



MEZIGENERAČNÍ VZTAHY JAKO CESTA K AKTIVNÍMU STÁRNUTÍ

Ing. Kateřina Jirglová
ředitelka Mezi námi, o.p.s.

Konference Chceme zestárnout doma





Mezi námi
mezigeneračně

PROPOJUJEME GENERACE

Vytváříme prostor
pro vzájemné setkávání,
poznávání a budování
respektu mezi generacemi.



PROPOJUJEME GENERACE

www.mezi-nami.cz



Mezi námi
mezigeneračně

2013

propojujeme
generace

14

krajů
České republiky

450+

spolupracujících
institucí

300+

čtecích
dobrovolníků



PROPOJUJEME GENERACE

www.mezi-nami.cz



- Mezi námi, o.p.s. - jsme největší organizací v České republice zaměřenou na dlouhodobou mezigenerační spolupráci. Již od roku 2013 koordinujeme mezigenerační programy ve všech 14 krajích.
- Propojujeme síť více než 450 škol, školek a seniorských zařízení po celé ČR. Našich programů se každoročně účastní více než 20 000 dětí a seniorů.
- Podporujeme aktivní stárnutí, setkávání seniorů s dětmi, dobrovolnictví seniorů i jejich digitální začleňování a ukazujeme, že každá generace má společnosti co nabídnout.

DOPAD V ČÍSLECH



Mezi námi
mezigeneračně

254

aktivních
mezigeneračních
skupin

1 520

evidovaných
setkání v roce
2025

7 945

dětí a seniorů
se pravidelně
zapojuje

18 000+

dětí a seniorů zapojených
prostřednictvím dalších
aktivit v roce 2025

14 krajů • 23 koordinátorů • více než deset let mezigenerační praxe



Mezi námi
mezigeneračně

**Vedle péče a zdraví potřebujeme také vztahy.
Co znamená zestárnout doma?**



Soběstačnost

Bezpečí

Vztahy

Smysl

Komunita



DOMOV = pocit, že někam patřím



Mezi námi
mezigeneračně

Aktivní stárnutí není jen aktivita

**Aktivní senior nemusí být ten,
kdo každý den sportuje**

**Aktivní může být i člověk,
který má komu co předat**

Nejen co můžeme seniorům nabídnout,
ale také co mohou nabídnout oni nám





Mezi námi
mezigeneračně

Co se při pravidelném setkávání děje?



- Neaktivizujeme člověka
- **Vytváříme důvod, proč chce být aktivní**



Co z naší zkušenosti funguje?



Mezi námi
mezigeneračně

PRAVIDELNOST

Vztah potřebuje čas

PŘIROZENOST

Nemusí být složitý program

VZÁJEMNOST

Senior není jen příjemcem pomoci

DLOUHODOBOST

Lidé se znají a těší se na sebe



Jak vypadá mezigenerační vztah v praxi?

Každá generace má co dát té druhé



Mezi námi
mezigeneračně



Děti a senioři
se pravidelně setkávají



Pohádkové babičky
a dědečkové čtou dětem



Mladí pomáhají
seniorům v digitálním světě

Jednorázová akce potěší. Pravidelnost vytváří vztah.

Důvěra roste po malých krocích.



PROPOJUJEME GENERACE

www.mezi-nami.cz



Mezi námi
mezigeneračně

PROGRAM POVÍDEJ

- Základem je propojení MŠ/ZŠ a blízkého seniorského zařízení.
- Aktivně spolupracujeme v rámci 223 skupin po celé ČR.
- Setkání jsou organizována individuálně, na míru školskému a seniorskému zařízení, navazují na rozvojové plány a jsou přizpůsobena konkrétním potřebám seniorů a dětí.
- Probíhají jednou za 3 až 5 týdnů.
- Veškeré aktivity současně spravujeme v Databázi aktivit, která je inspirací pro další skupiny a usnadňuje výběr vhodných mezigeneračních aktivit.

