Evropská agenda
pro učení dospělých
Národní pedagogický institut ČR

Inovativní přístupy ve vzdělávání dospělých

10 inspirativních příkladů z praxe



Spolufinancováno Evropskou unií

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Obsah

Úvod 3

Mapa inovací ve vzdělávání dospělých 4

Chill je Skill: Péče o duševní zdraví na Instagramu 5

Klub SenSen: Aktivizace a posilování role seniorů ve společnosti 7

Aspekt: Kognitivní trénink s využitím virtuální reality 9

KC VOZOVNA: Místní u jednoho stolu během sousedského vaření 11

Grafia: Setkání s uměním o Víkendu otevřených ateliérů 13

Moudrá Sovička: Mobilní učebna a dobrovolnická síť pro digitální vzdělávání seniorů 15

TOTEM: Procvičování jazyků a rozvoj komunity v jazykové kavárně 17

SFÉRA: Věda, technika i řemesla v kulturní památce 19

STOB (Stop Obezitě): Výzva 52 – rok malých kroků k udržitelné změně 21

Atrium Žižkov: Od háčkování k vzájemnému sdílení 23

Úvod

Celoživotní učení se stává klíčovým nástrojem nejen pro udržení zaměstnanosti, ale i pro aktivní občanství, osobní rozvoj jednotlivců a posilování soudržnosti komunit. Jak to udělat, **aby se dospělí měli chuť vzdělávat** a **aby samotné učení bylo atraktivní, neotřelé a zábavné**? Každý vzdělavatel si určitě klade otázku, jak nalákat účastníky na své aktivity, jak jim efektivně zprostředkovat vzdělávací obsah a udělat tak vzdělávání co nejužitečnějším. Z tohoto důvodu hledá spousta vzdělavatelů **nové cesty**, které by dokázaly lépe reagovat na potřeby jednotlivců i společnosti.

Tento **sborník** vznikl jako odpověď na potřebu sdílet ověřené příklady **inovativních vzdělávacích přístupů**. Je určen především **vzdělavatelům dospělých**, tvůrcům politik, pracovníkům vzdělávacích a komunitních center, knihoven a neziskových organizací, i dalším aktérům, kteří hledají nové cesty, jak oslovit dospělé účastníky vzdělávání – včetně těch, kteří se běžně do vzdělávacích aktivit nezapojují.

Naší snahou bylo ukázat **různorodé příklady z českého prostředí** a umožnit tak dalším vzdělavatelům, aby se jimi mohli **inspirovat**. Při výběru příkladů jsme se snažili o rozmanitost přístupů i míst, v nichž aktivity probíhají. Důležité pro nás také bylo, aby byly do určité míry **přenositelné**. Do sborníku jsme zařadili **deset příkladů**, které pracují s inovativními prvky a zaměřují se na rozvoj různých dovedností, ale i podporu komunit. Zahrnují různé formáty, cílové skupiny i typy přínosu – společné je jim však to, že všechny jdou **mimo vyšlapanou cestu**, chtějí nabídnout něco navíc a mají konkrétní dopady na životy účastníků a účastnic vzdělávání.

Na následujících stránkách najdete například, jak lze:

- budovat komunitu a podpořit rozvoj sociálních dovedností během rukodělných či jiných workshopů;
- dávkovat učení pomocí příspěvků na sociálních sítích;
- trénovat nové návyky a postoje s pomocí interaktivních online nástrojů a mentoringu;
- procvičovat cizí jazyky v komunitním prostředí;
- rozvíjet kognitivní dovednosti osob s tělesným či duševním postižením s pomocí virtuální reality;
- aktivně zapojovat seniory a seniorky do plánování a organizace aktivit;
- využívat síť dobrovolníků v rámci území a prostředí mobilní učebny;
- nabízet zážitkové učení v místě kulturní památky.

Ve sborníku najdete příklady aktivit pro **širokou veřejnost**, ale i pro **specifické skupiny**, jako jsou senioři a seniorky, mladí dospělí, osoby se zdravotním znevýhodněním nebo cizinci žijící v České republice.

Věříme, že sborník bude inspirací pro další iniciativy a ukáže, jak může být učení dospělých nejen užitečné, ale i **radostné, dostupné a smysluplné**. Právě tam, kde se vzdělávání stává součástí běžného života, vzniká prostor pro skutečnou změnu – nejen v jednotlivých lidech, ale i v jejich okolí.

Text byl vytvořen v rámci projektu Evropská agenda pro učení dospělých, jehož hlavním cílem je podporovat celoživotní učení a zvyšovat povědomí o vzdělávání dospělých na národní, regionální a místní úrovni.

Inspirativní čtení přeje
Viola Horská, Aneta Vencovská & Jan Brůha

Mapa inovací ve vzdělávání dospělých

Jak udělat učení dospělých dostupné, motivující a interaktivní? Prozkoumejte výběr inovativních přístupů, které v ČR opravdu fungují.

Microlearning – učení v malých dávkách

Krátké, praktické a dostupné vzdělávání motivuje dospělé k pravidelnému učení a změnám návyků.

- Chill je Skill
- STOB (Stop Obezitě)

Dospělí jako tvůrci vlastního učení

Vzdělávání umožňuje účastníkům spoluvytvářet obsah i formu učení a podporuje jejich autonomii.

- Klub SenSen (Senzační senioři) / Pardubice

Odstranění bariér v dostupnosti

Mobilní učebny, dobrovolnické sítě a otevřené ateliéry pomáhají překlenout geografické i finanční překážky ve vzdělávání.

- Moudrá Síť
- Moudrá Sovička
- Víkend otevřených ateliérů / Plzeň

Mezigenerační učení

Propojením různých generací dochází k rozvíjení dovedností a vzájemného porozumění.

- Moudrá Síť

Zážitkové učení

Dospělí se učí skrze vlastní zkušenost – experimentují a tvoří, což podporuje hlubší porozumění a kreativitu.

- SFÉRA / Pardubice
- Víkend otevřených ateliérů / Plzeň

Využití genia loci kulturní památky

Historické industriální prostory se mohou proměnit ve vzdělávací centra pro vědu, technologie, řemesla i umění.

- SFÉRA / Pardubice

Učení za pomoci technologií

Virtuální realita a online nástroje umožňují nácvik dovedností i budování návyků pro zdraví a psychickou pohodu.

