



Newsletter Nr 3 – Luty 2026

FRIEND: Budowanie silnych przyjaźni – od pilotażu do osiągnięcia trwałości

Przyjaźnie dostarczają nam energii, radości i wsparcia. Kontakty społeczne są szczególnie cenne dla dobrego samopoczucia i pewności siebie w późniejszym życiu. Jednak nawiązywanie nowych przyjaźni nie przychodzi wszystkim łatwo.

Właśnie dlatego konsorcjum FRIEND opracowuje praktyczny zestaw narzędzi, które pomogą wzmocnić przyjaźnie w późniejszym życiu. Program łączy wiedzę naukową z konkretnymi ćwiczeniami, które pomagają ludziom nawiązywać i pogłębiać kontakty społeczne.

FRIEND opiera się na wcześniej opracowanych programach **Tamary Bouwman** (Vrije Universiteit Amsterdam) i **Nan Stevens** (Radboud University), które ukierunkowane są na przyjaźń i relacje społeczne.

Obecny etap

Wcześniej informowaliśmy o opracowaniu programu i szkoleniu trenerów w pięciu krajach: Holandii, Hiszpanii, Portugalii, Włoszech i Polsce. FRIEND rozpoczął obecnie pilotażowy program dla 160 seniorów w tych krajach, którzy uczestniczą w programie składającym się z siedmiu spotkań poświęconych tematyce przyjaźni.

Trwałe wdrażanie programu

W styczniu odbyło się spotkanie 40 menedżerów opieki, pracowników opieki, opiekunów osób starszych, wolontariuszy, seniorów i studentów z pięciu uczestniczących krajów. Cel? Wspólne

zastanowienie się nad tym, jak program FRIEND może być wykorzystywany w sposób długotrwały.

Poruszaliśmy między innymi następujące kwestie:

- Jak zadbać o to, aby trenerzy byli dobrze wyposażeni i na bieżąco z najnowszymi osiągnięciami?
- W jaki sposób nowi uczestnicy dowiedzą się o programie?
- Jak zagwarantować, aby organizacje nadal oferowały program w sposób stały?
- Jak sfinansować program w przyszłości?

Dyskusje podczas sesji World Café



023-1-NL01-KA220-000156207

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



W badaniach nad trwałym wdrażaniem programu wykorzystaliśmy metodę **World Café**. Uczestnicy prowadzili rozmowy w małych grupach w nieformalnej atmosferze kawiarni. Odbyły się trzy rundy dyskusji, podczas których poruszono kwestie poczynając od „jak dotrzeć do samotnych seniorów” po „jak sfinansować program”.

Dyskusje dostarczyły cennych spostrzeżeń. W wyniku całodziennych prac sformułowaliśmy 22 konkretne dobre praktyki zapewniające trwałą przyszłość programu FRIEND.



Entuzjazm i zaangażowanie

Podczas sesji po raz kolejny stało się jasne, jak wielki entuzjazm budzi ten temat. Przyjaźń może wyglądać inaczej dla każdego, ale potrzeba więzi jest uniwersalna!

Spotkanie osób z różnych środowisk zawodowych i kulturowych zaowocowało bogatą wymianą pomysłów i perspektyw.

Jakie są kolejne kroki?

Najlepsze praktyki są obecnie opracowywane w formie raportu. Raport ten zostanie włączony do podręcznika trenera i będzie publicznie dostępny. Pilotaż z udziałem 160 seniorów potrwa do końca maja. Następnie zostaną opublikowane doświadczenia i wnioski.

Chcesz być na bieżąco z aktualnościami? Odwiedź stronę:

www.friendproject.eu

023-1-NL01-KA220-000156207

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu