

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH VĚD

Ústav klinické rehabilitace

Lucie Orlová

**Vliv mezigenerační spolupráce na ergoterapii dětí a  
seniorů**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Vladimíra Soporská

Olomouc 2025

## **Anotace**

<b>Typ závěrečné práce:</b>	Bakalářská práce
<b>Název práce v ČJ:</b>	Vliv mezigenerační spolupráce na ergoterapii dětí a seniorů
<b>Název práce v AJ:</b>	The impact of intergenerational cooperation on occupational therapy for children and seniors
<b>Datum zadání:</b>	26.11.2024
<b>Datum odevzdání:</b>	19.05.2025
<b>Vysoká škola, fakulta, ústav:</b>	Univerzita Palackého v Olomouci Fakulta zdravotnických věd Ústav klinické rehabilitace
<b>Autor práce:</b>	Lucie Orlová
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Ing. Vladimíra Soporská
<b>Oponent práce:</b>	Mgr. Barbora Hrubíšová

### **Abstrakt práce v ČJ:**

Tato bakalářská práce se zabývá tématem mezigenerační spolupráce v kontextu ergoterapie. Cílem práce je představit základní principy obou oblastí – ergoterapie a mezigenerační spolupráce – a analyzovat možnosti jejich propojení v rámci terapeutické praxe. Práce vychází z dostupné odborné literatury, která je však v dané oblasti omezená, a proto je doplněna o praktické zkušenosti autorky z příměstských táborů zaměřených na aktivity pro seniory a jejich vnoučata. Teoretická část se věnuje definici ergoterapie, jejím cílům a metodám, stejně jako konceptu mezigenerační spolupráce a jejím přínosům. Dále jsou probrány možné formy zapojení mezigeneračních aktivit do ergoterapeutické praxe a diskutovány jejich potenciální benefity, zejména v oblasti rozvoje kognitivních funkcí, jemné motoriky, sociální interakce a celkové kvality života všech zúčastněných. Práce poukazuje na nevyužitý potenciál této kombinace a nabízí návrhy pro budoucí uplatnění mezigenerační spolupráce v ergoterapeutickém prostředí.

**Abstrakt práce v AJ:**

This bachelor thesis deals with the topic of intergenerational cooperation in the context of occupational therapy. The aim of the thesis is to present the basic principles of both fields - occupational therapy and intergenerational cooperation - and to analyse the possibilities of their connection within the therapeutic practice. The work is based on the available literature, which is limited in the field, and is supplemented by the author's practical experience from suburban camps focused on activities for the elderly and their grandchildren. The theoretical part is devoted to the definition of occupational therapy, its goals and methods, as well as the concept of intergenerational cooperation and its benefits. It also discusses possible forms of integrating intergenerational activities into occupational therapy practice and discusses their potential benefits, particularly in the areas of cognitive development, fine motor skills, social interaction and overall quality of life for all involved. The paper highlights the untapped potential of this combination and offers suggestions for the future application of intergenerational collaboration in occupational therapy settings.

**Klíčová slova v ČJ:** mezigenerační spolupráce, děti, senioři, ergoterapie

**Klíčová slova v AJ:** intergenerational cooperation, children, seniors, occupational therapy

**Rozsah práce:** 36 stran

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen bibliografické a elektronické zdroje uvedené v referenčním seznamu.

V Olomouci dne 19. května 2025

Lucie Orlová

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Mgr. Ing. Vladimíře Soporské za vedení práce, cenné rady a velkou dávku trpělivosti. Dále bych chtěla poděkovat kolegyním Mgr. Petře Čadové a Mgr. Lucii Koubkové za příležitost vedení mezigeneračního příměstského tábora ve VIDA! Science centru a vyzkoušet si možné propojení ergoterapie a mezigenerační spolupráce. Nakonec bych chtěla poděkovat mým rodičům, za pomoc při mém studiu.

# Obsah

Úvod.....	8
1. Ergoterapie.....	9
1.1 Vymezení pojmu .....	9
1.2 Cíle ergoterapie .....	9
1.3 Ergoterapie u dětí .....	10
1.4 Ergoterapie u seniorů .....	11
2. Mezigenerační spolupráce .....	12
2.1 Přínosy mezigenerační spolupráce .....	13
2.2 Mezigenerační programy .....	13
2.3 Organizace a projekty v oblasti mezigenerační spolupráce .....	16
2.3.1. Mezi námi o.p.s. ....	16
2.3.2. Domov Vesna a Mateřská škola Čtyřlístek.....	16
2.4 Limity a omezení mezigenerační spolupráce .....	17
2.5 Mezigenerační spolupráce v Americe .....	17
2.6 Mezigenerační spolupráce v Asii .....	18
2.7 Mezigenerační spolupráce v Evropě .....	18
2.8 Mezigenerační spolupráce v ČR .....	19
3. Využití mezigenerační spolupráce v ergoterapii .....	20
3.1 Mezigenerační spolupráce a rozvoj jemné motoriky .....	21
3.2 Mezigenerační spolupráce a její psychologické aspekty .....	23
3.3 Mezigenerační spolupráce, empatie a sociální učení .....	25
4. Prázdninová mezigenerační univerzita .....	27
4.1 VIDA! Science centrum .....	27
4.2 Aktivity mezigenerační univerzity .....	28

4.3	Aktivity VIDA! Science centra .....	28
	Závěr .....	32
	Referenční seznam .....	33
	Seznam obrázků .....	36

## Úvod

Mezigenerační spolupráce se v současnosti stává čím dál významnější součástí různých forem terapií, především v oblasti sociální a zdravotní péče. Jejím cílem je propojovat různé generace – zejména děti a seniory – a využívat potenciálu vzájemného učení, sdílení zkušeností a posilování sociálních vazeb. Vzhledem k demografickým změnám, stárnutí populace a rostoucímu důrazu na komunitní přístupy v péči o zdraví, nabývá mezigenerační spolupráce na stále větší důležitosti. Jejím prostřednictvím lze přispět nejen ke zvyšování kvality života seniorů, ale také k rozvoji sociálních a emocionálních dovedností u mladší generace.

Ergoterapie, jakožto obor zaměřený na podporu nezávislosti, soběstačnosti a celkové kvality života lidí všech věkových kategorií, má v konceptu mezigenerační spolupráce značný potenciál. Díky širokému záběru a individuálnímu přístupu k potřebám klientů může ergoterapie nabídnout inovativní cesty, jak tuto spolupráci systematicky začlenit do terapeutického procesu. Mezigenerační aktivity mohou významně podpořit kognitivní funkce, jemnou motoriku, sociální interakce a emocionální pohodu všech zúčastněných.

K sepsání této práce mě inspirovala má vlastní zkušenost z brigády ve vědecko-zábavním centru, v němž působím jako lektorka. V rámci našich aktivit jsme začali pracovat na novém konceptu příměstských táborů určených pro seniory a jejich vnoučata. Tento inovativní projekt mě zaujal natolik, že jsem se začala více zabývat otázkou, jak by se podobné formy mezigenerační spolupráce daly efektivně využít i v práci ergoterapeutů. Zároveň mě zaujalo, jak při vědeckých příměstských táborech dochází k přirozenému zapojení kognitivních funkcí a rozvíjení jemné motoriky účastníků.

Cílem této práce proto bude podrobně představit základní definice ergoterapie a mezigenerační spolupráce, zamyslet se nad možnostmi jejich propojení a analyzovat, jaké benefity může taková spolupráce přinášet v kontextu terapeutických intervencí.

Je však třeba podotknout, že dostupnost odborných zdrojů týkajících se tématu mezigenerační spolupráce v kontextu ergoterapie je zatím velmi omezená. Jedná se o oblast, která je v současné době teprve v počátcích svého výzkumu a systematického uplatňování v praxi. Zatímco mezigenerační programy nacházejí své uplatnění v oblasti sociální práce, školství nebo komunitních projektů, v ergoterapii se jim dosud nevěnuje dostatečná pozornost. Proto se tato práce opírá nejen o dostupnou literaturu, ale také o praktické zkušenosti a inspiraci z reálného prostředí, které mohou nabídnout cenný pohled na možnosti dalšího rozvoje této problematiky.

# 1. Ergoterapie

## 1.1 Vymezení pojmu

Termín ergoterapie pochází z řeckých slov ergon (v překladu práce) a therapia (v překladu léčení, terapie) (Křivošíková, 2011).

Dle České asociace ergoterapeutů, dále jako ČAE, (2008) je ergoterapie definována jako profese, jejímž cílem je prostřednictvím smysluplného zaměstnání podporovat a rozvíjet schopnosti člověka potřebné k zvládnutí každodenních, pracovních, volnočasových i rekreačních aktivit. Služby jsou určeny lidem všech věkových kategorií s různými druhy postižení – ať už fyzickým, smyslovým, psychickým, mentálním nebo sociálním znevýhodněním. Cílem je co největší zapojení jedince do běžného života, přičemž se zohledňuje jeho individualita a osobní možnosti.

Světová federace ergoterapie, dále jen WFOT (2012), označuje ergoterapii jako zdravotnické povolání zaměřené na podporu klienta prostřednictvím smysluplných aktivit, které přispívají k jeho zdraví a celkové pohodě. Hlavním cílem ergoterapie je umožnit jednotlivcům účast na běžných každodenních činnostech. Ergoterapeuti tohoto cíle dosahují buď rozvojem schopností klienta vykonávat potřebné nebo chtěné aktivity, případně přizpůsobením prostředí tak, aby bylo více přístupné a umožňovalo aktivní zapojení do života.

## 1.2 Cíle ergoterapie

Smyslem ergoterapie je zapojení pacientů do každodenních činností. Terapeuti prostřednictvím nácviku těchto dovedností usilují o co nejvyšší míru soběstačnosti a nezávislosti jedince. Jedním z hlavních cílů je umožnit aktivní účast na smysluplném zaměstnání. Tyto činnosti se uplatňují při pracovních, zájmových i rekreačních aktivitách, které napomáhají integraci jedince do společnosti. V průběhu terapie se klade důraz na jedinečnost každého člověka, jeho zájmy a individuální možnosti (Křivošíková, 2011).

WFOT (2012) má za primární cíl umožnit lidem se zdravotním znevýhodněním účastnit se činností každodenního života.

### 1.3 Ergoterapie u dětí

Terapeutická intervence u dětských pacientů se liší od intervence u dospělých. Terapie by měla zahrnovat herní prvky, které dětskému pacientovi pomohou rozvíjet dovednosti potřebné pro každodenní činnosti. Aby byla terapie efektivní, musí dítě zaujmout a bavit. Zatímco dospělý pacient pochopí podstatu a důležitost terapie na základě vysvětlení terapeuta, malé děti tuto schopnost nemají. Proto je dětská rehabilitace založena na terapii hrou, například zaměřenou na konkrétní diagnózu, věk a možnosti dítěte (Novak & Honan, 2019).

Cílem ergoterapeutické intervence u dětských pacientů je podporovat dítě ve zvládnání každodenních aktivit. To zahrnuje osobní nezávislosti, zvyšování produktivity nebo účast ve volnočasových aktivitách. Ergoterapeut se zaměřuje na překonávání překážek, které brání dítěti v zapojení, ať už v důsledku onemocnění, postižení nebo nedostatku dovedností. Tyto překážky mohou způsobit vyčleňování vrstevníky, sociální izolaci a jako následek snížené sebevědomí (Novak & Honan, 2019).

V předškolním věku je terapie stále více zaměřena na nácvik jemné motoriky prostřednictvím funkčních aktivit, jako jsou hygiena, oblékání, samostatné stravování či úklid. V mladším školním věku se využívají didaktické hry, které podporují rozvoj kreslení a následně psaní. Tyto aktivity nejen zlepšují jemnou motoriku, ale také posilují koordinaci oko-ruka, ruka-ruka a psychické funkce (Klusoňová, 2011).

Někteří rodiče zdůrazňují, že pro úspěšnou terapii je zásadní přenos získaných dovedností do školního i domácího prostředí, což podtrhuje význam jejich aktivního zapojení do každodenních aktivit. Úspěšnost terapie tedy závisí také na úzké spolupráci mezi terapeutem a rodiči, kteří se podílejí na stanovení průběhu a také cíle terapie. Zejména v období dospívání je tato spolupráce klíčová nejen kvůli dítěti, ale také kvůli potřebám jeho rodiny (Egilson, 2011).

Důvěra spousty rodičů ve zdravotnický personál může být oslabena nedostatečnou komunikací, což komplikuje efektivní spolupráci. Rodiče chtějí a potřebují být informováni o zdravotním stavu svého dítěte, možnostech intervence, přístupu k podpůrným službám a poradenství. Přestože praxe zaměřená na rodinu existuje už od druhé poloviny 20. století, někteří rodiče stále pocítují určitý odpor ze strany zdravotníků vůči jejich aktivnímu zapojení (Smith et al. 2015). Nejasně definované role rodiny zvyšují stres rodičů, ale mohou také negativně ovlivnit dítě. Ergoterapeuti proto musí brát v úvahu zkušenosti rodičů, komunikovat s nimi a poskytovat jim podporu, aby byli aktivní součástí terapeutického

procesu (Coyne, 2015).

## **1.4 Ergoterapie u seniorů**

Stáří je spojeno s řadou zdravotních obtíží, které zahrnují nejen fyzické změny, ale také zhoršení kognitivních funkcí jako je například paměť. Etiologii onemocnění již obvykle nelze ovlivnit, proto je klíčové se zaměřit na udržení kvality života a co nejdéle zachování samostatnosti seniora.

Ergoterapie v zařízení pro seniory by měla být koncipována tak, aby zahrnovala velké množství různých podnětů, metod a aktivit. Pro udržení koncentrace a zájmu je vhodné střídání aktivní činnosti s oddechovou činností nebo volnočasovými aktivitami. Součástí ergoterapie může být také poslech oblíbené hudby nebo aromaterapie. Pohybové aktivity jsou dalším významným prvkem terapie – mohou to být krátká skupinová cvičení a jednoduchá dechová cvičení. Seniori oceňují pestrost a variabilitu aktivit, proto se mezi ergoterapeutické činnosti zahrnují i společenské události jako jsou třeba narozeniny klientů. V případě, že zdravotní stav klienta neumožňuje jeho účast na společných aktivitách, dochází ergoterapeut přímo k němu do pokoje. Zde lze realizovat individuální terapii v prostorách pokoje klienta, přizpůsobené aktuálním možnostem a potřebám klienta. Například u stolu, v křesle nebo na lůžku (Malíková, 2011).

V mnoha zařízeních jsou součástí ergoterapie dílničky nebo kuchyňky, kde se seniori pravidelně scházejí a věnují se společně činnostem, které jim přinášejí radost a uspokojení z vlastní vykonané práce. Smysluplné trávení volného času a dostatek pohybu hrají klíčovou roli v udržení soběstačnosti. Zájmové aktivity mají nejen fyzický, ale také psychologický dopad. Pro seniory je důležité vnímat, že jsou stále ještě schopni něco dokázat, což posiluje jejich sebevědomí a sebedůvěru (Malíková, 2011).

## 2. Mezigenerační spolupráce

Mezigenerační spolupráce je forma spolupráce mezi lidmi různého věku, která umožňuje vzájemné učení, sdílení zkušeností a posilování vztahů mezi generacemi. Tato spolupráce přispívá k odbourávání věkových předsudků, podporuje porozumění a solidaritu mezi mladšími a staršími lidmi a má pozitivní dopad na společnost jako celek (APSS ČR, 2023).

Setkávání dětí a seniorů přináší mnoho pozitivních aspektů, avšak mohou se objevit i negativní názory. Každý člověk je jedinečný a má odlišnou povahu a reaguje různě v různých situacích. Dnes společnost klade stále větší důraz na mezigenerační spolupráci a její rozvoj.

*„Cílem mezigeneračních programů je spojování osob v cílených, vzájemně užitečných činnostech, které podporují větší porozumění a respekt mezi generacemi“ (Rabušicová et al., 2016, s.37).*

Proces stárnutí populace probíhá na celém světě. Nejrychleji lidé stárnou v Evropě, kde se očekává, že do roku 2050 dosáhne podíl osob starších 60 let až 35 %. Proto vzrůstá naléhavost požadavku celoživotního učení a vzdělávání a Česká republika čelí výzvam v oblasti zdravotní a sociální péče (Špatenková, Smékalová, 2015).

Hasmanová Marhánková a Štípková (2018) porovnávají současné mezigenerační vztahy s těmi, které fungovaly v předindustriální době. Tehdy byla rodinná podpora založena především na nutnosti péče o druhé. Oproti tomu dnes existuje větší svoboda a otevřenost v navazování mezigeneračních vztahů, jejichž základem bývá spíše porozumění, empatie a citová blízkost. Autorky upozorňují na výraznou proměnu vnímání seniorů v dnešní společnosti, k níž došlo v posledních desetiletích. Tato změna úzce souvisí s tím, jak se vyvíjela role rodičů a prarodičů v rámci rodiny. Tradiční představa, že se mladší generace automaticky starají o své starší příbuzné, dnes již často neodpovídá realitě – ať už kvůli změně životních podmínek, nebo jinému životnímu stylu.

V rámci rodinného života označujeme mezigenerační učení procesy, které umožňují obousměrný přenos znalostí, zkušeností a hodnot mezi generacemi. Tento typ učení je součástí sociálního učení, které probíhá během běžných rodinných situací, vzájemných interakcí a společných aktivit různých věkových skupin (Rabušicová et al., 2011).

Dle mého osobního pozorování lidé, kteří trávili více času se svými prarodiči než jejich vrstevníci, často vykazují vyšší míru empatie, sociálního citění a větší ochotu pomáhat ostatním. Zdá se, že blízký vztah s prarodiči přispívá k rozvoji hlubšímu porozumění

mezilidských vztahů.

Mezigenerační učení není omezeno pouze na rodinné prostředí. Dle Rabušicové et al. (2011) může docházet k přenosu znalostí a zkušeností mezi generacemi i v širších oblastech. Tento proces lze pozorovat jak ve školním prostředí, tak i na pracovišti, kde se setkávají lidé různých věkových skupin a vzájemně se ovlivňují.

## **2.1 Přínosy mezigenerační spolupráce**

Zastánci mezigeneračních programů jsou přesvědčeni o přínosu programů nejen jednotlivcům, ale i celé komunitě. Tyto programy mohou podporovat dobrovolnickou činnost a posilovat sociální soudržnost. Zároveň mají pozitivní dopad na rodinné vztahy a mezigenerační porozumění (Rabušicová et al., 2011). Účastníci mladší generace dokážou lépe vnímat seniory jako jedinečné osobnosti s vlastními zajímavými příběhy skrz vlastní zkušenost pomocí společného setkávání (Rabušicová et al., 2016).

Mezigenerační programy mají největší dopad v oblasti psychického rozvoje. Účastníci těchto aktivit se učí vnímat potřeby druhých, rozvíjejí schopnost naslouchání a posilují empatii. Důležitou součástí je také možnost osobního rozhodování – lidé si sami vybírají, zda se zapojí, co chtějí během setkání dělat a s kým chtějí být v kontaktu, čímž se podporuje jejich samostatnost a schopnost rozhodování. Když senioři sdílejí své vzpomínky, přinášejí osobní předměty z minulosti nebo odpovídají na otázky týkající se jejich života, dochází k přirozenému oživení paměti, tzv. reminiscenci. Tato setkání zároveň motivují účastníky k vlastní aktivitě a podporují tvořivost. Výsledkem nejsou jen konkrétní výtvary, ale i nově navázané vztahy, které mohou být pro účastníky zdrojem hrdosti a sebedůvěry. Dětem tyto programy přinášejí stabilitu, vzory chování a možnost vnímat vlastní kořeny. Společné chvíle s prarodiči jim pomáhají rozvíjet úctu ke starším, učí je toleranci a komunikaci a zároveň přispívají ke zlepšení jemné motoriky a celkovému osobnostnímu růstu (Mašlárová et al., 2021).

## **2.2 Mezigenerační programy**

Mezigenerační programy se začaly rozvíjet na přelomu 60. a 70. let a drží se dodnes. První programy se zaměřovaly především na vztahy mezi prarodiči a vnoučaty, přičemž jejich hlavním cílem bylo zvýšit povědomí o procesu stárnutí a podpořit jeho přijetí i se všemi aspekty, které s ním souvisí (Rabušicová et al., 2011).

Mezigenerační spolupráce má různé podoby – od návštěv seniorů u dětí, přes aktivity, při nichž děti přicházejí za seniory, až po společné akce obou skupin.

Mezi námi, o.p.s. mají program s názvem PŘEČTI. Programu se účastní senior, kterému je vybrána školka v jeho blízkosti nebo mu je blízká srdcem. Senior dochází jednou týdně dětem předčítat pohádky. Takovým seniorům se říká pohádková čtecí babička a pohádkový čtecí dědeček. Takové spolky má i několik měst, jako například Olomouc, Praha, Brno nebo Třebíč. Program POMÁHEJ je užitečný pro základní i mateřské školy. V tomto programu dochází senior do školy nebo školky a pomáhá s čím je zrovna potřeba na základě předem vytvořené dohody. Senioři nejčastěji pomáhají během výtvarné výchovy nebo jiných rukodělných aktivit (Mezi námi, 2022).

Mezi další instituce patří také Pamatováček, o.p.s. v Olomouci, který se svými klienty dochází do mateřské školy na jejich besídky.

Mezi námi, o.p.s. se podílí také na programu, kdy děti dochází za seniory. Program POVÍDEJ sdružuje skupinku dětí, které by optimálně měly docházet ve stejném složení z důvodu navázání přátelství. Děti dochází do seniorského zařízení jednou za 3-4 týdny na dobu 45-60 minut. Děti mohou se seniory slavit narozeniny, svátky anebo si jen povídat (Mezi námi, 2022).

Tento koncept docházení dětí za seniory je častější hlavně z praktických důvodů. Pamatováček, o.p.s. v Olomouci také nechává děti z mateřské školy chodit za seniory a o Vánocích jim zpívat koledy.

Společné aktivity seniorů a mládeže ve prospěch komunity nejčastěji zahrnují společné sázení stromů nebo úklid přírody. Nejznámější akcí je Uklid'me Česko nebo 72 hodin.

Uklid'me Česko (2024) definuje svoji akci takto: „*Uklid'me Česko je dobrovolnická úklidová akce, která probíhá na území celé České republiky (a dokonce na pár místech mimo ni). Jejím cílem je uklidit nelegálně vzniklé černé skládky a nepořádek.*“. Této akce se může zúčastnit úplně každý, a tak je časté propojení právě dětí a seniorů. Všichni dobrovolníci spolu uklízejí v jeden den.

Akce 72 hodin je akce, která je předem určena na 3 dny. V libovolném čase na libovolném místě v Česku se pustí dobrovolníci do svých předem domluvených aktivit, které pomohou přírodě, okolí nebo jiným lidem. V rámci projektu se například sází stromy, uklízí, tvoří krmítka anebo děti chodí zaspívat seniorům. Cílem je ukázat, že i malá skupina lidí dokáže velké věci. Díky tomuto projektu také dochází k smysluplnému trávení volného času, vnímání světa kolem, spolupráci a prohloubení vztahů (72 hodin, 2025).

Příkladem prospěšné aktivity z Manuálu mezigenerační spolupráce (Mašlárová et al., 2021) je výroba hmyzího domečku. Domov pro seniory Chodov a Mateřská škola Chytrá sovička se domluvily v květnu 2020 na spolupráci při výrobě hmyzího domečku. I přes to, že domečky vyráběli senioři zvlášť a děti zvlášť, tak aktivita byla společná z důvodu předání domečků druhé skupině. Dědečkové se podíleli na výrobě konstrukce domečku a babičky trénovaly jemnou motoriku při výplni hmyzího domečku. Děti taktéž trénovaly hlavně jemnou motoriku. Společně se pak dozvěděli, pro koho může domeček být a že různé druhy hmyzu pomáhají na zahrádkách při opylování ovocných stromů nebo při regulaci škůdců. Cílem této aktivity je procvičit komunikaci, spolupráci, manuální zručnost a porozumění přírodě.

Mezigenerační spolupráce ve skupině probíhá ve dvojicích nebo malých skupinkách. Takto nejčastěji probíhají výtvarné aktivity. Mezi námi (2022) má program s názvem DÍLNY. Zde se děti mohou vyzkoušet tvoření ve společnosti seniora a při příjemném popovídání si i něco hezkého vyrobit. Takové dílničky se většinou konají na veletrzích, výstavách, komunitních nebo sportovních akcích anebo pro uzavřenou společnost. Senioři již mají zkušenosti z programů jako je PŘEČTI nebo POMÁHEJ. Při dílnách pomáhá také odborný pracovník. Je zajištěn materiál, pomůcky, stan a také vybavení.

Manuál mezigenerační spolupráce (Mašlárová et al., 2021) představuje také hru BINGO v mezigeneračním podání. Bingo je oblíbená hra seniorů i u dětí. Je zapotřebí nachystat kartičku s čísly nebo obrázky, kdy každý může mít vlastní kartičku nebo může být kartička v týmu dítě a senior. Organizátor hry tahá čísla nebo obrázky a děti a senioři si postupně škrtají nebo zakrývají pomocí žetonů znaky, které byly vyhlášeny. Při této hře se cílí na prohlubování týmové spolupráce, u dětí rozpoznávání barev, případně čísel nebo tvarů.

## **2.3 Organizace a projekty v oblasti mezigenerační spolupráce**

### **2.3.1. Mezi námi o.p.s.**

Mezi námi je organizace, která podporuje pravidelné propojování generace seniorů a dětí na základě jejich vnitřní motivace s cílem objevování, poznávání a obohacování jejich světů, když se vzájemně propojí. Obecně prospěšná společnost Mezi námi šíří myšlenku mezigeneračního setkávání. Tato společnost zapojí každého člověka, co má zájem se přidat (Mezi námi, 2022).

Podarilo se jim také propojit s pedagogy, aktivizačními pracovníky a dalšími odborníky v systému, který pořádá setkávání v hlavních pěti programech. Kromě výše popsaných programů POVÍDEJ, PŘEČTI, POMÁHEJ a DÍLNY se Mezi námi věnuje také programu VZDĚLÁVÁNÍ, kdy se mohou rozvíjet nejenom senioři v rámci celoživotního vzdělávání, ale také spolupracovníci a dobrovolníci. Za zmínku stojí také Akreditovaný vzdělávací program MŠMT PROBLEMATIKA MEZIGENERAČNÍHO SDÍLENÍ pro pedagogické pracovníky ZŠ, MŠ. Pedagogové tak mohou zjistit způsoby a získat dovednosti k tomu, aby mohli vytvářet vlastní mezigenerační aktivity jak u nich ve školském zařízení, tak v seniorských zařízeních (Mezi námi, 2022).

Dalším programem je ONLINE, který vznikl v době covidu v pandemickém období, kdy museli být všichni zavřeni doma a nemohlo se cestovat nebo navštěvovat. V tomto období došlo k sociální izolaci seniorů a omezení mezigeneračních setkání. Program je určen hlavně pro seniory žijící ve vlastních domácnostech nebo v seniorských zařízeních, které jsou v projektu zapojeny anebo se chtějí zapojit. Využívá se zde elektronická komunikace a ICT k setkávání s ostatními, video pohádkám, online seminářům, vzdělávání a k video pozdravům od dětí nebo jiných seniorů (Mezi námi, 2022).

