dojmem pro mladého člověka, zvláště pokud chybí možnost sdílet zkušenosti nebo být součástí širší komunity.

Obyvatelka domu

Projekt přinesl výrazný přínos v oblasti aktivizace a komunikace mezi obyvateli. Po delší době se podle obyvatelky *„začalo něco hýbat"* – objevily se aktivity, setkávání, řešení každodenních problémů. Přítomnost studenta byla vnímána jako podpora – zajišťoval informace, reagoval na potřeby, zprostředkovával kontakt s úřady. Obyvatelé tak získali nejen praktickou pomoc, ale také lidský kontakt. Zároveň ale kriticky vnímala zanedbaný venkovní prostor, konkrétně nedostatečně udržovanou zahradu, což poukazuje na význam fyzického prostředí pro subjektivní vnímání kvality života.

Vlastní reflexe (student – dobrovolník)

Dobrovolník popisuje projekt jako zkušenost s ambivalentním výsledkem – podařilo se navázat vztahy s několika obyvateli a připravit základ pro komunitní aktivity, ale zároveň se potýkal s pocitem osamělosti, nedostatečné organizační podpory a nejasnosti v zadání své role: *„Po určité době se u mě objevily pocity osamění a postupného vyhoření.“*

Očekávaný program ze strany partnerské organizace nebyl připraven a chyběla i možnost sdílení s dalšími dobrovolníky. V kombinaci se studijním zatížením a dalšími povinnostmi došlo postupně k úbytku energie, frustraci a náznakům vyhoření. Přes tyto obtíže hodnotí svou účast jako smysluplnou a považuje projekt za perspektivní.

9.5.3 Návrhy na zlepšení a udržitelnost

Radní pro sociální a zdravotní politiku

Radní deklaroval zájem projekt rozvíjet a zároveň vyjádřil potřebu citlivě vyvažovat zájmy jednotlivých skupin obyvatel. Uvedl, že existují další vhodné objekty, jako např. dům U Studánky nebo v Kamenické ulici, kde se plánuje vznik komunitního prostoru. Tyto lokality by mohly nabídnout lepší podmínky pro rozvoj podobných projektů. Zároveň však zdůraznil, že studentští nájemníci by neměli zabírat kapacitu bytů pro seniory, kteří často čekají na bezbariérové bydlení.

Pracovnice odboru sociálního začleňování

Pro další rozvoj projektu navrhuje pracovní posílení jeho systémového zakotvení. Doporučuje zapojit dva studenty místo jednoho, aby se mohli podporovat a vytvářet i mezi sebou komunitu. Dále by projekt měl více čerpat ze zkušeností jiných městských částí (např. Prahy 3) a rozšířit svou vazbu na stávající komunitní aktivity, například v blízkém domě v Kamenické. Zdůrazňuje také význam úprav fyzického prostředí, které by mělo působit přívětivěji. Potenciál vidí i ve spolupráci s designéry a v aktivním zapojení organizací, které mají zkušenosti s komunitní prací.

Obyvatelka domu

Obyvatelka akcentuje především potřebu péče o venkovní prostor, který podle ní není adekvátně udržován. Vnímá tuto oblast jako důležitou nejen z hlediska estetiky, ale i jako prostor pro odpočinek a kontakt. Studenta hodnotí pozitivně a jeho přítomnost by uvítala i do budoucna, protože přispěl ke zlepšení komunikace a atmosféry v domě: *„Je usměvavý a nám se líbí.“*

Vlastní reflexe (student – dobrovolník)

Dobrovolník formuluje konkrétní návrhy: doporučuje, aby dobrovolníci působili ve dvojicích a měli možnost dočasného uvolnění z projektu v náročných obdobích. Zásadní je podle něj také připravený program, na který by mohl navázat: *„Není reálné očekávat, že student zvládne vše samostatně.“* Jako vhodné vidí navázání spolupráce s ostatními městskými částmi a přenesení dobré praxe. Celkově projekt považuje za smysluplný, ale vyžadující větší míru plánování, koordinace a podpory.

9.6 Shrnutí výsledků

Z rozhovorů vyplývá, že pilotní projekt byl ze strany zúčastněných aktérů vnímán převážně pozitivně, zejména pokud jde o jeho potenciál oživit každodenní život v domě s byty zvláštního určení. Přítomnost mladého člověka byla hodnocena jako přínosná jak z hlediska praktické pomoci, tak i z hlediska symbolického, tedy jako nový prvek, který narušuje homogenitu seniorního prostředí a otevírá prostor pro neformální kontakty.

Zároveň se ale ukázalo, že projekt byl ovlivněn systémovými nedostatky. Mezi nejčastěji zmiňované bariéry patří nepřipravenost projektu po organizační a metodické stránce, kdy chybělo jasné vymezení role dobrovolníka, podpora ze strany koordinátorů. Další zmiňovanou oblastí byly fyzické prostory vhodné pro komunitní aktivity. Tyto nedostatky vedly k frustraci, zejména ze strany studenta, a limitovaly i pozitivní dopady na komunitu samotnou.

Na individuální úrovni byli přínosy projektu vnímány silněji u obyvatelky otevřené novým zkušenostem. Ta popisovala zlepšení informovanosti, navázání vztahů a větší pocit podpory. Student hodnotil projekt jako smysluplný, ale náročný a emočně zatěžující, zejména kvůli nedostatku opory a jasně definovaného rámce. Z vyjádření radního i pracovnice odboru vyplynulo, že projekt byl sice motivován dobrou vůlí a inspirací z jiných částí Prahy, ale jeho zavedení trpělo absencí přípravy a realistických očekávání.

9.7 Diskuse

Výsledky této případové studie ukazují, že mezigenerační soužití není pouze technickým řešením bytové otázky, ale komplexním sociálním jevem, jehož úspěch závisí na kombinaci individuálních, institucionálních a kulturních faktorů. Tento závěr je v souladu s teoretickými přístupy, které zdůrazňují význam sociálního kapitálu a recipročních vztahů. Podle Bourdieu (1986) je kapitál nejen ekonomický, ale také sociální a kulturní, tedy tvořený

sítěmi vztahů a sdílenými normami. Mezigenerační projekty mohou fungovat právě tehdy, pokud podporují vznik těchto sítí a uznání hodnoty zkušeností seniorů.

Podobně teorie sociální směny (Homans, 1958; Blau, 1964; Emerson, 1976) vysvětluje, že stabilita vztahů závisí na rovnováze přínosů a nákladů. Z rozhovorů vyplývá, že pro obě strany je důležité nejen praktické plnění úkolů, ale především emocionální podpora, možnost sdílet a být slyšen. Pokud však chybí institucionální podpora, reciproční charakter vztahu se oslabuje a dobrovolníci mohou pociťovat nerovnováhu či přetížení.

Empirické studie (Skropeta et al., 2014; Jarrott et al., 2022; Tamara, 2024) potvrzují, že intergenerační programy přinášejí seniorům pocit smysluplnosti a mladým lidem nové sociální dovednosti. Tyto benefity se však dostavují zejména tehdy, pokud je interakce pravidelná a má strukturovaný rámec. Na tuto skutečnost upozorňuje i Šedivá (2022) ve své evaluaci českých programů, která ukazuje, že bez jasných pravidel a průběžné podpory mohou iniciativy vést k frustraci obou stran.

Význam organizačního a metodického ukotvení vyzdvihují i strategické a odborné dokumenty. Koncepce sociálního bydlení (MPSV, 2016) a Zmapování mezigeneračních center (MPSV, 2021) zdůrazňují, že inovativní formy bydlení vyžadují standardy kvality a mechanismy podpory. Tyto poznatky korespondují se zjištěními z projektu v Praze 7: absence krizového protokolu, supervize a jasného vymezení rolí vedla k situacím, které byly pro dobrovolníka eticky i emočně náročné.

Z metodologického hlediska potvrzuje tento výzkum význam případové studie jako nástroje k porozumění komplexním jevům v jejich přirozeném prostředí (Chrastina, 2019; Novotná, 2019). Studie ukazuje, že samotná „dobrá praxe“ nestačí, pokud není ukotvena v institucionálním rámci a kulturní logice podporující aktivní roli seniorů. Přechod od paternalistického modelu k participativnímu přístupu vyžaduje nejen změnu postojů, ale i zavedení mechanismů, které umožní sdílené rozhodování a vzájemné učení (Matoušek, 2003; Kaplan et al., 2020).

Celkově lze konstatovat, že projekt v Praze 7 odhalil klíčové oblasti, které je třeba zajistit pro dlouhodobou udržitelnost intergeneračního bydlení: jasná pravidla spolupráce, kontinuální odbornou podporu, fyzický prostor pro interakce a mechanismy reflexe. Bez těchto prvků zůstává potenciál mezigenerační solidarity omezený, což potvrzují jak zahraniční, tak domácí zkušenosti.

Závěr

Pilotní projekt komunitního soužití seniorů a studentů v městské části Praha 7 přinesl cenné zkušenosti a ukázal jak potenciál, tak limity podobných iniciativ v českém prostředí. Mezi hlavní přínosy patří oživení komunitního života, podpora neformálních vztahů a otevření tématu mezigenerační solidarity v lokálním kontextu.

Zároveň se však ukázalo, že bez pečlivé metodické a organizační přípravy zůstává dopad projektu omezený a může být vnímán jako zátěž jak pro dobrovolníka, tak pro instituce. Absence jasného rámce, fyzických prostor a systému podpory vedla ke snížení motivace a omezenému zapojení komunity.

Do budoucna je žádoucí navázat na pozitivní zkušenosti, ale zároveň důsledně zapracovat identifikované nedostatky. A to především: 1) Vytvořit metodiku role studenta – dobrovolníka včetně jasného popisu činností a systému podpory. 2) Zajistit přítomnost více studentů nebo možnost sdílení v rámci širší dobrovolnické sítě. 3) Zapojit externí partnery (např. univerzity, neziskové organizace) do koordinace a facilitace projektu. 4) Věnovat pozornost fyzickému prostředí domu a jeho přizpůsobení komunitním aktivitám.

Projekt v Praze 7 tak může sloužit jako důležitý inspirační vzor pro další městské části, pokud bude reflektován nejen jeho záměr, ale i reálné podmínky, ve kterých má být realizován.

Z osobní perspektivy autora byla účast v projektu nejen výzvou, ale i silně formující zkušeností. Kontakt se seniory v prostředí každodenního života, nutnost hledat vlastní roli v ne zcela připraveném systému, i momenty lidského sdílení a podpory, se staly impulsem pro hlubší zamyšlení nad možnostmi komunitního života ve městě a nad tím, jaké podmínky musí být vytvořeny, aby mohla tato forma soužití skutečně fungovat ku prospěchu všech zúčastněných.

Seznam zdrojů:

ARHORST, M., R. KLOET a A. PEINE, 2019. *Intergenerational Housing: The Case of Humanitas Netherlands*. *Journal of Housing for the Elderly* [online]. 33(1), 1–18. DOI: https://doi.org/10.1080/02763893.2018.1561592.

BLAU, Peter M., 1964. *Exchange and Power in Social Life*. New York: John Wiley & Sons.

BOURDIEU, Pierre, 1986. The forms of capital. In: RICHARDSON, J. G., ed. *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York: Greenwood Press, s. 241–258. ISBN 0-313-23529-5.

CHRASTINA, Jan, 2019. *Případová studie – metoda kvalitativní výzkumné strategie a designování výzkumu* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-5373-6. DOI: https://doi.org/10.5507/pdf.19.24453736.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2023. *Věková struktura obyvatelstva České republiky 2023* [online]. Praha: ČSÚ [cit. 2025-06-08]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/vekova-struktura-obyvatelstva-2023.

ELDER, Glen H., 1998. The life course as developmental theory. *Child Development*. 69(1), s. 1–12. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06128.x.

EMERSON, Richard M., 1976. Social exchange theory. *Annual Review of Sociology*. 2, s. 335–362. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev.so.02.080176.002003.

EUROPEAN COMMISSION, 2021. *The European Pillar of Social Rights Action Plan* [online]. Brussels: European Commission [cit. 2025-06-08]. Dostupné z: https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1226&langId=en.

HOMANS, George C., 1958. Social behavior as exchange. *American Journal of Sociology*. 63(6), s. 597–606. DOI: https://doi.org/10.1086/222355.

JARROTT, Shannon E., et al., 2022. Intergenerational programs and their impact on cognitive and social outcomes. *The Gerontologist*. 62(7), s. 1014–1024. DOI: https://doi.org/10.1093/geront/gnac012.

KAPLAN, Matthew, Leng Leng THANG, Mariano SÁNCHEZ a Jaco HOFFMAN, 2020. *Intergenerational Contact Zones: Place-based Strategies for Promoting Social Inclusion and Belonging* [online]. ISBN 9780429199097. DOI: https://doi.org/10.4324/9780429199097.