- Aspekt / Královéhradecký kraj
- Chill je Skill
- STOB (Stop Obezitě)

Komunitní učení

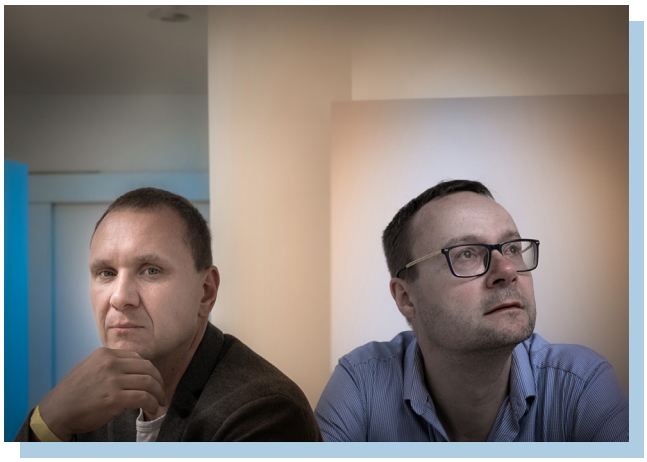
Neformální setkávání v bezpečném prostředí podporuje sdílení zkušeností, osvojování dovedností a tvorbu místních komunit.

- Atrium Žižkov / Praha
- KC VOZOVNA / Praha
- TOTEM / Plzeň

Chill je Skill: Péče o duševní zdraví na Instagramu

Inovace: využití sociálních sítí; microlearning
Cílová skupina: široká veřejnost
Místo: ČR
Vzdělávací subjekt: kliničtí psychologové a psychoterapeuti

Chill je Skill je název instagramového profilu zaměřeného na podporu duševního zdraví. Jeho autory jsou kliničtí psychologové a psychoterapeuti **Mirek Světlák a Adam Suchý**. Prostřednictvím krátkých a srozumitelných videí založených na principu **microlearningu** přinášejí lidem praktické tipy, jak porozumět vlastnímu prožívání a **pečovat o svou psychickou pohodu**.



Platforma vedoucí k péči o zdraví

Instagram jakožto primárně obrazová platforma (videa, fotografie, infografiky) umožňuje oslovit široké publikum – podle některých studií vyhledává zdravotní informace online 70–80 % lidí (např. Bachl, 2024). Profil se opírá o **odbornost a praxi autorů**, a pokud je to možné, tak i **Evidence Based zdroje**. Zároveň ale nemá a ani nemůže nahrazovat psychoterapii či jinou odbornou péči. *„Zaměřujeme se především na podporu proaktivní péče o zdraví – snažíme se vést uživatele k tomu, aby o svém zdraví vůbec začali přemýšlet a začali se o něj starat dřív, než se např. psychická nepohoda rozvine do duševních potíží a z nich případně do nemoci,“* říkají autoři. Zároveň vybírají témata, která sytí koncept zdraví obecně, témata, která klienti a pacienti přinášejí do jejich ambulancí, a také témata, na která se ptají sledující.

Jak se vzdělává na sociální síti?

Chill je Skill nenahrazuje tradiční formy vzdělávání, ale doplňuje je či k nim může odběratele směrovat (na profilu jsou zmíněna mj. různá doporučení na knihy, webináře a další zdroje). *„Omezený prostor má své nevýhody a limity, ale k benefitům patří určitě dostupnost, srozumitelnost a snaha zachytit to nejpodstatnější z každého tématu při zachování odborné erudice a profesionality,“* shrnují svou zkušenost s využitím sociální sítě autoři. U složitějších témat využívají seriálové postupy (natáčejí několik na sebe navazujících dílů), textové rekapitulace

či infografiky, odkazují na rozšířené zdroje, které zahrnují i jejich vlastní články či podcasty. Snaží se také např. zorientovat uživatele v tom, **kde a jak hledat účinnou pomoc** (např. s využitím spolupráce s Národním zdravotnickým informačním portálem) – propojení se zdravotnickým portálem potom dosah informací potencuje.

Zakladatelé instagramového profilu jsou průběžně v kontaktu se svým publikem: *„Sledující profilu Chill je Skill s námi poměrně čile komunikují a díky tomu máme zpětné vazby o tom, které tipy, doporučení, rady či zamyšlení jim na jejich cestě pomáhají.“* Kromě toho mají k dispozici i statistiku IG, která dává přesné údaje o věku sledujících, jejich pohlaví, demografických datech, dosahu jednotlivých příspěvků atd.



Doporučení pro další organizace

Sociální sítě, internet a další technologie jsou dnes již nedílnou součástí života především mladších generací – a velmi často je používají právě jako zdroje informací.

„Chceme-li tyto generace efektivně oslovit a zůstat s nimi v kontaktu, nemůžeme jim tyto zdroje zakázat a ani je sami ignorovat. Mnohem efektivnější je nabídnout jim alternativu k balastu a neověřeným influencerům, a přivést je ke zdrojům, které jsou věrohodné a garantované odborností. Těm, které můžeme sami vytvářet,“ uzavírají Mirek Světlák a Adam Suchý.

chill_je_skill

Klub SenSen: Aktivizace a posilování role seniorů ve společnosti

Inovace: aktivní zapojení klientů a klientek do plánování a organizace aktivit
Cílová skupina: senioři a seniorky
Místo: Pardubice
Vzdělávací subjekt: knihovna

Klub SenSen (**Senzační senioři**) vytváří od svého vzniku v roce 2012 bezpečný prostor, v němž se mohou starší lidé aktivně zapojovat do komunitních a vzdělávacích aktivit. Klub klade důraz na iniciativu a spolutvorbu programu samotnými seniory a seniorkami. Zázemí mu poskytuje **Krajská knihovna v Pardubicích**, která zajišťuje prostory, materiály, technické vybavení a metodickou podporu. Založení klubu inspirovala spolupráce knihovny s **Nadací Charty 77 a Kontem Bariéry**, jejichž snahy směřovaly k aktivizaci seniorů a seniorek a podpoře jejich společenského zapojení napříč Českou republikou. Impulsem také byla skutečnost, že více než 40 % uživatelů knihovny tvoří senioři. Mnozí z nich toužili po **aktivní roli** – chtěli nejen přijímat nabídku, ale také sami tvořit program, předávat své znalosti a zapojit se do dění v komunitě.





Čemu se členové klubu věnují?

Aktivity členů a členek klubu jsou pestré:

- pravidelně čtou dětem v dětském oddělení knihovny v rámci programu *Čtení s dědečkem či babičkou*;
- pomáhají při akcích pro školy;
- lektorují kurzy práce na počítači pro své vrstevníky;
- vedou jazykové kurzy, učí ruční práce, pořádají besedy a kulturní setkání;
- organizují volnočasové aktivity, výlety nebo sportovní činnosti (například ping-pong).

Oblíbená je také organizace studia a společné promítání přednášek Virtuální univerzity třetího věku (od České zemědělské univerzity v Praze).

Co přináší účast v klubu?

Z původně malého jádra šesti členů se během jednoho roku stal spolek se 70 seniory ve věku 65–92 let, z nichž přibližně 40 se aktivně schází.

To přináší celou řadu benefitů:

- kontakt s vrstevníky, posílení sociálních vazeb a vznik nových přátelství;
- rozvoj sebedůvěry a motivace;
- podporu aktivního a zdravého životního stylu;
- udržování mentální kondice prostřednictvím neformálního vzdělávání;
- pocit smysluplnosti a zapojení do komunity.

Přes překážky ke zmírňování předsudků

Cesta k úspěšně fungujícímu klubu zahrnovala promyšlené PR a oslovení cílové skupiny. Důležitou roli sehrál **koordinační pracovník** knihovny, který pomáhal seniorkám a seniorům s řešením problémů a s domlouváním organizačních záležitostí.

Výzvou bylo také prosazení aktivního zapojení seniorů do **komunitního rozhodování** – bylo třeba přesvědčit místní samosprávu, že starší lidé mohou být plnohodnotnými partnery s cennými zkušenostmi.

Doporučení pro další organizace

Zkušenost z Pardubic potvrzuje, že senioři mají chuť a schopnosti být aktivní součástí společnosti a že jejich role může být **tvůrčí, nikoli pouze konzumní**. Ředitelka knihovny Radomíra Kodetová ostatním vzdělavatelům doporučuje *„odvahu, víru a trpělivost. Hledat cesty, jak by to mohlo jít, místo argumentů, proč to nejde“*.

Krajská knihovna v Pardubicích

SENSEN Klub při Krajské knihovně v Pardubicích

Aspekt: Kognitivní trénink s využitím virtuální reality

Inovace: trénink dovedností s pomocí virtuální reality
Cílová skupina: osoby se zdravotním postižením
Místo: Královéhradecký kraj
Vzdělávací subjekt: nestátní nezisková organizace

Společnost Aspekt z.s. vyvinula nástroj pro nácvik pracovních dovedností **s využitím virtuální reality**, který vznikl v reakci na potřeby klientů a klientek s **fyzickým postižením, psychickými problémy či sociálním znevýhodněním**. Přirozeným vývojem se nástroj začal využívat i pro rozvoj kognitivních funkcí, protože právě nácvik pracovních dovedností je s nimi velmi úzce spjat. Kognitivní trénink s pomocí virtuální reality (VR) využívá interaktivní scénáře vytvořené 360° videi a fotografiemi, které **simulují reálné situace** nebo trénují paměť a pozornost. Klienti a klientky, zejména osoby se zdravotním znevýhodněním, si osvojují dovednosti pro pracovní uplatnění a osobní život, čímž posilují sebevědomí a samostatnost. Trénink dovedností je co nejvíc individualizovaný a může probíhat z pohodlí kanceláře, učebny či jiných prostor, na které je člověk zvyklý.





Kdo program připravuje a jak probíhá?

Pracovnice Aspektu samy vytvářejí simulace reálných situací, například nácvik pracovního pohovoru, konkrétní pracovní dovednosti či seznámení s určitým typem pracovního prostředí. Klienti a klientky mohou **v bezpečném prostředí procvičovat tyto situace**, zlepšovat své komunikační dovednosti a získávat sebedůvěru v realistickém prostředí.

Simulace mohou obsahovat jak mluvené, tak psané instrukce, případně i instrukce zjednodušené na symboly (např. pro osoby s kognitivními obtížemi). Klienti a klientky sami volí, které prvky v simulaci využijí. Osoba, která je simulací provádí, sleduje jejich reakce ve VR prostředí a na základě jejich interakcí volí vhodné přizpůsobení metodiky jejich potřebám.

Některé scénáře mohou sloužit i jako **mapovací nástroj** pro zjištění výchozí úrovně kognitivních dovedností klientů a klientek pro jejich možný rozvoj (čtenářské dovednosti, pravolevá orientace, pochopení a následování instrukcí, rozhodování aj.), a to velmi hravou, nenásilnou formou. Klienti a klientky, kteří jsou zcela ponořeni a zaujati simulací, nevědí, že je toto sledováno, a tak i výsledky nejsou tolik zkresleny např. přehnanou snahou, jako tomu může být v případě klasických metod.

VR simulace může být využita nejen za pomoci virtuálních brýlí, ale také na interaktivních tabulích (např. ve školách). Při zvládání simulovaného problému či řešení situace jednotlivcem lze takto využít i skupinovou dynamiku.

Přínosy a příklady z praxe:

- Klientka se středně těžkou mentální retardací byla 37 let považována za nezaměstnatelnou. Pracovnice pro ni na míru vytvořila **simulaci pro zvládnutí práce** a klientka dnes již naprosto samostatně pracuje.
- Klientka s duševním onemocněním si díky použití virtuální reality byla schopná **samostatně vyřídit vše nezbytně nutné na úřadě**. Do té doby vždy potřebovala doprovod nebo se návštěvě raději vyhnula.
- Při spolupráci s žáky končících ročníků speciálních a praktických škol se dařilo zapojit i žáky s mentálním postižením, poruchou chování či autistického spektra. Po skončení programu byli samotní vyučující či asistenti překvapeni **změnou v soustředění žáků**, ochotou navzájem spolupracovat, pomáhat si, aktivně se projevovat před cizími lidmi, a nejvíce i objevením doposud skrytých vloh některých žáků.

Doporučení pro další organizace

Využití VR simulací pro rozvoj dovedností klientů a klientek vyžaduje nejen technické vybavení a digitální gramotnost, ale hlavně **odvahu a ochotu virtuální realitu v této oblasti s klienty a klientkami zkusit**. Důležité je také mít na paměti to, že je to jen jeden z mnoha přístupů a je nutné vždy postupovat multidisciplinárně a jednotlivé metody a přístupy kombinovat (například kognitivní trénink s kariérovým poradenstvím pro komplexní rozvoj osobních i profesních kompetencí).