### **2.3.2. Domov Vesna a Mateřská škola Čtyřlístek**

Dalším známým projektem se od roku 2014 stalo setkávání dětí z mateřské školy Čtyřlístek a seniorů z domova Vesna v Orlové. Tyto mezigenerační setkání umožnily společné stavění májky nebo návštěvu seniorů v již zmíněné školce. Děti na oplátku chodí potěšit seniory nacvičenými besídkami, tanečky nebo básničkami. Společně také podstupují canisterapii se psy nebo muzikofiletiku, kdy společně trénují dýchání pomocí některých muzikoterapeutických metod anebo zpívají. Při tomto projektu se skvěle ukázalo, že senioři i přes svá zdravotní onemocnění jsou neocenitelným zdrojem informací a přínosem pro společnost hlavně kvůli jejich životním zkušenostem a morálním zásadám. Dle Domova

Vesna je „*Cílem projektu je rozvíjet mezigenerační empatii, aktivity seniorů pro udržení jejich duševní a fyzické svěžesti, aktivně podpořit předání dovedností a zkušeností seniorů mladé generaci a posílit vzájemné porozumění.*“ (Domov Vesna, 2025).

## **2.4 Limity a omezení mezigenerační spolupráce**

Mezigenerační spolupráci se zatím bohužel v ČR nevěnujeme dostatečně tak jako například Amerika, Velká Británie nebo Švédsko. Hlavními problémy ze strany pedagogické jsou velký počet dětí ve třídě a tím pádem nemožnost rozdělení na skupiny. Neochota pedagogů podílet se na organizaci například z důvodu časově náročné organizace. Ze strany seniorů může být nedostatek zájmu ze strany domova důchodců. Nepříznivý zdravotní stav seniorů a s tím pojící se neochota seniorů zapojovat se do různých aktivit. Omezením je také nedostatečná informovanost domovů pro seniory i škol. Limitní může být také vzdálenost mezi školou a domovem pro seniory nebo technická nemožnost bezbariérového přesunu seniorů.

## **2.5 Mezigenerační spolupráce v Americe**

V Americe je jeden z příkladů propojení mateřské školy a domova pro seniory Living Center v Oklahomě. Toto zařízení pečuje o přibližně 170 seniorů a zahrnuje také dvě třídy mateřské školy. Tyto dvě skupiny mají nejenom architektonicky propojenou budovu, ale také společný program. Během běžného dne se děti pravidelně setkávají se seniory, což jim umožňuje vzájemnou komunikaci a sdílení zkušeností. Mnohé aktivity jsou koncipovány na principu porovnávání minulosti a současnosti, kdy senioři vzpomínají na své mládí a dětem vyprávějí své osobní zážitky. Zároveň se senioři aktivně zapojují do dětských činností jako třeba učení nebo jim pomáhají při hrách (Valouchová, 2011).

V USA se děti učí číst již v předškolním věku, proto se čtení stává klíčovou součástí mezigenerační spolupráce. Programy často zahrnují společné čtení, kdy si jednou týdně senior čte s předškolákem a jednou týdně čte dítě seniorovi. Tento proces podporuje pozitivní vztah dětí ke čtení a zároveň jim pomáhá pochopit důležitost disciplíny a ohleduplnosti, kvůli pohybu po prostorách, kde se nachází i senioři. Děti se díky těmto interakcím učí respektu k lidem s různými omezeními, čímž si budují empatii a přirozený vztah ke starším generacím. Zároveň mají možnost se setkat s nemocemi nebo smrtí jako přirozenou součástí života, což jim pomáhá tyto situace lépe chápat. Senioři díky přítomnosti dětí získávají příležitost k aktivnímu zapojení do různých činností a navazují nové sociální kontakty. Společný čas jim přináší pocit užitečnosti a pro ty, kteří nejsou

schopní aktivní účasti, představuje program povzbuzení a rozptýlení, které jim mnohdy v jejich vlastních rodinách chybí (Valouchová, 2011).

## **2.6 Mezigenerační spolupráce v Asii**

V Asii jsou nejčastější formou mezigenerační spolupráce rodinné vztahy. V Asii rodiny žijí v několika generačních domech a starají se o sebe navzájem. V Singapuru a Hongkongu často prarodiče převzali roli hlavních pečovatelů o malé děti, zatímco rodiče se věnují práci, budování kariéry a zajišťování finanční stability rodiny. Tento kulturní model umožňuje dětem trávit s prarodiči více času a komunikovat s nimi přirozeným způsobem. Díky těmto interakcím si děti osvojují a rozvíjejí mateřský jazyk a senioři mohou upevnit rodinné vazby. Tento vývoj zvyšuje pravděpodobnost přenosu kulturních tradic na další generace. Vzájemný vztah mezi dětmi a prarodiči přináší oběma stranám mnoho benefitů – děti získávají blízké a respektující pouto, zatímco prarodiče pocítují podporu své fyzické, psychické i sociální pohody. Sdílením osobních příběhů a rodinných tradic ukazuje, že v dynamicky se měnícím světě mohou mezigenerační vazby hrát klíčovou roli v uchování kulturního dědictví (Ebbeck et al., 2021).

## **2.7 Mezigenerační spolupráce v Evropě**

Ačkoli členské státy EU formálně uznávají důležitost koordinace a kontinuity služeb, zejména pro starší a chronicky nemocné pacienty, v praxi tento závazek často zůstává nenaplněn. Tento problém se týká především zemí bývalého východního bloku, včetně České republiky, kde propojení zdravotních a sociálních služeb není dostatečně rozvinuté. Nedostatek této koordinace pak negativně ovlivňuje efektivitu dlouhodobé péče a může vést k mezerám v poskytování potřebné opory (Holmerová et al., 2010).

V Anglii je Apples and Honey Nightingale House, což je mezigenerační školka umístěná v přízemí pečovatelského domu.

V Německu Salzgitter-badu město a kraj vybudovali v roce 2020 nový komunitní dům, který obsahuje mateřskou školu, rodinné centrum, denní centrum pro seniory i mládež.

Největším vzorem pro naši republiku může být Finský projekt Masters and Apprentices, který obdržel Cenu evropského dědictví pro rok 2022. V tomto projektu děti a senioři spolupracovali na aktivitách v oblasti kulturního dědictví. Projekt se ukázal jako účinný nástroj pro odbourávání mezigeneračních předsudků a posílení vzájemné interakce mezi generacemi, čímž přispěl k předávání dovedností a tradic nehmotného kulturního

dědictví. Program zároveň slouží jako model pro budování bezpečných sítí vztahů a podporu vzájemného porozumění, zejména mezi dětmi přistěhovalců a místní komunitou. Aktivity v rámci projektu jasně ukázaly, že různé generace si mohou navzájem předávat cenné zkušenosti. Účastníci napříč věkovými skupinami hodnotili program pozitivně, přičemž uváděli, že přispěl ke zlepšení jejich kvality života. Starší lidé získali lepší přehled o zájmech mladší generace, jejich pohledu na svět a digitálních technologiích, které používají. Zapojení do projektu zároveň vedlo ke snížení pocitu osamělosti seniorů a posílení jejich propojení s místní komunitou (eMuzeum, 2022).

## **2.8 Mezigenerační spolupráce v ČR**

Kromě neziskové organizace Mezi námi jsou Ministerstvem práce a sociálních věcí (2019) doporučované tyto spolky: Hestia o.s. - Program 3G – Tři generace, Program Sousedé, Projekt „Mladí duchem“, Příklady dobré praxe, Dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce. Některé mateřské nebo základní školy realizují návštěvy do domovů pro seniory, aniž by se účastnily nějakého většího projektu. Do projektu Mezi námi je zapojeno okolo 142 institucí po celé ČR, z nichž je 116 v Praze. Bohužel nám zde ale chybí komplex spojených budov domovů pro seniory a mateřských škol a mezigenerační spolupráce například i v ambulancích ergoterapeutů (Mezi námi, 2022).

### 3. Využití mezigenerační spolupráce v ergoterapii

Mezigenerační spolupráce hraje v ergoterapii obrovskou roli hlavně díky důrazu, který klade na smysluplné činnosti a participaci klientů v běžném životě. Využití těchto mezigeneračních aktivit v ergoterapeutické praxi umožňuje efektivně propojit principy mezigenerační spolupráce s terapeutickým procesem a tím dosáhnout společného cíle. V ergoterapii jsou aktivity nejúčinnější tehdy, když pacientovi dávají smysl a vnímá je jako přínosné pro svůj každodenní život. Mezigenerační spolupráce naplňuje tyto podmínky, protože umožní navázat vztah, předat dovednosti a zažít pocit užitečnosti. U seniorů zažívajících pocit izolace nebo ztráty životního smyslu může mezigenerační spolupráce pomoci po psychické stránce, kdy se senioři aktivně podílí na nějaké činnosti a mohou tedy předat znalosti, procvičit jemnou motoriku a cítit se prospěšní. Děti nebo mladší osoby mohou při kontaktu se seniory rozvíjet empatii, respekt, trpělivost nebo jemnou motoriku (Chilton, 2019).

