



# METODIKA

MEZIGENERAČNÍCH SETKÁNÍ

## PROGRAM POMÁHEJ

únor, 2019

## Obsah

1	Mezi námi, o.p.s.	1
1.1	O společnosti	1
1.2	Hodnoty	1
1.3	Etický kodex	1
2	Program „Pomáhej“	3
2.1	O programu	3
2.2	Cíl programu	3
2.3	Principy programu	3
2.4	Spolupracující organizace	4
2.5	Náplň aktivit	4
2.6.	Komunikace a prezentace programu	

# 1 Mezi námi, o.p.s.

## 1.1 O společnosti

Obecně prospěšná společnost Mezi námi byla založena v listopadu 2013 a vznikla z pocitu, že je nenapravitelná škoda, když se vazby mezi generacemi vytrácejí.

Naším posláním je podporovat pravidelné, plánované propojování generací seniorů, dětí a lidí v produktivním věku s dopadem mezigeneračního vzdělávání.

## 1.2 Hodnoty



## 1.3 Etický kodex

### [Možnost se přidat - být MEZI NÁMI, o.p.s.](#)

Zapojit se do mezigeneračních setkání se může kdokoli, protože každý z nás je jedinečným zástupcem některé z generací, a proto má co nabídnout.

### [Empatie a respekt ke generacím](#)

Za všech okolností si uvědomujeme, že jsme si všichni rovni. Jsme partneři, vzájemně se uznáváme a chováme k sobě úctu a respekt. Učíme se od sebe navzájem, napříč generacemi, sociálním postavením a nabytými zkušenostmi.

### Zapojení, vytváření vztahů a sdílení

Jsme tým, spolupráce, sdílení a šíření mezigenerační myšlenky je pro nás podstatou. Každý z nás přispívá svým dílem. Navzájem si pomáháme a poskytujeme všem MEZI NÁMI, o.p.s. potřebné informace o našich aktivitách, postupech a realizovaných akcích. Všichni máme možnost dozvědět se o poslání a činnosti obecně prospěšné společnosti. Informace společně sdílíme a díky tomu společně vytváříme to, co jsme si předsevzali.

### Informace

Informace sdílíme s ohledem na důvěrnost a ochranu dat a osobních údajů lidí, se kterými spolupracujeme a jakákoliv osobní sdělení poskytneme pouze na základě jejich souhlasu. Dodržujeme předpisy na ochranu osobních údajů i autorizaci publikovaných fotografií a informací.

### Nápady a rovnováha

Učení od sebe navzájem znamená rozvoj pro nás pro všechny. Každý z nás, ať jsme děti, senioři, donátoři nebo dobrovolníci, dává kus sebe a na oplátku získává kus od těch ostatních. Funguje rovnováha, nikdo by se neměl cítit v nerovnováze, že dává víc, než dostane. Všichni jsme si navzájem partnery.

### Aktivity a koncepční řešení

Aktivity, které děláme, máme připraveny a metodicky zastřešeny. Každý z Mezi námi, o.p.s. je zaškolen s ohledem na činnosti, kterých se bude účastnit. Stále hledáme nové cesty, čerpáme zkušenosti ze zahraničí, a hlavně se inspirujeme navzájem.

### Místní společenská odpovědnost a maximální důvěra

Rozvíjíme spolupráci a vazby mezi generacemi v místech, kde žijí. Naším cílem je dlouhodobě podporovat jejich sbližení tak, aby nevznikaly pouze jednorázové akce, ale hlavně trvalé a úzké vazby – příběhy nás všech při společných aktivitách i v běžném životě.

### Iniciativa

Snažíme se naše poslání šířit. Podporujeme a propagujeme společnou myšlenku v běžném životě, u ostatních odborných organizací a institucí – regionálně i celorepublikově.

## 2 Program „Pomáhej“

### 2.1 O programu

V rámci programu „Pomáhej“ Mezi námi podporuje aktivní zapojení seniorů do běžného života ve školkách, ve spolupráci se zástupci seniorského zařízení (domovy seniorů, kluby, spolky, domy s pečovatelskou službou či odlehčovací centra) a zástupci mateřských škol či 1. stupně základních škol po celé ČR. Setkávání probíhá v součinnosti tří generací – senioři, děti a zástupci produktivního věku (aktivizační pracovník, učitel a koordinátor programu). Senioři se stávají užitečnými pomocníky, kteří pravidelně dochází do mateřských škol, kde pomáhají s činnostmi, na které by nebyl v rámci běžné výuky dostatek času. Také se může jednat o aktivity, které oni sami ovládají, baví je a chtějí je předávat dalším generacím. Přínosem této spolupráce není jen pomoc jako taková, ale také intenzivní společný prožitek pro děti i pro babičky a dědečky.