254

Počty mezigeneračních skupin



Mezi námi
mezigeneračně

- Působíme ve všech krajích ČR
- Spolupracujeme s pedagogy a aktivizačními pracovníky, i místními samosprávami
- **Tvoříme mosty mezi generacemi** - budujeme vztahy



PROPOJUJEME GENERACE

www.mezi-nami.cz



PROPOJUJEME GENERACE

www.mezi-nami.cz



Mezi námi
mezigeneračně

PROGRAM PŘEČTI

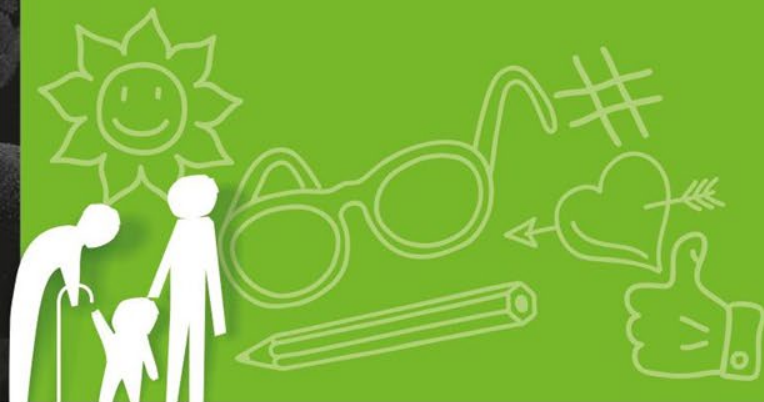
Klub pohádkových čtecích babiček a dědečků

- Senioři se stávají pohádkovými babičkami a dědečky
- docházejí dětem číst knížky do mateřských a základních škol.
- Nyní spolupracujeme se 283 babičkami a dědečky.
- Získali jsme ocenění v rámci předávání cen Senior roku
- Nejlepší klub roku 2017 a 2018.
- Akreditovaný program MV - dobrovolnictví v seniorském věku.



Mezi námi
mezigeneračně

DOBROVOLNICTVÍ SENIORŮ



PROPOJUJEME GENERACE

www.mezi-nami.cz

301

Kluby PŘEČTI v jednotlivých městech



Mezi námi
mezigeneračně

- Kluby fungují v 15 městech ČR
- Akreditovaný program MV
- Ocenění EDUína za inovativní vzdělávání.
- **Tvoříme mosty mezi generacemi** - budujeme vztahy



PROPOJUJEME GENERACE

www.mezi-nami.cz



PROPOJUJEME GENERACE

www.mezi-nami.cz



Mezi námi
mezigeneračně

PROGRAM DÍLNY

- Pořádáme mezigenerační tvořivé dílny pro širokou veřejnost.
- Využíváme bohaté zkušenosti s vedením mezigeneračních aktivit.
- Ve společné kreativní dílně připravujeme výtvarné a rukodělné aktivity vhodné pro všechny generace.
- Společně s babičkami a dědečky tvoříme na sportovních akcích, sezónních trzích, akcích městských částí, projektech sociálních služeb, konferencích, atd.




PROGRAM DÍLNY





Mezi námi
mezigeneračně

PROGRAM VZDĚLÁVÁNÍ

- Semináře pro seniory , terapeutická pomoc
- Mezigenerační sdílení - akreditovaný program MŠMT
Workshopy dobré praxe , mezigenerační konference
Erasmus+ vzdělávání dospělých
- Virtuální realita , Cestování 3D brýle Kaleido
Virtuální terapie - 3dSense + NUDZ
IT gramotnost

MULTIMEDIÁLNÍ CENTRUM PRO SENIORY

- V roce 2023 jsme díky charitativnímu streamu a podpoře influencerů otevřeli nové multimediální centrum nejen pro seniory.
- Zde najdou pomoc, podporu i potřebné vybavení.
- Mohou si vyřídít email, vytisknout dokument, ale i vyzkoušet hraní her, práci na tabletu, interaktivní monitor, VR brýle či robokočku.



PROPOJUJEME GENERACE

www.mezi-nami.cz



Mezi námi
mezigeneračně

SPOLEČNOST, KTERÁ SPOJUJE GENERACE, JE SILNĚJŠÍ

- Mezigenerační aktivity = prevence s dlouhodobým dopadem
- Cíl: aby se mezigenerační spolupráce stala běžnou součástí života
- Rádi sdílíme dobrou praxi a nabízíme spolupráci krajům, obcím i institucím



**Spolu tvoříme svět, kde věk nehraje roli,
ale vztahy ano.**





Mezi námi
mezigeneračně

**Nejde jen o to žít déle doma
Jde o to mít pro koho
a proč žít aktivně**



Děkuji za pozornost

www.mezi-nami.cz



PROPOJUJEME GENERACE



Ing. Kateřina Jirglová
Ředitelka Mezi námi
katerina@mezi-nami.cz

Mezi námi, o.p.s.

sídlo:
Medinská 1168/26, Praha 9
kancelář:
Pujmanové 1219/8, Praha 4
IČ: 022 67 217

www.mezi-nami.cz



Přehled programů - video