KONCEPCE SOCIÁLNÍHO BYDLENÍ ČESKÉ REPUBLIKY 2015–2025, 2016. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. ISBN 978-80-7421-122-5.

LEE, Othelia Eun-Kyoung a Do-Hong KIM, 2018. Bridging the Digital Divide for Older Adults via Intergenerational Mentor-Up. *Research on Social Work Practice* [online]. 29(7), s. 786–795. DOI: https://doi.org/10.1177/1049731518810798.

MATOUŠEK, Oldřich, ed., 2003. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-820-1.

MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR, 2025. *Zpráva o dostupnosti bydlení v Česku* [online]. Praha: MMR [cit. 2025-06-08]. Dostupné z: https://www.mmr.cz.

MPSV, 2021. *Zmapování mezigeneračních a komunitních center v ČR*. Praha: MPSV.

NIKOLOPOULOU, K., 2023. *What Is Purposive Sampling? | Definition & Examples* [online]. Scribbr [cit. 2025-07-07]. Dostupné z: https://www.scribbr.com/methodology/purposive-sampling/.

NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠŤOVÍČKOVÁ, 2019. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: Fakulta humanitních studií UK.

POPPLE, Keith, 2015. *Analyzing community work: Its theory and practice*. 4. vyd. Berkshire: Open University Press. ISBN 978-0-335-26391-2.

PUTNAM, Robert D., 2000. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster. ISBN 978-0-7432-0304-3.

RABUŠICOVÁ, M., D. SÝKOROVÁ a K. PEVNÁ, 2014. Mezigenerační učení a univerzity třetího věku. In: RABUŠICOVÁ, M., ed. *Vzdělávání a život v seniorském věku*. Brno: Masarykova univerzita.

ROTHMAN, J., 1968. Three Models of Community Organization Practice: Their Mixing and Phasing. In: KRAMER, R. a H. SPECHT, eds. *Readings in Community Organization Practice*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, s. 24–45.

SANTINI, Zsuzsanna I., et al., 2020. Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older adults. *The Lancet Public Health*. 5(1), s. e62–e70. DOI: https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30230-0.

SAWANO, Yoshiko, 2000. Intergenerational education in Japan: A historical perspective. *Journal of Intergenerational Relationships*. 1(1), s. 45–60. DOI: https://doi.org/10.1300/J194v01n01_05.

SAVAGE, M., 2020. 'It's like family': the Swedish housing experiment designed to cure loneliness. *The Guardian*[online]. 15. září 2020 [cit. 2025-07-03]. Dostupné z: https://www.theguardian.com/world/2020/sep/15/its-like-family-the-swedish-housing-experiment-designed-to-cure-loneliness.

ŠEDIVÁ, Anna, 2022. *Komunitní soužití seniorů a studentů: evaluace, praxe a výzvy*. Praha. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií.

SKROPETA, C. M., A. COLVIN a S. SLADEN, 2014. An evaluative study of the benefits of participating in an intergenerational playgroup program in residential aged care. *BMC Geriatrics*. 14, 109. DOI: https://doi.org/10.1186/1471-2318-14-109.

GUTIÉRREZ-DOMINGO, Tamara, 2024. Intergenerational Programs and Projects as a Proposal for Psychosocial Action in the Promotion of Active Aging. *Annals of Gerontology and Geriatric Research*. 10(1), s. 1–3. DOI: https://doi.org/10.47739/2378-9409.gerontology.1061.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020. *Decade of healthy ageing: Baseline report* [online]. Geneva: WHO [cit. 2025-06-08]. Dostupné z: https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900

Seznam příloh

Příloha č.1: Motivační dopis

Příloha č.2: Návrh aktivit

Příloha č.3: Scénáře rozhovorů

Příloha č.1 Motivační dopis

Štěpán Procházka
Plachého 21, České Budějovice 1, 370 01
773 450 918
prochy.stepan@seznam.cz

30.8.2024

Bc. Kornélie Peterková
Úřad městské části Praha 7
U Průhonu 38, Praha 7, 170 00

Vážená paní bakalářko Peterková,

reaguji na inzerát Městské části Praha 7 týkající se nabídky bydlení pro studenty spojeného s dobrovolnickou činností. Jsem studentem 3. ročníku oboru Sociální a charitativní práce na Husitské teologické fakultě Univerzity Karlovy a tato příležitost mě velmi zaujala.

Již delší dobu se zajímám o projekty, které propojují generace a přispívají k rozvoji komunit, protože věřím, že právě v těchto aktivitách se skrývá obrovský potenciál pro pozitivní změny ve společnosti. Možnost bydlet na Praze 7 a současně se podílet na rozvoji komunitního prostoru považuji za ideální spojení mých osobních a profesních zájmů. Obzvláště mě těší, že se jedná o projekt zaměřený na práci se seniory, což je oblast, které se již několik let věnuji s velkým zaujetím.

V rámci svého studia věnuji největší pozornost právě cílové skupině seniorů, a to jak při výběru studijních praxí (viz přiložené CV) a volitelných seminářů, tak i v tématu své bakalářské práce. Jsem přesvědčen, že je klíčové hledat alternativní řešení a přenastavit současný systém podpory a péče, který je s ohledem na demografické změny neudržitelný. I když můžeme jako společnost stále hledat různé „výmluvy“ pro odkládání potřebných změn, věřím, že jednotlivci mohou začít postupnými kroky, které významně přispějí ke kvalitě života v komunitách, ve kterých žijeme a o které bychom měli správně pečovat.

Spolupráce s dobrovolnickým centrem Agora 7 by pro mě byla nejen skvělou příležitostí, jak dále rozvíjet své dovednosti a získávat nové zkušenosti, ale také možností, jak aktivně přispět k rozvoji Prahy 7 a pomoci těm, kteří naši podporu potřebují.

Děkuji Vám za zvážení mé žádosti a těším se na případnou možnost spolupráce.

Srdečně,
Štěpán Procházka

Příloha č.2 Návrh aktivit

Návrh realizovaných aktivit v domě s byty zvláštního určení – Pilotní projekt mezigeneračního bydlení na Praze 7

Štěpán Procházka
Plachého 21, České Budějovice 1, 370 01
773 450 918
prochy.stepan@seznam.cz

Obsah

ÚVOD **9**

PASIVNĚ PŘIJÍMANÉ AKTIVITY **10**

BIO SENIOR 10
PROJEKCE 10
DIVADLO 10
HUDBA A KONCERTY 10

SEMI-PASIVNÍ AKTIVITA **11**

HERNÍ VEČER 11
KONVERZACE V CIZÍM JAZYCE 11
TEMATICKÉ AKCE A AKTIVITY 11
PAMĚŤ NÁRODA MEZI NÁMI 11

POHYBOVÉ A TVŮRČÍ AKTIVITY **12**

STROMOVKOU POKAŽDÉ JINAK 12
CVIČENÍ 12
SPORTOVNÍ PŘENOSY 12
SPOLEČNÁ TVOŘENÍ 12

INDIVIDUÁLNÍ/INDIVIDUALIZOVANÁ AKTIVITA **13**

„ÚŘEDNÍ HODINKA“ 13

ZÁKLADNÍ PRINCIPY SPOLUPRÁCE **13**

SPOLUPRÁCE A VYUŽÍVÁNÍ EXISTUJÍCÍCH PŘÍLEŽITOSTÍ 13
INFORMACE A PROPAGACE 13

Příloha č.2 Návrh aktivit

Úvod

V úvodu bych rád uvedl několik slov k mému návrhu. Mnou navrhované aktivity mají hodně prostoru pro alternativy a různé úpravy. Je to dané hlavně nedostatkem konkrétních informací, od kterých se aktivity mohou odvíjet, jako je např. reálný počet seniorů, případné zdroje, velikost komunitního prostoru, spolupracující (nebo naopak nespolupracující) subjekty, jestli jsou preferované akce spíše *jenom pro seniory* nebo naopak pro celou komunitu a sousedy na Letné a další neznámé týkající se provozu a zajištění akcí v tomto režimu. U jednotlivých aktivit neuvádím rozsah ani frekvenci. Vše záleží na vzájemné domluvě a na zájmu seniorů. Bude to pro mě výzva, ale myslím si, že vše je řešitelné a bude záležet na mém důvtipu. Jediné, co by mě mohlo zastavit je nezájem seniorů (ale i s tím se dá pracovat).

Při přípravě programu a nabízených aktivit považuji za klíčové vnímat možnosti a přání obyvatel domu s byty zvláštního určení, s důrazem na nastavení jasných a přívětivých pravidel a hranic. Ztotožňuji se s přístupem, který seniory motivuje a podporuje v aktivním zapojení do komunity, spíše než je zahlcuje nadměrnou nabídkou akcí. Zároveň si uvědomuji, že pro vytvoření funkčního vztahu a spolupráce je nezbytné volit programy kreativně a tak, aby oslovily co nejširší spektrum obyvatel. Tím lze postupně budovat důvěrné prostředí pro budoucí plánování aktivit „na míru“. Co když je jedním z obyvatel domu třeba bývalý učitel tance nebo divadelní režisér/ka? Co jestli si sousedé chtějí založit kroužek šití nebo pěvecký sbor? Práce pro komunitu prostě musí vycházet z kontextu té konkrétní komunity a ten bych rád nahlídnul právě díky spolubydlení a společným akcím a aktivitám, které budou z počátku spíše „oťukávací“ a připravené pro formování dle potřeby.

V navrhovaném plánu jsem aktivity rozdělil do čtyř skupin/kategorií dle míry zapojení účastníků: 1) Pasivně přijímané aktivity, 2) Semi-pasivní aktivity, 3) Pohybové a tvůrčí aktivity a 4) Individuální aktivity. Toto dělení užívám spíše pro přehlednost. Některé návrhy mohou být současně ve více kategoriích. Tento přehled předkládám jako základní strukturu abych ukázal, jak o případných aktivitách přemýšlím.

Děkuji a budu se těšit na Vaší zpětnou vazbu.
Štěpán Procházka

Pasivně přijímané aktivity

Jde o program, na kterém se účastník nemusí aktivně podílet. Zpravidla se jedná hlavně o kulturu. Nabídka kulturních akcí, které jsou často seniorům poskytované s velkou slevou nebo bezplatně, je v Praze docela rozmanitá. Pro tuto skupinu aktivit bych rád využil možností spolupráce s místními kulturními spolky a subjekty, abych rozšířil povědomí o místních příležitostech nejen pro seniory, ale také modernizoval a obohatil vnímání této generace občanů. Cílem je překročit rámec tradičních besed se známými herci či společenských akcí ve stylu televizních estrád. V této kategorii bych rád připravil následující aktivity:

Bio senior – Každou středu je v Bio Oku možnost pro seniory jít do kina za snížené vstupné a v rozumnou hodinu, většinou kolem 15 hodin. Seniory bych předem informoval o této možnosti, jaký je to film, jaká je cena apod. Po domluvě bych je doprovodil do Bio Oka na film. Následně bych je doprovodil nazpátek domů. Alternativa: Posezení v Bio oku po filmu/debata po filmu.

Projekce – Jednou za dva týdny bych rád uspořádal promítání pro (nejen) seniory přímo ve společenské místnosti domu. Nabídku projekcí bych chtěl volit nápaditě a využívat legálních možností promítání (např. Promítej i Ty!, Dramox). Po projekci by dle domluvy následovala debata o pocitech a názorech na film, představení nebo koncert, případně debata s hostem (nejlépe někým, kdo se na např. filmu podílel nebo je nějak spojený s tématem promítaného filmu). Alternativa: Promítání i pro širší veřejnost, nejen pro seniory. Pomůcky k aktivitě: Projektor, plátno, doména/členství na daných platformách, kde lze přehrát vybraný film/divadelní hru/koncert.

Divadlo – Spolupráce s divadly sídlícími na Praze 7 se může zdát velmi ambiciózní, nicméně se nemusí hned jednat o Divadlo Alfred ve dvoře, Jatka 78 nebo La Fabriku. Rád bych oslovil menší divadla a například i místní dramatické kroužky a ZUŠ i soubory působící v jiných částech Prahy. Věřím, že zprostředkování divadelního zážitku může být velkým obohacením nabídky kulturních aktivit, zároveň bych takové akce považoval spíše za zajímavé doplnění v případě vhodné příležitosti.

Hudba a koncerty – Stejně jako u sekcí Projekce a Divadlo je myslím velmi žádoucí v sekci Hudba a koncerty přemýšlet originálně a nápaditě využívat již existujících možností. Věřím, že lze navázat spolupráci např. se ZŠ Umělecká, ZUŠ Šimáčkova nebo

s Odlehčovacím centrem Kamenická, kde kulturní programy vč. koncertů pravidelně probíhají.