Aspekt z.s.

Sborník zpráv o zkušenostech a osvědčených postupech

KC VOZOVNA: Místní u jednoho stolu během sousedského vaření

Inovace: neformální workshop vaření podporující tvorbu komunity
Cílová skupina: široká veřejnost, zejména místní z okolí kulturního centra
Místo: Praha 3
Vzdělávací subjekt: kulturní centrum

Sousedské vaření, které se pravidelně koná v pražském kulturním centru VOZOVNA, vzniklo v roce 2024 jako komornější pokračování úspěšného formátu Sousedských snídaní. Ty nabízely kulturní program a možnost neformálního setkávání nad jídlem, avšak jejich potenciál se po několika letech vyčerpal. Tým kulturního centra proto hledal způsob, jak formát oživit a více ho zaměřit na aktivní zapojení návštěvníků. Z tohoto hledání se zrodil koncept Sousedského vaření, které **propojuje lidi prostřednictvím jídla, rozhovoru a společného prožitku**.



Učit se vaření(m)

Sousedské vaření není kurz gastronomie, ale spíše prostor pro **neformální učení**, které vzniká přirozeně ze situace – při krájení, míchání, ochutnávání a sdílení příběhů. Akci vede tým kulturních pracovnic, a nikoliv profesionální kuchaři. Právě tato neškolní atmosféra dává účastníkům a účastnicím pocit bezpečí a umožňuje jim **zapojit se podle svých možností a tempa**. Organizační tým přitom klade důraz na **rovnost a partnerský přístup.** *„Vaříme a jíme spolu s účastníky – maximálně se snažíme o setření hierarchie,“* shrnují svůj přístup.

Akce probíhá jednou měsíčně, návštěvníci se podílejí nízkou finanční částkou pouze na nákup surovin. Každý účastník či účastnice si připravuje vlastní porci, odnáší si domů recept i hotové jídlo, a přitom má možnost **navázat konverzaci s ostatními**. Společné vaření je tak spojeno především s novými zážitky a často i s novými kontakty. Stává se zároveň přirozeným prostředkem k učení sociálních dovedností, rozvíjení komunikačních schopností i posilování sebevědomí.

Vaření v omezených podmínkách

Jedním z charakteristických rysů programu je jeho **nízkonákladovost a kreativní adaptabilita**. Akce probíhá v sále kulturního centra, který není vybaven kuchyní. Vaří se na přenosné plotýnce a vybírají se recepty, které jsou jednoduché, nezaberou příliš času nebo nevyžadují tepelnou úpravu – například kimchi, ručně dělané těstoviny, pesto či nepečené dezerty. Díky tomuto limitu jsou však účastníci a účastnice vedeni k hledání alternativ, improvizaci a spolupráci, což **rozvíjí jejich tvořivost i schopnost reagovat na omezené zdroje**. Recepty vybírá tým i podle sezónní dostupnosti surovin: *„Vaříme podle toho, co zrovna frčí na poli nebo na trhu*.“



Komunitní efekt a dlouhodobý dopad

Sousedské vaření přináší víc než jen nové recepty. Aktivní účastníci a účastnice Sousedského vaření se často vracejí i na jiné akce centra a navazují trvalejší vztahy. Lidé se zdraví, poznávají se i mimo centrum a **vytvářejí sousedskou síť**. Setkávání u vaření se tak stává bránou do komunity – vytváří prostor pro mezilidské vztahy a přispívá k pocitu sounáležitosti v lokalitě.

Doporučení pro další organizace

Pro zajištění hladkého průběhu akce organizační tým doporučuje pracovat s menší skupinou, dát konceptu dostatečný čas na rozvoj a **nebát se jednoduchosti**. Klíčové je vytvořit bezpečné a přátelské prostředí, kde se lidé mohou setkat, cítit se vítáni, učit se jeden od druhého a rozvíjet své dovednosti. Důležitá je také **trpělivost** – některé vztahy vznikají až časem. Někteří účastníci či účastnice přijdou jen jednou, někteří se budou vracet. Přínos Sousedského vaření spočívá v nezměřitelných aspektech – hezky stráveném večeru, nových přátelstvích a komunitních vazbách. *„Úspěch Sousedského vaření není v počtu lidí, ale v atmosféře,“* uzavírá tým.

KC VOZOVNA

Grafia: Setkání s uměním o Víkendu otevřených ateliérů

Inovace: workshopy pro veřejnost zaměřené na výtvarné techniky a umění
Cílová skupina: široká veřejnost
Místo: Plzeň a další obce Plzeňského kraje
Vzdělávací subjekt: soukromá vzdělávací instituce

Víkend otevřených ateliérů, autorská akce společnosti **Grafia**, každoročně otevírá dveře galerií, ateliérů a výtvarných škol v Plzni a dalších obcích **Plzeňského kraje**. Cílem je přiblížit umění široké veřejnosti a nabídnout osobní **zkušenost s tvůrčím procesem**. Účastníci si pod vedením umělců mohou vyzkoušet techniky, které lze v domácích podmínkách jen obtížně realizovat – například sochání z porobetonu či pískovce, tvorbu mozaiky, velkoplošnou malbu nebo sprejování.





Od inspirace k tradici

Myšlenka zpřístupnit veřejnosti místa, kde umění vzniká nebo se vystavuje, byla inspirována podobnými akcemi v Evropě, zejména ve Francii. Ty se ale většinou soustředily na výstavní či prodejní aktivity. *„Chtěli jsme lidem umožnit umění nejen vidět, ale i prožít – zkusit tvořit vlastníma rukama a zažít radost z tvorby,“* říká autorka a organizátorka akce **Jana Brabcová**. Díky schopnému realizačnímu týmu a propojení s místní výtvarnou komunitou se podařilo přetavit nápad v realitu: projekt se po deseti letech rozrostl na **72 míst a 250 umělců** a v roce 2025 přilákal kolem **12 000 návštěvníků**. Stal se tak významnou součástí kulturního a komunitního života regionu. Na více než polovině míst mohou návštěvníci tvořit.

Učení prostřednictvím tvorby

Víkend otevřených ateliérů propojuje prvky zážitkového učení, arteterapie a komunitního vzdělávání. Účastníci plánují svou trasu podle mapy a mohou se svézt „uměleckou tramvají“. Vstupné se nikde neplatí, díky tomu akce oslovuje široké věkové spektrum účastníků včetně **rodin s dětmi, samoživitelů, seniorů i osob se zdravotním omezením**.