Aktivní pomoc, zapojení a pravidelný kontakt s dětmi jsou pro seniory prevencí proti pocitu sociálního vyloučení, osamocení a izolace od okolního světa. Napomáhají zlepšovat kvalitu jejich života. Díky pravidelnému zapojení seniorů dochází k pozitivním prožitkům – k přenosu radosti, energie, k inspiraci, sbližování s dětmi a předávání zkušeností.

Děti se naopak učí úctě ke starším, respektu, ohleduplnosti a mezigeneračnímu přátelství. Senioři se stávají jejich kamarády. Děti se tak naučí, že stáří je přirozenou součástí našeho života, že senioři mají mnoho zkušeností a vědomostí, které nabyli během svého života a jsou schopni jim je předat. Mezigenerační setkávání přináší obohacení, jako jsou zážitky, radost, přátelství, poznání, láska a další pozitiva všem zúčastněným.

### 2.2 Cíl programu

Cílem programu je pravidelné zapojení seniorů do vybraných pomocných aktivit v mateřských a základních školách. Jedná se o pomoc s činnostmi, na které škola nemá dostatek času nebo prostředků. Také se může jednat o aktivity, které seniory baví nebo se chtějí v jejich rámci s další generací podělit o své zkušenosti z určité oblasti.

Program tak umožňuje dát prostor starší generaci aktivně se zapojit do smysluplných a potřebných činností, které vedou k jejich větší spokojenosti, radosti a celkové vitalitě. Touto aktivitou senioři zároveň podporují vzdělávání a vychovávání nových generací k úctě a respektu ke stáří.

Cílem programu je také podpořit seniory i po finanční stránce, kdy jim za splnění předem stanovených podmínek bude vyplacena finanční odměna.

### 2.3 Principy programu

Pomoc seniorů v rámci programu „Pomáhej“ se koná dle domluvy s konkrétním zařízením (MŠ, ZŠ). Aktivity seniorů by měly probíhat pravidelně a měly by propojit potřeby školských

zařízení se schopnostmi seniorů.

Aktivity jsou plánovány s přihlédnutím ke schopnostem a dovednostem dětí a seniorů a jsou operativně přizpůsobovány aktuálním potřebám a možnostem účastníků (únava, zdravotní stav, počet dětí/seniorů, prostor apod.).

#### Pomáhající osoba:

- Je finančně ohodnocena na základě předem domluvených podmínek
- Nepřebírá odpovědnost pedagoga ani školní kuchyně
- Vykonává pravidelnou předem domluvenou činnost
- Má podepsanou dobrovolnickou smlouvu

Celý program je ošetřen smluvně a je časově vymezen.

## **2.4 Spolupracující organizace**

Spolupracující organizací je školské, seniorské či jiné zařízení, které se podílí na fungování programu "Pomáhej". Spolupracující organizace při realizaci programu vždy jedná v souladu s hodnotami a posláním Mezi námi. Konkrétní spolupráce je specifikována ve smlouvě mezi spolupracující organizací a Mezi námi a vedena koordinátorem Mezi námi.

### **Koordinátor Mezi námi**

Zástupcem Mezi námi, o.p.s. je koordinátor programu, který je v pracovněprávním vztahu se společností (s organizací). Úlohou koordinátora je utváření a vedení programu Pomáhej. Koordinátor připravuje a zajišťuje realizaci těchto mezigeneračních setkání. Vyhledává vhodné subjekty a seniory pro zapojení do programu. Zajišťuje počáteční fázi nastavení spolupráce fungování seniora ve školském či seniorském zařízení a stává se i supervizorem a podporou již fungujících seniorů v programu a zapojených zařízení. Vedení skupin zahrnuje, jak aktivní účast, tak následné zpracování a dokumentaci.

#### **a) Činnosti koordinátora:**

- vyhledává (mapuje) vhodné mateřské/základní školy a komunikuje s jejími pracovníky (zástupci), představení programu a potenciálního partnerského seniora
- vytipovává vhodné seniory a komunikuje s nimi o programu, představení programu a potenciálního zapojení - v čem by chtěli pomoci
- při výběru partnerského zařízení upřednostňuje dostupnost a vzdálenost obou zařízení tak, aby se senioři a děti měli možnost potkávat také v běžném životě
- připravuje smlouvy o spolupráci se seniory i s partnerskými zařízeními a zajišťuje jejich podpis oprávněným pracovníkem
- připravuje písemný formulář (doklad) o evidenci odpracovaných hodin v programu Pomáhej