Celkově bych rád využil už existujících možností a nabídky, která by se díky mé spolupráci s MČ Praha 7 a dobrovolnictví mohla pro obyvatele domu s byty zvláštního určení stát dostupnější (ať už díky funkčně navázaným partnerstvím, předávaným informacím nebo aktivní podporou lokomoce obyvatel, kteří o tuto nabídku projeví zájem).

Semi-pasivní aktivita

Jde o program, kdy se senior částečné podílí na aktivitě, pokud chce. Cílem těchto aktivit většinou bývá podpora a zmocnění (empowerment) jedince v zapojení se do společnosti/komunity. V tomto případě vnímám svou roli především při vytváření vhodného prostoru a bezpečného prostředí, ve kterém se mohou senioři realizovat a být součástí komunity[1]. Díky školením z praxe i osobním zkušenostem si uvědomuji, že je takový prostor velmi křehký a je nezbytné uvědomovat si příležitosti, ale i výzvy a rizika, která může přinášet skupinová dynamika (vstupuji přeci do situace, ve které už mohou být mezi obyvateli domu nejrůznější vztahy). Některé z následujících aktivit tedy musejí být nabízené citlivě a ve vhodnou chvíli (především Paměť národa mezi námi).

Herní večer – Najít inspiraci pro herní večery jistě nebude obtížné. Rád bych postupně objevoval i originální možnosti a s rozmyslem volil hry nejen pro zábavu, ale i aktivity k podpoře kognitivních funkcí a prevenci nebo zpomalení projevů demence apod. Tyto hry se zaměřují na stimulaci různých oblastí mozku, jako jsou paměť, pozornost, logické myšlení a řešení problémů. Na hrách je ale nejdůležitější to, aby si je člověk pořádně užil.

Konverzace v cizím jazyce – V případě zájmu mohu nabídnout společné konverzace v angličtině nebo němčině.

Tematické akce a aktivity – I v této sekci bych rád vycházel z existujících akcí a nabídky, která některými seniory nemusí být využívaná např. z důvodu problematické dopravy, obav z neznámého nebo prostě chybějícím informacím. Jedná se například o Dny zdraví ÚVN, Dny paměti pořádané Českou alzheimerovskou společností, akce Zažít město jinak a mnoho dalších.

Paměť národa mezi námi – Tuto aktivitu je třeba pořádat s velkým rozmyslem a citlivě. Oslovil bych jednotlivé seniory s možností prezentování toho, co si zažili. Může jít o přednášku ohledně jejich minulého povolání, cest do zahraničí (s fotkami) nebo klidně např. zkušenosti s válkou/komunistickým režimem. Já bych zájemcům nabídnul možnost pomoci s prezentací fotek či videí a pochopitelně zajistil potřebný prostor a techniku.

[1] Tento přístup vychází z finského modelu Circle of Friends, který se zaměřuje na podporu aktivit v komunitě s cílem zmírňovat pocit osamělosti a zvyšovat zapojení.

Alternativa: Pozvat členy rodiny, aby si poslechli své rodiče/prarodiče, co všechno prožili.
Pomůcky: Projektor, plátno.

Pohybové a tvůrčí aktivity

Sport a pohybové aktivity považuji za velmi podstatné pro udržení nejenom fyzické, ale i psychické pohody. Samozřejmě je nutné v případě seniorů nabízené aktivity volit vhodně především s důrazem na bezpečnost (a důstojnost). To však neznamená, že není možné být v této nabídce moderní a nápaditý.

Stromovkou pokaždé jinak – Dle domluveného času bychom se společně vydávali na procházky do Stromovky. A proč si procházky nezpestřit například geocachingem, základy parkuru pro bezpečný pohyb městem nebo naučnou stezkou věnovanou netopýrům? A proč si neudělat třeba nějaké fotky, se kterými můžeme v zimě potěšit? Stromovka nabízí mnoho možností a myslím, že by bylo opravdu zajímavé je společně se zkušenými občany Prahy 7 objevovat.

Cvičení – Společná a online cvičení. Nedávno jsem díky workshopu Centra pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče (CELLO) narazil na koncept Permanento – cvičení věku navzdory. Celý tento systém mi dává smysl a vím, že jsou různé možnosti, jak bych jej mohl v této spolupráci využít. Konkrétní zajištění bych rád navrhnul a domluvil ve chvíli, kdy budu vědět více informací (viz výše – úvod návrhu).