Během workshopů účastníci pracují s nástroji a materiály, s nimiž se v běžném životě nesetkávají, a s hrdostí si odnášejí domů vlastnoručně vytvořené artefakty. Tvoření přirozeně přináší **rozvoj manuálních dovedností, projektového myšlení, představivosti i trpělivosti**, ale také zlepšuje **sebepoznání a duševní pohodu**. Díky spolutvoření se posilují rodinné a přátelské vazby, mnozí návštěvníci se každoročně vracejí, aby si zopakovali „rodinný teambuilding“. Doprovodným efektem je i **odpojení od digitálních technologií**. Osobní kontakt navíc přispívá k vytváření **komunitních vazeb**. *„Při práci s majzlíkem nebo při roztloukání dlaždiček na mozaiku se snadno seznámíte s podobně naladěnými lidmi a to už je jen krůček k dalším společným aktivitám,“* popisuje Jana Brabcová.

Mezi vystavujícími jsou **renomovaní umělci i začátečníci**, ale také lidé tvořící jen ve svém volném čase a pro radost. Za deset let své existence akce sehrála roli ve spoustě lidských příběhů, například:

- devadesátiletý řezbář našel svého nástupce;
- kdysi šestnáctiletý vystavující kreslíř dnes učí na vysoké umělecké škole;
- ukrajinská malířka velkoplošných obrazů získala zákazníky i nový domov;
- mladá designérka založila vlastní značku;
- sportovkyně po úrazu se stala dobře prodávající malířkou…

Doporučení pro další organizace

Organizace akce přináší řadu praktických i koncepčních výzev, od oslovování umělců přes bezpečnost po závěrečnou likvidaci odpadu. Pro úspěch podobných projektů je klíčové **dlouhodobé plánování, znalost místního prostředí a realistické finanční zajištění**. Právě financování je podle organizátorky nejpalčivějším tématem: *„Chceme, aby akce zůstala bezplatná pro návštěvníky i umělce. Do řady dotačních titulů se však nehodí – ty bývají primárně určeny neziskovým subjektům, nebo akcentují ‚čisté umění‘, kde se nepočítá se zapojením umělců neprofesionálů. Navíc se akce pohybuje na pomezí vzdělávání a kultury. Jsme proto vděčni každému, kdo ji podpoří, ať finančně či službami, nebo bezplatným pronájmem. Neustále však hledáme stabilnější finanční rámec, protože věříme, že umění a tvoření přináší další rozměr do života člověka a má být přístupné všem.“*

Víkend otevřených ateliérů

Grafia

Moudrá Sovička: Mobilní učebna a dobrovolnická síť pro digitální vzdělávání seniorů

Inovace: mobilní učebna; využití sítě dobrovolníků v rámci území
Cílová skupina: senioři a seniorky
Místo: ČR
Vzdělávací subjekt: nestátní nezisková organizace

Moudrá Sovička vznikla v roce 2014 z touhy pomáhat lidem a dělat smysluplnou práci, která přináší radost i zakladatelům. Inspirací byla úcta k prarodičům a vědomí, že **digitální technologie se stávají každodenní součástí života**, ale starší generace se v nich často ztrácí. Senioři a seniorky často nemají na koho se obrátit a mohou se kvůli tomu cítit vyčleněni. Cílem Moudré Sovičky je proto pomáhat lidem 60+ osvojit si dovednosti, které jim umožní zůstat samostatnými, v kontaktu s rodinou a přáteli, komunikovat s úřady či lékaři a bezpečně využívat aplikace, které mohou usnadnit a někdy dokonce i zachránit život.





Mobilní učebna – vzdělávání kdekoli v ČR

Speciálně vybavená **mobilní učebna** odstraňuje bariéru v dostupnosti vzdělávání tím, že umožňuje přijet za seniory a seniorkami i do menších obcí. Nabízí **příjemné prostředí pro skupinové semináře i individuální konzultace**, je vybavena Wi-Fi připojením, solárními panely a pěti místy k sezení. Učebna funguje jako prostor, kde se senioři mohou bezpečně učit, klást otázky a zkoušet nové dovednosti přímo na svých zařízeních.

Moudrá Síť – propojení dobrovolníků a seniorů

Zkušenost s mobilní učebnou ukázala, že starší lidé by nejraději měli lektory „po ruce“ neustále. Odtud vzešla druhá inovace – **Moudrá Síť**. Jedná se o **celorepublikovou platformu**, která propojuje dobrovolníky a dobrovolnice – tzv. digitální asistenty – se seniory a seniorkami, kteří potřebují pomoc se svými zařízeními. Senioři zadávají své dotazy prostřednictvím webové aplikace nebo telefonní linky. Následně se jim ozve digitální asistent, domluví

si osobní setkání (například v knihovně či komunitním centru) a společně problém vyřeší. Služba je pro seniory zcela zdarma.

Digitálním asistentem se může stát kdokoli starší 15 let – studující, pracující i samotní senioři. Zájemci projdou zaškolením a akreditací a mají k dispozici metodickou podporu zkušenějších kolegů. Velkým přínosem je **mezigenerační propojení**: studenti a studentky se učí trpělivosti a empatii a zlepšují si komunikační i další dovednosti, zatímco senioři a seniorky získávají jistotu v práci s technologiemi a cítí se méně izolovaní.

Přínosy a konkrétní příběhy

Oba přístupy posilují **digitální inkluzi** starších lidí a přispívají k jejich větší samostatnosti, jistotě a odvaze využívat moderní technologie.

Příklady z praxe dokládají skutečný dopad:

- Účastnice jednoho z kurzů se **naučila používat aplikaci Záchranka** a dokázala přivolat pomoc dvěma mladým cyklistům, kteří se zřítili do rokle.
- Jedna z dlouholetých účastnic popisuje, že díky pomoci Moudré Sovičky a Moudré Sítě dnes **sebevědomě používá různá digitální zařízení**: *„Představte si, já jsem váš produkt, vy jste si mě vyškolili a díky vám mám na ruce chytré hodinky, airpody v uších, na klíčích airtag, používám iPhone, chytrou televizi, chytrou pračku atd. A to bych vůbec nedokázala, to bych žila v neustálém strachu, co zas bude.“*
- Digitální asistenti rovněž **oceňují setkávání se starší generací**: *„Nejen že se dozvědí něco oni, ale často jsem návštěvou obohacen i já.“*

Doporučení pro další organizace

Zkušenost ukazuje, že klíčem k úspěchu je **naslouchat potřebám cílové skupiny** a reagovat na jejich podněty. Vyplatí se také budovat síť spolupracujících organizací. Vzdělávání seniorů a seniorek není jen o předávání technických dovedností, ale i o posilování jejich sebevědomí, pocitu sounáležitosti a mezigeneračního propojení.