Podle Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví – dále MKF, která hodnotí funkční stav pacienta je klíčové, aby pacient mohl plnohodnotně fungovat ve svém přirozeném prostředí. MKF má dvě hodnotící části, a to funkční schopnost a disability, které se dělí na tělesné funkce a struktury a aktivity a participace. Druhá část: spolupůsobící faktory, která se dělí na faktory prostředí a osobní faktory. První část se věnuje změnám v anatomické nebo fyziologické funkci a také jak moc se dokáže člověk účastnit různých aktivit. Druhá část zkoumá bariéry nebo omezující sociální postojové faktory. Osobní faktory nejsou v MKF klasifikovány, ale jsou zmíněné z toho důvodu, aby se ukázal jejich přínos, který může mít vliv i na zdravotní stav. Těmito faktory jsou například výchova, věk, pohlaví, životní styl, vzdělání, sociální zázemí nebo povolání. Mezigenerační aktivity tedy mohou být velmi účinné například při pečení nebo společného vaření (WHO, 2008).

V letech 2008 a 2009 realizovali dva vyučující spolu se studenty v rámci výuky ergoterapie na Ithaca College v New Yorku dva kurzy ve spolupráci s obyvateli seniorského zařízení Hilltop v USA. První kurz s názvem Occupations and You zahrnoval projekt Slice of Life, jehož cílem bylo ukázat, že zaměstnání není jen práce, ale každodenní činnost, která dává našemu životu smysl. Studenti z Ithaca College byli spárováni se seniory a společně sdíleli své životní příběhy i zájmy. Během několika týdnů společně prováděli různé aktivity, které poté společně reflektovali. Na závěr dvojice představily své zážitky a poznatky ve třídní prezentaci. Druhý kurz, určený pro studenty

vyššího ročníku, byl zaměřen konkrétně na práci se starší populací. Studenti se zapojili do projektů v různých zařízeních, např. s klienty trpícími demencí. V rámci jednoho z projektů vytvořili pro každého klienta plakát s osobními informacemi a fotografiemi, které pak visely ve společných prostorech (Krouť et al., 2010).

Důležitou součástí mezigeneračních aktivit a ergoterapie je i činnost v prostředí, kde klienti běžně žijí. Tento přístup lze efektivně uplatnit jak v domovech, tak ve školách nebo komunitách. Pokud má ergoterapeut možnost organizovat pravidelná mezigenerační setkání, tak si může v rámci terapie zvolit práci na rozvoji motorických nebo kognitivních schopností, ale také přitom cvičí sociální interakce.

### **3.1 Mezigenerační spolupráce a rozvoj jemné motoriky**

Jemná (obratná, obratnostní, šikovností, dovednostní atd.) motorika je definována jako schopnost obratně, kontrolovaně manipulovat malými předměty v malém prostoru (Vyskotová, Macháčková, 2013, s.10). Vývoj jemné motoriky úzce souvisí s hrubou motorikou. Jemná motorika se dělí na manipulační aktivity a komunikační motoriku (Vyskotová, Macháčková, 2013).

Manipulační aktivita je schopnost člověka vykonávat složité pohybové úkony, které vyžadují koordinaci a přizpůsobení aktuálním podmínkám. Tyto pohyby jsou vědomé, záměrné a mají jasný cíl, přičemž podporují rozvoj tvořivosti. Různé formy manipulace lze vzájemně kombinovat, například prostřednictvím úchopů, tlaků nebo úderů. V oblasti jemné motoriky se setkáváme také s pojmy pedipulace a oropulace. Pedipulace označuje cílené pohyby nohou, zatímco oropulace představuje manipulaci pomocí úst, které v počátečních fázích vývoje slouží k uchopování předmětů, než tuto funkci převezmou ruce. Nejvýznamnější nástroj manipulace u člověka tvoří ruka, která umožňuje aktivní interakci s okolním světem. Prostřednictvím manipulativních dovedností člověk tvoří, plní různé úkoly a pracuje, přičemž všechny tyto činnosti vykonává uvědoměle a s konkrétním záměrem (Vyskotová, Macháčková, 2013).

Rozvoj hrubé i jemné motoriky u dětí spolu úzce souvisí a navzájem se ovlivňuje. První slova se často objevují v období, kdy dítě začíná chodit, a jakmile se rozvíjí schopnost kreslení, zlepšuje se zároveň i mluva a jemná manipulace s různými předměty. Pro plynulý vývoj jemné motoriky je proto klíčové, aby předtím dobře dozněla motorika hrubá a aby byla funkční koordinace pohybu ruky a zraku (Kutálková, 2014).

Jemná motorika se posiluje prostřednictvím činností, které vyžadují přesné pohyby prstů a rukou – například při práci s malými předměty, stavebnicemi, při kreslení,

modelování nebo při běžných denních úkonech, jako je oblékání či zapínání knoflíků. Rozvoj těchto dovedností by měl být postupný – začínáme s většími předměty a postupně přecházíme k manipulaci s drobnějšími, které vyžadují větší přesnost a koordinaci (Doležalová, 2010).

Komunikační motorika je oblast, kam spadají oromotorika, logomotorika, grafomotorika, mimika a vizuomotorika. Oromotorika se týká pohybů mluvicího orgánu, které jsou prováděny pomocí svalů v oblasti úst. Tento typ motoriky úzce souvisí s logomotorikou i mimickými pohyby. Převážně se zapojují svaly v oblasti úst, které na sebe navazují a vzájemně se mezi sebou prolínají. Důležitou úlohu má také jazyk a jeho pohyby. Grafomotorika je soubor pohybů, které souvisí s vykonáváním grafických činností jako je psaní, čtení, kreslení nebo rýsování. U každého jedince se grafomotorika rozvíjí vlastním tempem během jeho vývoje. Postupně dochází ke zlepšení koordinace mezi okem a rukou a k osvojování dovednosti psaní. Při práci s psacími potřebami je klíčová správná koordinace oka a ruky, vhodné držení v ruce i správná poloha těla. Mimika vzniká aktivitou vědomých i nevědomých pohybů svalů v oblasti obličeje. Slouží k vyjádření emocí, myšlenek, záměrů nebo pocitů a umožňuje jedinci vytvářet různé emocionální výrazy. Gestikulace pak zahrnuje koordinované pohyby těla, jako jsou gesta či posunky, které doprovázejí mluvený projev nebo jej v některých případech nahrazují. Vizuomotorika označuje schopnost sladit pohyby rukou se zrakovým vnímáním. Je klíčovým předpokladem pro rozvoj grafomotorických schopností u dětí. Nejprve je nutné, aby si dítě písmena zapamatovalo pomocí zrakové paměti a teprve poté dokázalo tento vjem propojit s pohybem ruky (Vyskotová, Macháčková 2013).

V mezigenerační spolupráci se dá jemná motorika trénovat při mnoha aktivitách jako je uvedeno v příručce Projekt 2generace (2021) Cvičení organizované při mezigeneračním setkání by mělo být navrženo tak, aby zaujalo všechny účastníky. Předškolní děti by měly být v takovém věku, kdy už chápou základy týmové spolupráce a dokážou se zapojit do jednoduchých koordinačních aktivit. Aktivizační pracovnice ve spolupráci s učitelkami z mateřských škol postupně zapojují děti i seniory do společného cvičení. Program cvičení je upraven tak, aby odpovídal různým fyzickým možnostem jak seniorů, tak malých dětí. Na úvod si děti společně se seniory představí v rámci seznamovacího kolečka, kde každý řekne své křestní jméno. Poté dostanou děti i senioři pěnový míček, se kterým procvičují jemné pohyby rukou a prstů. Po této úvodní části následuje práce s barevným psychomotorickým padákem. Děti a senioři uchopí padák za poutka a učitelka je osloví: „Co si takhle vyrobit popcorn?“ Děti zpravidla

reagují nadšením, načež učitelka pokračuje: „Představte si, že se padák proměnil v pánvičku.“ Do padáku vloží molitanové míčky, které představují kukuřičná zrna, a vybidne děti, aby padák začaly jemně třást. Postupně se tempo zvyšuje, až míčky začnou vyskakovat ven, čímž je hra zakončena a popcorn hotový. Praxe ukazuje, že i senioři, kteří mají určitá zdravotní omezení, jsou v přítomnosti dětí mnohem více motivovaní k aktivitě. Naopak děti přirozeně ztrácejí ostych a svou spontánností přinášejí seniorům radost a oživení. Této aktivity se mohou účastnit i senioři na invalidním vozíku. Na tuto aktivitu je zapotřebí psychomotorický padák a pěnové míčky různých velikostí. Trénuje se nejen jemná a hrubá motorika, ale také pohybové schopnosti, komunikace, spolupráce a koordinace.

### **3.2 Mezigenerační spolupráce a její psychologické aspekty**

Hlavním přínosem mezigeneračních programů je pozitivní dopad na psychickou (emoční) stránku účastníků. Během těchto setkání se lidé učí lépe vnímat potřeby a pocity druhých a tím si posilují empatii. Rozvíjí se také jejich schopnost rozhodování, protože si sami volí, zda se chtějí zapojit, jaké aktivity je zajímají nebo s kým chtějí navázat kontakt. Vyprávění seniorů o minulosti, odpovídání na otázky spojené s jejich životními zkušenostmi či sdílení osobních předmětů slouží jako cenný nástroj k podpoře vzpomínek (reminiscence). Mezigenerační aktivity zároveň podporují tvořivost a samostatnou iniciativu účastníků. Vytvářením různých výrobků nebo navazováním nových vztahů získávají nejen radost ze společné práce, ale i větší sebevědomí a pocit hrdosti na dosažené výsledky. Dětem pravidelná setkání přinášejí potřebnou stabilitu a umožňují jim získat pozitivní vzory, s nimiž se mohou identifikovat. Zároveň si budují vztah ke svým kořenům a učí se chápat, odkud pocházejí (Projekt 2generace, 2021).