- s pracovníky partnerských zařízení dojednává vhodné termíny prvního mezigeneračního zapojení seniora, podílí se na domlouvání pomoci, konkrétní aktivitě a následně osamostatnění seniora v jednání s partnerským zařízením
- dohlíží na evidenci programu a je v pravidelném kontaktu se všemi účastníky, aby mohl průběžně vyhodnocovat úspěšnost zapojení do programu. Současně pravidelně ověřuje míru potřeby podpory ze strany Mezi námi (např. doprovod dětí, transport pomůcek, příprava prostředí, zajištění potřebného materiálu apod.)
- vede evidenci proběhlých a naplánovaných setkání v programu Pomáhej. Příkladá podklad pro umístění na web a fb Mezi námi, o.p.s. Pokud se jedná o spolupráci, jejíž činnost finančně podporuje jiný subjekt (obec, úřad pražské městské části, kraj, firma apod.), koordinátor ke zprávě připojí logo tohoto subjektu a informaci o tom, že tento subjekt toto setkání podpořil
- pokud se setkání účastní profesionální fotograf, připraví koordinátor článek o skupině, vč. např. pocitů, zážitků apod., tento text a profesionální fotografie jsou umístěny na webu Mezi námi, případně předány do médií
- pomáhá při propagaci/prezentaci mezigenerační spolupráce – spolupracujícím organizacím zašle logo Mezi námi, o. p. s., ověřuje/podporuje prezentaci programu na webu/fb spolupracujících subjektů, městských částí či obcí, komunity apod.
- podporuje předávání informací mezi spolupracujícími subjekty (web, semináře, neformální setkání apod.)
- pravidelně kontroluje stav a aktuálnost informací na nástěnkách a na webových stránkách partnerských zařízeních
- s dalšími pracovníky Mezi námi zajišťuje prezentaci programu, při doprovodných aktivitách - např. výstavy a prezentace mezigeneračních aktivit v dané lokalitě, kalendáře a obrázky věnované konkrétní skupině v lokalitě apod.
- napomáhá vyhledání vhodných dobrovolníků, provádí zaškolení a metodické vedení dobrovolníka
- spolupracuje s dalšími pracovníky Mezi námi při dalších administrativních činnostech v souvislosti s programem (např. podávání žádostí o dotace, tiskové zprávy, výroční zprávy, vyúčtování programu apod.)

## 2.5 Náplň aktivit

Náplň aktivit může být v rámci programu Pomáhej různorodá. Vždy záleží na schopnostech a možnostech zapojeného seniora a potřebách školského zařízení. Vytipované základní oblasti aktivit pro program Pomáhej jsou:

### 1) Technické činnosti

Drobné opravy  
Péče o zahradu  
Příprava dřeva

### 2) Dovednosti a zkušenosti seniorů

Šití a pletení  
Výtvarné hrátky  
Hudební a kulturní aktivity  
Kuchařské okénko

Pěstitelské okénko

Jazykové okénko

Znalostní okénko – využití konkrétních znalostí seniora (medicína, matematika, umění atd.)

### 3) Doprovody a pomoc s dětmi

Doprovody dětí na akce

Dopomoc s oblékáním

Dopomoc s hlídáním v případě dohody s rodičem

Případné zařazení dalších aktivit je na vzájemné dohodě koordinátora programu Pomáhej, zapojeného seniora a školského zařízení.

## **2.6 Komunikace a prezentace programu**

Prezentace programu je jeho nedílnou součástí, neboť mezigenerační setkání tvoří základ pro rozvoj mezigeneračních vztahů v rodinách a komunitách účastníků. Je proto důležité, aby příbuzní a další blízké osoby účastníků měli možnost si přátelskou a tvůrčí atmosféru na setkáních představit a takto na dálku “zažít”. Vhodně zvolená propagace programu umožní předat informace o mezigeneračních aktivitách i dalším stovkám či tisícům zájemců.

Informaci o programu a fotografie ze setkání jsou k dispozici na webu a fb Mezi námi. Zde lze rovněž najít informaci o možnostech zapojení do projektu - pro školská/seniorská zařízení, pro dobrovolníky i pro finanční dárce.

Rodiče dětí, které navštěvují školské zařízení zapojené do programu, jsou o něm pravidelně informováni prostřednictvím aktualizovaných materiálů na nástěnce, příp. na webové stránce zařízení. Také senioři a jejich blízcí jsou obdobně o programu informováni. Koordinátor zajišťuje pravidelnou aktualizaci nástěnky a je připraven poskytnout i další potřebné informace.

Mezi námi poskytuje pracovníkům ze spolupracujících zařízení nejen průběžné metodické vedení, ale pravidelně také pro ně pořádá několikrát do roka pracovní- společenské setkání, kde mohou sdílet své zkušenosti a kde se bezplatně zúčastní “zážitkového vzdělávání” s důrazem na prevenci syndromu vyhoření.

Mezi námi pravidelně informuje celostátní i lokální média o programu formou tiskových zpráv a pozvánek na konkrétní akce.