Moudrá Sovička z.s.

Moudrá Síť

TOTEM: Procvičování jazyků a rozvoj komunity v jazykové kavárně

Inovace: neformální konverzace s rodilými mluvčími – dobrovolníky v komunitním prostředí
Cílová skupina: dospělí všech generací včetně seniorů, cizinci
Místo: Plzeň
Vzdělávací subjekt: nestátní nezisková organizace

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM má více než dvacetiletou zkušenost s mezigeneračním propojováním a vytvářením prostoru pro setkávání lidí, kteří chtějí být aktivní a učit se něco nového. V rámci mezinárodních partnerství organizace narazila na finský model **jazykové kavárny**, který sloužil k socializaci uprchlíků. Myšlenka byla v roce 2018 přenesena do českého prostředí a přetvořena do komunitního formátu, který je otevřený **všem generacím**. Jazyková kavárna v Plzni tak není jazykovým kurzem v tradičním smyslu, ale platformou pro sdílení, naslouchání a spontánní učení. Motivuje dospělé k oživování a procvičování cizích jazyků v bezpečném prostředí, bez stresu z mluvení a obav z chyb.



Jak to funguje v praxi

Setkání se konají jednou za čtyři až šest týdnů v prostorách TOTEMu v pobočce Bolevec. Klíčovou roli hrají **dobrovolníci – rodilí mluvčí**, kteří v Plzni žijí nebo zde krátkodobě působí. Přinášejí nejen jazykovou autenticitu, ale i osobní příběhy, kulturní kontext a energii mezikulturního dialogu. V počátcích byli oslovováni zejména zahraniční zaměstnanci místních firem a studující ze Západočeské univerzity. Dnes tvoří kavárnu pestrá komunita lidí, které spojuje **chuť učit se jeden od druhého**.

Pro jednotlivé jazyky jsou připraveny „**jazykové stolečky**“, jejichž vedoucími jsou zahraniční dobrovolníci a dobrovolnice. U stolečků se mluví **anglicky, německy, francouzsky, španělsky, rusky**, ale je zde i **čeština pro cizince**. Příležitostně se objevují stolečky s méně obvyklými jazyky, jako je arabština, portugalština nebo švédština. V období pandemie covidu-19 probíhala setkání online na platformě Google Meet, kde byly „jazykové stolečky“ nahrazeny virtuálními místnostmi.

Aktivitu připravují a koordinují pracovníci centra s podporou dvojice dobrovolnic, které celou logistiku akce zajišťují, vytvářejí přátelskou atmosféru a pomáhají účastníkům a účastnicím překonat ostych z mluvení v cizím jazyce.

Inovace, která staví na důvěře

Jazyková kavárna staví na spolutvorbě, komunitním rozměru a otevřenosti. Vstup na akci je pro všechny zdarma a není omezen věkem ani úrovní znalosti cizího jazyka. Účastníci a účastnice si **sami vybírají jazyk, témata, tempo i míru zapojení** podle vlastních preferencí. *„Účastníci mají odvahu zkoušet nové jazyky i témata, přecházejí od jednoho stolku k druhému a z každého setkání odcházejí s pocitem, že zvládli něco, na co si dřív netroufli,“* říká koordinátorka Jazykové kavárny Alena Šedivcová. Jazyk se zde neučí pomocí učebnice, ale skrze vztahy – prostřednictvím sdílených zkušeností, příběhů a dialogu.

Neformální atmosféra a to, že účastníci a účastnice Jazykové kavárny nejsou za svůj výkon hodnoceni, **odbourává případný ostych** i obavy z chyb. *„Vše běží naprosto bez stresu, že něco povím špatně, že budu muset odpovědět, že se po mně bude chtít to, na co se necítím. Prostě přátelské povídání s lidmi různého věku, národnosti a zkušeností,“* říká účastnice Jazykové kavárny. Mnozí účastníci uvádějí, že právě díky kavárně získali **odvahu přihlásit se do jazykového kurzu nebo vycestovat**. Pro cizince žijící v Plzni je kavárna často prvním kontaktem s českým prostředím a příležitostí k navázání přátelství.



Doporučení pro další organizace

„Největší výzvou bylo udržet kontinuitu a zajistit dostatek dobrovolníků, zejména v době pandemie,“ říká iniciátorka Jazykové kavárny Vlasta Faiferlíková. **Přechod do online prostředí** však umožnil rozšířit komunitu i mimo Plzeň. Zkušenost ukázala, že spolupráce s místními firmami a univerzitou je přirozeným mostem mezi světem práce, vzděláváním a komunitním životem.

TOTEM, z. s.

Jazyková kavárna Bolevec

SFÉRA: Věda, technika i řemesla v kulturní památce

Inovace: zážitkové učení v oblasti vědy, techniky a řemesel v místě kulturní památky
Cílová skupina: široká veřejnost
Místo: Pardubice, Hradec Králové a okolí
Vzdělávací subjekt: vzdělávací centrum (s podporou fondů Evropské unie)

V srdci pardubických Automatických mlýnů, ikonické industriální památky proměněné v kreativní čtvrť, vznikl prostor, kde se dospělí učí vědě, technologiím, řemeslům i umění skrze vlastní prožitek. Ve **SFÉŘE** lidé napříč generacemi tvoří, experimentují a objevují souvislosti světa, který nás obklopuje. *„Od začátku jsme věděli, že SFÉRA má být místem pro všechny generace,“* říká mluvčí centra Tereza Všetečková. *„Vzdělávací programy pro školáky byly prvním krokem. Často za námi však přicházeli i dospělí s větou: ‚To by mě také bavilo. Škoda že toto za nás dříve nebylo.‘ Otevřít programy i pro tuto skupinu bylo přirozeným pokračováním rozvoje.“* Dospělí tak mohou navštěvovat **odpolední kroužky, večerní semináře nebo víkendové akce**. Jednou z vlajkových aktivit jsou **Příběhy s Vědou na kouli**, kdy se v multimediálním sále dotýkají témat souvisejících s naší planetou – zkoumají klima, radioaktivitu, migraci či letecký provoz.