Studie od Zimermanové (2013) se zaměřila na otázku, jaký vliv má spolupráce mezi dětmi z dětského domova a seniory žijícími v pobytovém zařízení na jejich celkovou pohodu. Cílem výzkumu bylo posoudit změny v kvalitě života seniorů, jejich emočním rozpoložení a psychickém stavu po zapojení do programu. Výzkumná část využívala kombinaci kvalitativních a kvantitativních metod, například strukturované rozhovory, dotazníky (včetně slovenského indexu kvality života a škál subjektivní pohody) a přímé pozorování, aby bylo možné účinky programu co nejlépe vyhodnotit. Výsledky ukázaly, že program nepřinesl výrazné změny v emočním prožívání seniorů – neprojevalo se například zvýšení pozitivních emocí ani snížení těch negativních. Emoční stabilita zůstala zachována, ale žádné výraznější psychologické zlepšení nebylo zaznamenáno.

U dětí však bylo patrné, že měly k programu pozitivní vztah, rády se zapojovaly a chtěly v aktivitách pokračovat. To naznačuje, že pro děti měl program určitý psychologický přínos v podobě větší spokojenosti a chuti se účastnit dalších setkání.

Studie Fuchsové a Kapové (2020) se také zaměřuje na psychologické dopady mezigeneračních programů, kterých se účastní děti z dětských domovů a senioři z pobytových zařízení. Výzkum ukazuje, že zapojení do těchto organizovaných aktivit, zahrnujících zážitkové, diskusní i pohybové úkoly, přináší oběma skupinám významné psychologické přínosy. U dětí bylo zaznamenáno snížení problémového chování a menší emoční uzavřenost, zatímco u seniorů došlo ke zvýšení celkové spokojenosti a zlepšení emočního prožívání. Programy přispívají také k rozvoji sociálních dovedností, emoční inteligence a posilování smyslu pro životní cíle, což se pozitivně odráží na kvalitě života účastníků. Přestože výzkum narážel na určitá metodologická omezení, výsledky naznačují, že mezigenerační aktivity mohou účinně podpořit duševní zdraví, posílit sociální vazby a přispět k prevenci sociálních problémů u ohrožených skupin. Oproti výzkumu Zimermanové zde výsledky naznačují pozitivní vliv na psychiku i seniorů a nejen dětí.

Příručka Projekt 2generace (2021) zmiňuje aktivitu canisterapie, která je vhodná pro zmírnění depresí u seniorů a pomáhá emočním dovednostem. Terapie se zvířaty, konkrétně canisterapie, si získala oblibu jak mezi seniory, tak i v prostředí předškolních zařízení. Odborné výzkumy potvrzují, že kontakt s domácími mazlíčky přináší řadu pozitivních účinků – nejen v oblasti psychické a emocionální, ale i fyzické. S ohledem na specifické potřeby starších osob je vhodné před zahájením canisterapie konzultovat její průběh s odborníkem, který navrhne nejvhodnější formu terapie pro konkrétní skupinu. V praxi se osvědčilo, když se účastníci – děti i senioři – posadí do kruhu, střídavě vedle sebe. Pokud se děti se seniory ještě neznají, je vhodné věnovat úvodu více času a umožnit jejich vzájemné seznámení. Aktivita začíná tím, že učitelka spolu s aktivizační pracovnící rozdají účastníkům šátky na zakrytí očí. Terapeut následně vyzve: „Dokážete podle hmatu rozpoznat pejska?“ Jako nápověda může sloužit například ocásek. V další části programu se pracuje s barevnými kroužky, které lze využít nejen k aportování, ale i k jednoduchému třídění podle barev, kdy pejsci vkládají pamlsky do odpovídajících kroužků. Na závěr následuje relaxační část, která spočívá v jemném česání a hlazení psa, což přispívá k celkovému zklidnění a příjemnému zakončení setkání. Na tuto aktivitu je zapotřebí šátek na zakrytí očí, barevné kroužky a hřebeny. Kromě psychiky se zde aktivizuje i pohyb dětí i seniorů a rozvíjí se myšlení.

### 3.3 Mezigenerační spolupráce, empatie a sociální učení

V rámci společných mezigeneračních aktivit se seniory získávají děti nejen nové zkušenosti, ale také emoční a sociální obohacení. Učí se, nacházejí inspiraci, navazují nová přátelství a přirozeně si osvojují hodnoty, jako je úcta ke stáří a tolerance k druhým. Současně si zlepšují své komunikační schopnosti a rozvíjejí jemnou i hrubou motoriku (Projekt 2generace, 2021).

Analýza Lewin et al. (2023) uvádí, že mezigenerační spolupráce rozvíjí empatii a soucit.

Do aktivit, které mají za cíl podporu sociálního učení se řadí muzikoterapie. Muzikoterapie představuje účinný nástroj pro podporu komunikace mezi seniory a dětmi v mateřských školách, zejména v případě nejmladších dětí do tří let, které zatím nemají plně rozvinutou schopnost verbálního projevu jako starší předškoláci. Aktivizační pracovníce rozdělí hudební nástroje mezi seniory, zatímco učitelky děti rozřadí do menších skupin, přičemž ideální je vytvořit dvojice složené z jednoho seniora a jednoho dítěte. V těchto dvojicích může dítě pomocí společného kontaktu se seniorem hrát na nástroj, který senior drží. Program muzikoterapie by měl být přizpůsoben individuálním schopnostem a sociálním dovednostem obou věkových skupin. Z praxe vyplynulo, že jednou z výzev této aktivity je udržet zapojení všech seniorů po kognitivní stránce, protože se často stává, že interakce se spontánně rozvine jen mezi několika účastníky. Klíčové je tedy během muzikoterapie vytvářet prostor pro aktivní zapojení všech přítomných. Toho lze dosáhnout například tím, že necháme účastníky doplnit chybějící části písní (např. pauzy na konci frází), nebo že v rámci aktivity zařadíme krátké improvizací vstupy, během nichž každý dostane prostor zahrát si na svůj hudební nástroj. Na tuto aktivitu jsou potřeba hudební nástroje jako například cabassa, cha-cha ořechy na tyči nebo bouchátko. Cílem je kromě sociálních dovedností u dětí také budování důvěry (Projekt 2generace, 2021).

Aromaterapie představuje přínosnou aktivitu, která může podpořit zdraví a pohodu jak u seniorů, tak u dětí. Mezi její hlavní účinky patří podpora kvalitnějšího spánku, zlepšení trávení, snížení stresové zátěže a úleva od pocitů úzkosti či depresivního ladění. Na začátku této aktivity seznámíme děti i seniory s vůněmi esenciálních olejů. Každá vůně je aplikována v malém množství (2–3 kapky) na látkový čtvereček, který si účastníci předávají v kruhu. Aktivizační pracovníce se ptá: „Poznáte, co je to za vůni?“ Děti často reagují spontánně a nadšeně – například vykřiknutím „citrón!“ Ne vždy je

však odpověď správná, zvláště u méně známých vůní, jako je například rozmarýn. Důležitější, než uhodnutí vůně jsou pocity, které dané vůně u účastníků vyvolávají – mohou připomínat určité vzpomínky, místa nebo osoby (např. Vánoce nebo maminku). Jakmile se děti i senioři seznámí s vůněmi a zjistí, které jim vyhovují, následuje aktivní část programu. Učitelka vyzve děti, aby si našly „svého“ dědečka nebo babičku, podaly jim ruku a představily se. Následně aktivizační pracovnice obchází dvojice a dětem ukazuje, kde a jak mohou se seniory navázat fyzický kontakt – jemné pohlazení nebo lehká masáž, například na ruku či v oblasti šíje. Cílem není terapeutická masáž v pravém slova smyslu, ale spíše navázání kontaktu a prohloubení vztahu skrze dotek. Je tedy možné seniora pouze hladit. Je však nezbytné, aby osoba, která tuto aktivitu vede, měla odborné vzdělání nebo zkušenost s aromaterapií a znala individuální potřeby seniorů. U některých může být vhodné zaměřit se na stimulaci pozornosti, například při projevech demence, zatímco jiní mohou nejvíce těžit z celkového zklidnění. Aktivita je ukončena postupně, ve stejném pořadí, v jakém děti začaly. Na tuto aktivitu se využily esenciální oleje různých vůní (například kardamon, levandule, mandarinka a citron). Při této aktivitě je nejdůležitější podpořit nedostatek dotyku, kterým často senioři trpí a zároveň učit děti empatii vůči seniorům (Projekt 2generace, 2021).