Sportovní přenosy – Možnost sdílet radost ze sportu s ostatními, diskutovat o zápasech a povídat si o všem možném.

Společná tvoření – Nemám ambici pravidelných rukodělných setkání, ale jsou aktivity, které bych seniorům rád zprostředkoval v případě zájmu. Může se jednat o klasiku jako je dlabání dýní, výroba adventních věnců nebo více netradiční aktivity jako je skládání origami, které je velmi prospěšné pro jemnou motoriku. Moc rád bych ale vytvořil prostor pro upcycling, což by mohlo nejen podporovat kreativitu seniorů, ale také by to mohlo přispět ke změně vnímání starší generace, která by nebyla považována jen za postproduktivní část společnosti, ale za aktivní a kreativní skupinu. Tento přístup by mohl také otevřít dveře k různým formám spolupráce a přinést nové, zajímavé příležitosti.

Individuální/individualizovaná aktivita

„Úřední hodinka“ – Po reálné rozvaze, domluvě s MČ P7 ale i zjištění očekávání ze strany obyvatel domu, bych rád nabídl pravidelný prostor pro konzultace, pomoc se základními technickými věcmi (PC, telefon, TV atd.) a individuální komunikace se seniory/obyvateli domu. V tomto čase bych se tedy věnoval jednotlivci a jeho/jejím potřebám. V tuto chvíli neumím říct, jaké mohou být jednotlivé požadavky, nicméně věřím, že díky svému studiu a praxi umím nabízet efektivní řešení (poradenství, služby atd.).

Základní principy spolupráce

Mým cílem je vycházet z principů zdravého stárnutí, což je aktuální koncept WHO, který zohledňuje demografické skutečnosti a navrhuje efektivní reakce na ně. Jedním z těchto přístupů je zapojování starší populace do chodu společnosti a podpora té právě ze strany seniorů. Konkrétně bych rád zapojil seniory více do komunity, kde bydlí. Senioři často zůstávají úplně sami a s nenaplněnou potřebou „být užitečný“, což nemusí mnohdy být jejich soukromá volba. Chci tedy přinášet příležitosti k maximálnímu využití pro prospěch komunity. Lze začít o sousedských spolků a postupem času individuálně zapojovat seniory, tam kde budou mít zájem spolupracovat např. ve školce (projekt Babička čte, Adoptuj si svou babičku atd.).

Spolupráce a využívání existujících příležitostí

Věřím, že díky mé ochotě hledat cesty spolupráce a zároveň již navázaným kontaktům (akademickým, odborným i osobním), které by mohly být pro daný program a záměr prospěšné, se mi podaří navázat funkční síť pro uskutečňování mých návrhů ale také podporu koncepce komunitního prostoru a přístupu komunity ke starší populaci.

Informace a propagace

Zde bych jen rád zmínil, že si uvědomuji, že informování o akcích a aktivitách má pro danou populaci svá specifika (od velikosti písma a barev až po formulace, které neevokují „Šmejdy“). Zároveň si uvědomuji, že tento projekt bude vyžadovat reportování a komunikaci směrem k ostatním obyvatelům MČ Praha 7 a považuji za důležité, aby v rámci spolupráce byl i pro tyto výstupy vytvořený dostatečný prostor

Příloha č.3 Scénáře rozhovorů

Radní

Co vedlo městskou část k podpoře projektu komunitního soužití studentů a seniorů?

S jakými výzvami jste při zavádění projektu počítali a jak se je dařilo překonávat?

Má MČ zájem projekt rozšiřovat nebo inovovat?

Koordinátorka seniorské politiky

Co vedlo městskou část k podpoře projektu komunitního soužití studentů a seniorů?

Jaké největší výzvy jste v praxi zaznamenali? Máte zavedený způsob hodnocení přínosu projektu? Pokud ano, jaký?

Máte po roční zkušenosti nějaké návrhy na rozvoj a udržitelnost tohoto projektu?

Obyvatel

Co Vás napadlo, když jste se poprvé dozvěděla o tomto projektu?

Mohla byste popsat vaši zkušenost s tímto projektem?

Jaké byste po roce tohoto projektu dala doporučení MČ a samotným dobrovolníkům?

Student

Co Vás motivovalo k zapojení do projektu?

Reflexe po roce?

Jak hodnotíte roční spolupráci na tomto projektu a co byste doporučil do budoucna?