Zážitkové vzdělávání bez lavic

Vzdělávání ve SFÉŘE spočívá v **prožitku**. Učení tu probíhá prostřednictvím vlastního pokusu, dotazu, ale i chyby. *„Nechceme být místem, kde se jen sedí a poslouchá,“* vysvětluje lektorský tým. *„Stavíme na principu hands-on science – tedy vše si osahat, vyzkoušet, zažít. V menších skupinách vytváříme prostor, aby každý měl šanci prožít svůj aha moment.“* Účastníci během kurzů pájí, vyrábějí šperky, šijí na stroji, provádějí chemické pokusy, pracují s kladivem nebo prostřednictvím brýlí zažívají virtuální realitu.

Bezpečný prostor pro zvídavost

Cílem SFÉRY je vrátit dospělým **chuť se učit**. *„U dospělých vnímáme velkou potřebu znovu-objevit zvídavost,“* zní z lektorského týmu. Ve svých vzdělávacích programech proto kladou důraz na **bezpečné prostředí bez hodnocení**, kde je možné zkoušet, ptát se a objevovat bez obav z neúspěchu.

Zároveň reagují na potřebu rozvíjet **praktické dovednosti**, které mnoha lidem v běžném životě chybí. Koncept otevřených dílen tak rozvíjí tvořivost, samostatnost a schopnost řešit problémy – tedy **dovednosti klíčové pro budoucnost**, které jsou základem adaptability v měnícím se světě.

Účastníci a účastnice si odnášejí nejen nové dovednosti, motivaci dál se učit, ale i radost ze smysluplně stráveného času a nové kontakty a přátelství. *„Často slýcháme věty jako ‚Na to už jsem starý‘ nebo ‚Nemám na to čas‘. My ale ukazujeme, že učit se dá v každém věku.“*



Výzvy a lekce z praxe

Přetvořit kulturní památku v moderní vzdělávací centrum nebylo jednoduché. Bylo nutné vyřešit technické limity budovy, zajistit bezpečnost i pohodlí návštěvníků, a přitom neztratit kouzlo autenticity. Neméně náročné je budování důvěry – zejména u dospělých, kteří mají s učením z minulosti nepříliš pozitivní zkušenost. Výzvou zůstává také hledání **lektorského týmu**, který zvládne vzdělávat napříč generacemi i tématy, a umožnit mu dále růst.

Doporučení pro další organizace

SFÉRA ze své zkušenosti doporučuje upřednostnit kvalitu před kvantitou a vytvářet prostředí, kam se lidé budou rádi vracet: *„Návštěvníci se pak nevracejí jen kvůli tématu, ale kvůli tomu, jak se u nás cítí,“* dodává tým SFÉRY.

Vzdělávací centrum SFÉRA

STOB (Stop Obezitě): Výzva 52 – rok malých kroků k udržitelné změně

Inovace: trénink nových návyků a postojů v oblasti zdraví s pomocí interaktivních online nástrojů a mentoringu
Cílová skupina: lidé, kteří se chtějí udržet fit nebo zhubnout zdravým a udržitelným způsobem
Místo: ČR
Vzdělávací subjekt: nestátní nezisková organizace

Výzva 52 byl program zaměřený na podporu zdravého **životního stylu dospělých a hubnutí bez diet**, který probíhal na platformě STOBklubu. Zahrnoval 52 týdenních výzev (jedna výzva na každý týden roku). Tyto výzvy byly navrženy tak, aby účastníky motivovaly ke zlepšení životního stylu prostřednictvím **drobných, ale udržitelných změn**. Program se zaměřoval na zdravé stravování, fyzickou aktivitu, duševní pohodu a celkovou životní rovnováhu. Program měl sestavenou metodiku pro zdravé hubnutí založenou na **kognitivně-behaviorálním přístupu** a stavěl na postupném budování nových návyků, komunitní podpoře a využití digitálních nástrojů, které umožňují individuální přístup i široký dosah.



Co bylo impulsem a jak program funguje?

Impulsem k realizaci Výzvy 52 byly dlouholeté zkušenosti organizace, kdy se ukázalo, že klíčem k udržitelné změně není radikální dieta, ale pravidelný kontakt, podpora a postupné upevňování malých kroků, které vedou k udržitelným změnám životního stylu. Cílem bylo pomoci lidem **začleňovat nové návyky do běžného života postupně**, dokud se nestanou automatickými. Díky tomu si je lidé dokážou dlouhodobě udržet. *„Tento princip dlouhodobě funguje – zdravý životní styl je především o správných návycích, které se budují postupně a individuálně,“* říká Martin Pávek ze společnosti STOB.

Program Výzva 52 probíhal v letech 2018 a 2019. Každý týden po dobu jednoho roku byla na platformě STOBklubu zveřejněna jedna výzva, která zahrnovala vzdělávací článek, blog s praktickými radami, edukační video, online testy a kvízy, recepty a další tipy. Výzvy byly navrženy tak, aby byly **zvládnutelné a motivující**, například změny ve stravování, za-

členění pohybu do každodenního života nebo práce na duševní pohodě. Program zároveň využíval **komunitní podporu** na platformě STOBklubu, který nabízí i další podpůrné nástroje, jako je například nutriční program Sebekoučink nebo široká databáze zdravých receptů. Účast v programu byla zdarma.

I když program Výzva 52 skončil, obsah je stále k dispozici na stránkách STOBklubu a je možné se jím i nadále inspirovat.



Jaké přínosy měl program pro účastníky?

Prostřednictvím **pravidelných týdenních výzev** měli účastníci možnost aktivně řídit svůj proces hubnutí a sledovat pokrok pomocí **interaktivních online nástrojů**. To jim pomáhalo nejen udržet motivaci, posilovat autonomii a komunikovat s odborníky, ale také posílit sebevědomí, sociální vazby a celkovou kvalitu života. Pracovníci STOB jim dávali impulsy a inspiraci, radili jim, jak se do změn pustit, pomáhali jim hledat cesty, které jsou vhodné a udržitelné právě pro ně, a poskytovali podporu. Diskuzní fóra a skupinové výzvy na platformě STOBklubu zároveň umožňovaly sdílet zkušenosti a motivovat se navzájem v komunitě.