## 4. Prázdninová mezigenerační univerzita

Mezigenerační prázdninová univerzita, pořádaná v rámci aktivit Mezigenerační univerzity MENDELU, je určena pro prarodiče a jejich vnoučata. Tato akce se koná pravidelně a nabízí prostor pro společné vzdělávání i zážitky napříč generacemi. Každý senior si může ke studiu přizvat jedno vnouče, se kterým následně absolvuje čtyřdenní program plný interaktivních a zážitkových aktivit. Program je připravován a veden zkušenými odborníky, včetně akademiků z Mendelovy univerzity. Děti i jejich prarodiče se učí společně prostřednictvím praktických ukázek a přímé zkušenosti. V minulém roce účastníci absolvovali výrobu domácí zmrzliny a čerstvého sýra v laboratořích Agronomické fakulty, terénní výpravu s procházkou v přírodě a nově zařazený edukační blok zaměřený na lidské srdce, který proběhl v brněnském vědeckém zábavním centru VIDA! (ICV MENDELU, 2024).

### 4.1 VIDA! Science centrum

VIDA! je interaktivní vědecký park nacházející se v blízkosti brněnského výstaviště, které nabízí vzdělávací zábavu pro návštěvníky všech věkových kategorií. Na rozloze 6000 m<sup>2</sup> si mohou návštěvníci prohlédnout a vyzkoušet přes 180 různých interaktivních exponátů, které zábavnou formou přibližují přírodní jevy i vědecké principy. Součástí nabídky jsou také tematická vystoupení s pokusy a promítání 3D filmů. Některé exponáty se nacházejí i ve venkovní části areálu, což umožňuje objevování vědy nejen uvnitř budovy, ale i na čerstvém vzduchu (VIDA!, 2025).

Cílem je podporovat přirozenou lidskou zvědavost a radost z poznávání. Snaží se inspirovat návštěvníky k objevování světa kolem nás prostřednictvím her, experimentování a učením se z vlastních pokusů i omylů. Důraz je kladen na propojení jednotlivých jevů a porozumění souvislostem. Centrum vytváří otevřený a inspirativní prostor pro sdílení nápadů a propojování různorodých lidí i myšlenek. Usiluje o to, stát se respektovanou institucí, která vzbuzuje důvěru odborné i laické veřejnosti. Vzdělávání zde probíhá formou zážitků – ne jako náhrada školy, ale jako její rozšíření. Pomáhá školní výuku obohatit o praktické zkušenosti, které by ve školním prostředí často nebyly možné. Interaktivní exponáty nutí návštěvníky přemýšlet a zapojit se do činností, čímž rozvíjejí nejen znalosti, ale i tvořivost a kritické myšlení. Záměrně zde nenajdete dlouhé texty s hotovými odpověďmi – centrum klade důraz na proces objevování a klade otázky, které podněcují samostatné myšlení. Je to místo setkávání – vědců s veřejností, odborníků mezi sebou, učitelů

a studentů, dětí a dospělých. Zároveň slouží jako platforma pro přibližování vědecké práce široké veřejnosti a ukazuje, že podpora výzkumu má smysl (Dražan, 2010).

## **4.2 Aktivity mezigenerační univerzity**

Mezigenerační prázdninová univerzita, organizovaná ve spolupráci s MENDELU, nabídla účastníkům bohatý program, který spojoval vzdělávání, zážitky a podporu mezigeneračního setkávání. V první části se účastníci zapojili do aktivit připravených týmem MENDELU – účastníci navštívili univerzitní laboratoře, kde si mohli vyzkoušet výrobu sýra a zmrzliny, a absolvovali výpravu do terénu. Na závěrečné dva dny převzala realizaci programu brněnská vzdělávací instituce VIDA! science centrum. Hlavním cílem programu bylo vytvořit prostředí, které podpoří spolupráci napříč generacemi, nabídne smysluplné vzdělávací zážitky a zároveň zohlední různorodé potřeby účastníků napříč věkovým spektrem – od dětí až po seniory. Při návrhu aktivit byl kladen důraz na to, aby byly přístupné a zvládnutelné jak po kognitivní, tak motorické stránce. S ohledem na věkový rozdíl účastníků bylo nezbytné jednotlivé činnosti přizpůsobit tak, aby podporovaly jemnou i hrubou motoriku, nabízely dostatečně jednoduchou a přehlednou strukturu a zároveň umožnily dostatek prostoru pro spolupráci, tvořivost a sdílení. Kognitivní náročnost aktivit jsme volili tak, aby byly výzvou, ale zároveň srozumitelné pro děti i seniory. Program kombinoval prvky zážitkového učení, herní prvky a interaktivní přístup, který podporuje aktivní zapojení a samostatné objevování (Petra Čadová, ústní sdělení, 30. srpna 2024).

## **4.3 Aktivity VIDA! Science centra**

První aktivitou byl program o kamenech a krystalech. Při tomto programu se účastníci vydali na „cestu kolem světa“ za objevením nerostů. První zastávkou byla Brazílie a její ametysty. Zde účastníci rozdělávali kameny podle předlohy na obrázku podle velikosti, barvy a tvaru. Po vyřazení všech nevyhovujících kamenů jim zůstal právě ametyst. Další zastávkou byla Jihoafrická republika, kde byl hlavním nerostem diamant. V krabici s pískem byly schované tužky, protože cílem bylo povzbudit účastníky k zamyšlení, proč je místo očekávaného diamantu ukrytá právě tužka, která obsahuje grafit – jednu z forem uhlíku příbuznou diamantu. Tím se otevírá prostor pro přemýšlení o rozdílech a podobnostech mezi těmito materiály. Účastníci při práci s pískem stimulují hmat a podporují vnímání dotyku i rozlišování různých materiálů (taktilní diskriminace). Aktivita také rozvíjí koordinaci oko–ruka – účastníci sledují, kde se předmět nachází, a přesně ho uchopují, což je důležité pro běžné denní činnosti. Při hledání malých objektů si procvičují různé druhy úchopů

(např. pinzetový), čímž se trénuje jemná motorika a zručnost rukou. Kognitivní stránka je zastoupena formou otázek, hledání souvislostí a rozlišování vlastností materiálů – diamant versus grafit. Další zastávkou byla Austrálie, kdy si účastníci vyzkouší práci s opálem a baterkou. Opál totiž září všemi barvami duhy. Tento efekt je způsoben rozptylem světla na drobných kuličkách oxidu křemičitého v opálu. Motoricky se procvičuje přesná manipulace a drobná pohybová kontrola, protože účastníci jemně otáčejí kamínkem nebo baterkou, aby našli správný úhel lomu světla – to vyžaduje zapojení jemné motoriky a stability v prstech a zápěstí. Z kognitivního hlediska aktivita rozvíjí pozornost, trpělivost a schopnost pozorovat, přemýšlet o tom, co vidím, a následně informace zformulovat či porovnat s vnoučaty. Poslední aktivitou v tomto bloku byla výroba vlastního krystalu pomocí kamence. Účastníci si vybrali barvu modelovacího chlupatého drátku, kamenec rozdrtili na co nejmenší části a z drátku smotali kuličku, kterou uvázali na provázek. Kamenec se zalil horkou vodou, aby se rozpustil a přidalo se potravinářské barvivo. Zde byla zapotřebí nejvíc jemná motorika při uvazování drátku a provázku. Nakonec programu proběhla i reflexe při které se zapojily kognitivní funkce jako je paměť a jazykové schopnosti (MSCB, 2024).

Další aktivitou byla pitva vepřového srdce. Při tomto programu bylo hlavní uvědomění si, jak vypadá lidské srdce, protože vepřové je mu nejvíc podobné. Senioři si zavzpomínali na obrázky srdce z učebnic a proběhlo vysvětlení dětem. Při manipulaci s vepřovým srdcem se procvičila jemná motorika a koordinace oko-ruka při práci s pinzetou. Z pohledu sociálního přínosu měla pitva významný dopad i na posílení mezigenerační interakce a spolupráce – účastníci často diskutovali o tom, co vidí, vzájemně si pomáhali v orientaci nebo sdíleli své dojmy. Tím se přirozeně podporovala sociální komunikace, týmová spolupráce a vzájemné učení. Aktivita mohla také pomoci překonat počáteční obavy nebo ostych skrze podporu a sdílení ve skupině, čímž přispěla k budování sebedůvěry a pocitu bezpečí v kolektivu (MSCB, 2024).

Další den senioři a jejich vnoučata trávili program výrobou lodičky. Jelikož bylo zapotřebí přesně naměřit materiál, tak hlavním efektem bylo procvičení jemné motoriky. Účastníci si vyzkoušeli tvořivou činnost, při které bylo potřeba skládat, řezat, lepit a kombinovat různé materiály. Aktivita podporovala rozvoj jemné motoriky a koordinace oko–ruka, zároveň byla vhodnou příležitostí k procvičení různých typů úchopů a práci s drobným materiálem. U dětí šlo především o rozvoj manuální zručnosti a trpělivosti, senioři si naopak mohli osvěžit zručnosti známé z každodenních činností. Při samotné výrobě docházelo také k zapojení kognitivních funkcí, jako je pozornost, plánování pracovního

postupu nebo prostorové vnímání. Z hlediska mezigenerační spolupráce měla aktivita silný sociální rozměr. Děti a senioři si při práci navzájem pomáhali, předávali si zkušenosti, radili si a společně hledali řešení, jak konstrukci vylepšit. Tím se přirozeně posilovala sociální komunikace, empatie i schopnost týmové spolupráce (MSCB, 2024).