Doporučení pro další organizace

Důležité je zvolit **formu, která účastníky baví a vtáhne** – interaktivní, praktickou a založenou na postupných malých krocích. Jako účinná se ukázala kombinace různých forem obsahu – videí, článků, blogů, receptů či soutěží. Velmi se osvědčilo zapojit možnost sdílení zkušeností mezi účastníky a vytváření komunity, protože právě **vzájemná podpora a inspirace posilují motivaci** pokračovat. Neméně podstatná je odbornost celého projektu – aby **informace vycházely z ověřených poznatků** a nepodporovaly různé mýty, které se v oblasti výživy a hubnutí často šíří. Zásadní je také nezapomínat na psychiku: nestačí řešit pouze jídelníček a pohyb, ale je potřeba věnovat se i motivaci, sebedůvěře a psychické pohodě účastníků.

STOBklub – Výzva 52

Atrium Žižkov: Od háčkování k vzájemnému sdílení

Inovace: setkání propojující rukodělnou činnost s budováním komunity
Cílová skupina: široká veřejnost
Místo: Praha 3
Vzdělávací subjekt: kulturní a vzdělávací centrum

V pražském Atriu Žižkov vznikl program, který staví na neformálním setkávání, sdílení zájmů a budování komunity. **Pravidelná háčkovací setkání**, která se konají jednou měsíčně, propojují lidi napříč generacemi, jazykovými skupinami i životními zkušenostmi. A přestože se zde háčkuje, primárním cílem není výuka techniky, ale vytváření **bezpečného prostoru**, kde si účastníci a účastnice mohou vyměňovat nejen technické dovednosti, ale také své životní příběhy. Základním motivem je budování komunity, kde si lidé pomáhají, inspirují se a vzájemně podporují.



Od nápadu k pravidelné akci

Nápad na háčkovací posezení vznikl při organizaci akce Zažít město jinak, kde se potkaly zástupkyně Atria Žižkov se Zdenkou Kršíkovou – iniciátorkou háčkovacích setkání. Zdenka Kršíková hledala prostor, kde by mohla rozvíjet **žižkovskou komunitu kolem háčkování**. Tým Atria Žižkov zase toužil obohatit svůj repertoár o pravidelnou offline aktivitu pro dospělé. Spolupráce se rozvinula přirozeně: Atrium Žižkov poskytlo nejen místnost, ale i marketingovou podporu, zatímco Zdenka společně se dvěma kolegyněmi připravuje originální program a náplň každého setkání. Vznikl tak komunitní program, jenž spojuje vášeň pro háčkování s touhou po setkávání lidí, kteří chtějí **trávit čas offline a navazovat nová přátelství**. Akce se účastní stabilní skupina 10–12 osob, převážně žen.

Bezpečný prostor pro každého

Atrium Žižkov se profiluje jako otevřený a inkluzivní prostor, kde nehraje roli věk, pohlaví ani původ. Klub vítá všechny – **bez ohledu na jazykové zázemí či předchozí zkušenosti**. Pravidelně se ho účastní i anglicky či španělsky mluvící obyvatelé Žižkova, kteří zde mohou navazovat kontakty.

Setkání nejsou koncipována jako tradiční workshop. Technické dovednosti spojené s háčkováním jsou vedlejším efektem – důležitější je pocit sounáležitosti, sdílení a pravidelnost. Účastníci a účastnice přicházejí s vlastními projekty, přinášejí přízi, jehlice i zkušenosti. **Sdílejí tipy, vzory, techniky – ale především čas**. Neexistuje pevná struktura ani výkonnostní očekávání. Cílem je potkat se s podobně naladěnými lidmi, sdílet své dovednosti a know-how, vzájemně se inspirovat a navázat nová přátelství. *„Jde hlavně o setkávání a budování komunity,“* shrnuje podstatu akce organizátorka.



Počáteční výzva: jak zaujmout?

Jednou z hlavních výzev bylo dostat akci do povědomí širší veřejnosti. Zpočátku ji navštěvovali především známí a přátelé organizátorek, ale postupně se podařilo vytvořit jasný obsahový rámec a rozšířit **komunikaci na sociálních sítích**, například pomocí videopozvánek. *„Chtělo to dávku trpělivosti,“* přiznává organizátorka. Zároveň bylo nutné zajistit pravidelnou interakci s účastníky a účastnicemi, aby se zájem o akci nevytratil. Trpělivost a důslednost se vyplatily: program si našel své publikum, stal se součástí komunitního života na Žižkově a přirozeně přitahuje nové tváře.

Doporučení pro další organizace

Klíčem k úspěchu je skutečný zájem o věc a chuť program tvořit a rozvíjet. Důležitá je také kontinuita – pravidelnost setkání, **vytrvalost a ochota pokračovat i v době, kdy se účast teprve formuje**. Účast a kontinuitu je vhodné podpořit promyšlenou komunikační strategií a sdílet autentický obsah na sociálních sítích.

Atrium Žižkov

O publikaci

Publikace vznikla v Národním pedagogickém institutu ČR v projektu Evropská agenda pro učení dospělých, který propojuje aktéry na poli vzdělávání dospělých, podporuje školy i další poskytovatele, sdílí příklady dobré praxe a propaguje celoživotní učení.

Autorský tým: Viola Horská, Aneta Vencovská & Jan Brůha
Jazykové korektury: Eva Brucknerová
Vydal: Národní pedagogický institut České republiky, Senovážné nám. 25, 110 00 Praha 1
Rok vydání: 2025

Poděkování za spolupráci při tvorbě textů:
Aspekt – Marta Suchardová & Lenka Cole
Atrium Žižkov – Adéla Matoušková
Grafia – Jana Brabcová
Chill je Skill – Adam Suchý a Miroslav Světlák
KC VOZOVNA – Adriana Bielková
Krajská knihovna v Pardubicích – Radomíra Kodetová
Moudrá Sovička – Mirka Hubálková & Tomáš Hubálek
SFÉRA Pardubice – Tereza Všetečková & David Koppitz
STOB – Martin Pávek & Iva Málková
TOTEM – Vlastimila Faiferlíková

Financováno Evropskou unií. Text odráží výhradně názory a stanoviska autorů, a nikoli názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu. Evropská unie ani poskytovatel grantu za uváděné názory a stanoviska nenesou odpovědnost.

Národní pedagogický institut České republiky
2025
www.npi.cz