**Obrázek 1:** výroba lodičky (vlastní zdroj)

Další aktivitou byly tzv. modré dílny. Účastníci si během tohoto programu vyzkoušeli různé činnosti inspirované chemickým i výtvarným prostředím – od práce se štětcem a barvou při tvoření modrotisku (kyanotypie) až po manipulaci se zkumavkami, kapátky a práci s roztokem modré skalice, do kterého se ponořoval hřebík. Tyto úkony přirozeně podporovaly rozvoj jemné motoriky, především při práci s malými nástroji, dávkování tekutin kapátkem a přesném nanášení barvy. Aktivita kladla důraz i na koordinaci oko–ruka, trpělivost a přesnost, což bylo přínosné jak pro děti, tak pro seniory. Po kognitivní stránce se účastníci snažili porozumět základním principům chemické reakce (např. co se stane s kovem v roztoku) a zapojit kreativitu při výtvarném zpracování modrotisku. Děti měly prostor pro objevování a senioři často sdíleli zkušenosti z podobných činností v minulosti (MSCB, 2024).



**Obrázek 2:** modré dílny (vlastní zdroj)

## Závěr

Na základě dostupné literatury, a především osobních zkušeností z mezigeneračního příměstského tábora, se ukázalo, že propojení dětí a seniorů v rámci strukturovaných aktivit může výrazně přispět k rozvoji kognitivních schopností, jemné motoriky i sociálních dovedností všech zúčastněných. Ergoterapie díky svému individualizovanému přístupu a důrazu na smysluplné aktivity nabízí vhodný rámec pro implementaci mezigeneračních programů do terapeutické praxe. Z vlastní zkušenosti z mezigeneračního příměstského tábora jsem si všimla, že děti, které se účastní terapeutických aktivit, často procházejí procesem učení v kontextu, kde jsou v roli žáků vůči rodičům. Tento vztah může vytvářet určitou hierarchii, která může omezovat přirozené zapojení dětí do aktivit. Naopak, když jsou děti ve společnosti prarodičů, kteří také potřebují radu a pomoc, vytváří se přirozenější dynamika, kde dochází k vzájemné pomoci a učení mezi generacemi. Tento přístup nejen zvyšuje účast dětí, ale také podporuje jejich důvěru a sebedůvěru, což je v terapeutických aktivitách velmi prospěšné.

Závěrem lze konstatovat, že mezigenerační spolupráce představuje v oblasti ergoterapie inovativní a dosud nedostatečně využitý přístup. Ačkoliv dostupných odborných zdrojů je v této oblasti zatím minimum, praktické zkušenosti naznačují její velký potenciál. V budoucnu by bylo vhodné se tématu dále věnovat jak na úrovni výzkumu, tak při vytváření konkrétních terapeutických programů, které by systematicky podporovaly mezigenerační propojení jako nástroj pro zvyšování kvality života napříč věkovými skupinami.

## Referenční seznam

Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR. (2023). *Průvodce mezigeneračním vzděláváním pro pedagogy: Výstup projektu BRIDGE – Mezigenerační učení v oblasti péče*. <https://www.apsscr.cz/media/sluzby/projekty/bridge/intergenerational-learning-guide-for-educators-desk-research-final-cz.pdf>

Chilton, R. (2019). Intergenerational Occupational Therapy Programming for Community-Dwelling Older Adults and School-Age Children. *Innovation in Aging*, 3(1). <https://doi.org/10.1093/geroni/igz038.600>

Coyne, I. (2015). Families and health-care professionals' perspectives and expectations of family-centred care: hidden expectations and unclear roles. *Health Expect*, 18, 796-808. <https://doi.org/10.1111/hex.12104>

ČAE – Česká asociace ergoterapeutů. (2008). *Co je ergoterapie*. <https://ergoterapie.cz/co-je-to-ergoterapie/>

Doležalová, J. (2010). *Rozvoj grafomotoriky v projektech* (Vydání první). Portál.

Domov Vesna. (2025). *Mezigenerační setkávání*. [https://domovvesna.cz/Nase\\_cinnost\\_Projekty\\_Mezigeneracni\\_setkavani](https://domovvesna.cz/Nase_cinnost_Projekty_Mezigeneracni_setkavani)

Dražan, S. (2010). *Cíle a zásady MSCB*. [https://mscb.vida.cz/cz/cile\\_mscb](https://mscb.vida.cz/cz/cile_mscb)

Ebbeck M., Yim H.Y.B., Lee L.W.M. (2021). Intergenerational Relationships: Stories from Selected Countries in the Pan Pacific Region. In: Renck Jalongo, M., Crawford, P.A. (EDS) *Intergenerational Bonds. Educating the Young Child*, 18, Springer Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-81965-1\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-030-81965-1_9)

Egilson S. T. (2011). Parent perspectives of therapy services for their children with physical disabilities. *Scandinavian journal of caring sciences*, 25(2), 277–284. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2010.00823.x>

eMuzeum. (2022). *Mezigenerační učení v oceněném finském projektu*. <https://emuzeum.cz/aktuality/muzejni-edukace/mezigeneracni-uceni-v-ocenenem-finskem-projektu>

Fuchsová, K., & Kapová, J. (2020). *Cooperation of children and seniors through the lens of research*. Lifelong Learning.

Hasmanová Marhánková, J., & Štípková, M. (2018). *Prarodičovství v současné české společnosti*. Sociologické nakladatelství (SLON).

Holmerová, I., Válková M., Kojesová M. (2010). *Diskusní materiál k východiskům dlouhodobé péče v České republice*. Praha: MPSV.

ICV MENDELU (2024) *Prázdninová mezigenerační univerzita*  
<https://icv.mendelu.cz/akce/prazdninova-mezigeneracni-univerzita/?psn=834>

Klusoňová, E. (2011). *Ergoterapie v praxi*. Brno, Czech Republic: NCONZO.

Krivošíková, M. (2011). *Úvod do ergoterapie*. Praha: Grada a.s.

Krout, J. A., Bergman, E., Bianconi, P., Caldwell, K., Dorsey, J., Durnford, S., Erickson, M. A., et al. (2010). Intergenerational service learning with elders: Multidisciplinary activities and outcomes. *Gerontology & Geriatrics Education*, 31(1).  
<https://doi.org/10.1080/02701960903578329>

Kutálková, D. (2014). *Jak připravit dítě do 1. třídy*. Praha: Grada

Lewin, T., Ben Yair, S., Shapir, B., & Ben Yaish, D. (2023). Social growth for children and older adults through intergenerational activity. *Education and New Developments 2023– Volume 2*. <https://doi.org/10.36315/2023v2end071>

Malíková, E. (2011). *Péče o seniory v pobytových zařízeních*. Praha: Grada Publishing.

Mašlářová, Š., Karbanová, K., & Šrámková, J. (2021). *Manuál mezigenerační spolupráce*. Projekt 2generace: Podpora seniorů prostřednictvím mezigenerační spolupráce. Evropský sociální fond, OP Praha – Pól růstu ČR. <https://www.2generace.cz>

Mezi námi. (2022). *Naše programy*. <https://www.mezi-nami.cz/nase-programy>

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky (2019) *Dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce*. <https://www.mpsv.cz/dobrovolnictvi-a-mezigeneracni-spoluprace>

MSCB (2024) *Programy* <https://mscb.vida.cz/intra/program/uvod>

Novak, I., & Honan, I. (2019). *Effectiveness of paediatric occupational therapy for children with disabilities: A systematic review*. Australian Occupational Therapy Journal, 66, 258–273.

Rabušicová, M., Brücknerová, K., Kamanová, L., Novotný, P., Pevná, K., & Vařejková, Z. (2016). *Mezigenerační učení: teorie, výzkum, praxe*. Brno: Masarykova univerzita.

Rabušicová, M., Kamanová, L., & Pevná, K. (2011). *O mezigeneračním učení*. Brno: Masarykova univerzita

Smith, J., Cheater, F. M. & Bekker, H. (2015). Parents' experiences of living with a child with a long-term condition: a rapid structured review of the literature. *Health Expectations*, 18(A), 452-474. <https://doi.org/10.1111/hex.1204>

Špatenková, N., & Smékalová, L. (2015). *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Grada.

Uklid'me Česko (2024) *O akci* <https://www.uklidmecesko.cz/about/zakladniInformace/>

Valouchová, A. (2011). *Do školky chodím do domova důchodců*. Rodina a škola, roč. 58, č. 8

VIDA! (2025) *Zábavní vědecký park v Brně* <https://vida.cz/a/zabavni-park-brno>

Vyskotová, J., Macháčková, K. (2013). *Jemná motorika: Vývoj, motorická kontrola, hodnocení a testování*. Praha: Grada Publishing.

WFOT – World Federation of Occupational Therapists (2012). *Definition of occupational therapy*. <https://wfot.org/about/about-occupational-therapy>

WHO – World Health Organization (2008). *Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví: MKF (J. Pfeiffer & O. Švestková, Překl.)*. Grada.

Zimmermanová, M. (2013). *Cooperation between children and seniors and its impact on the quality of life in residential care conditions*. The New Educational Review.

72 hodin. (2025). *O nás*. <https://www.72hodin.cz/o-akci>

## Seznam obrázků

<b>Obrázek 1:</b> výroba lodičky (vlastní zdroj).....	30
<b>Obrázek 2:</b> modré dílny (vlastní zdroj) .....	31