

Raport WP5: Identyfikacja i rozwój dobrych praktyk

Data: Málaga, 22 stycznia 2026 r.

Godzina: 09:30–18:30

Miejsce: Colegio de Médicos de Málaga, Calle Curtidores 1, 29006 Málaga, Hiszpania

Lider WP5: Fundación Harena



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



SPIS TREŚCI

Metodologia World Café w ramach WP5	4
Czym jest World Café?	4
Dlaczego metoda World Café została wykorzystana w projekcie FRIEND (WP5)?	4
Od dialogu do dobrych praktyk	5
SESJE PORANNE	5
STÓŁ 1: Wykrywanie niewidocznych profili: gdzie są i jak je zauważyć?	5
Propozycja dobrej praktyki 1: Prewencyjne grupy wsparcia rówieśniczego	5
Good Propozycja dobrej praktyki 2: Wzmacnianie i uruchamianie sieci lokalnych	6
STÓŁ 2: Etyczne sojusze: kto może nam pomóc?	7
Propozycja dobrej praktyki 1: Koordynacja sieci	7
Propozycja dobrej praktyki 2: Sojusze na rzecz promocji	9
STÓŁ 3: Komunikacja, która dociera do odbiorców: jak mówić, nie wywołując lęku ani nie etykietując?	10
Propozycja dobrej praktyki 1: Plakat	10
Propozycja dobrej praktyki 2: Film na stronie internetowej	11
Dobra praktyka 3: Spotkania bezpośrednie	12
STÓŁ 4: Dostępność i towarzyszenie: jak ułatwić przyście... i powrót na kolejne spotkanie	13
Propozycja dobrej praktyki 1: Lista kontrolna — konsekwencja jako elastyczność	13
Propozycja dobrej praktyki 2: Dopasowanie i dynamika grupy	15
Propozycja dobrej praktyki 3: Jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami	16
STÓŁ 5: A jeśli nie mogą przyść... co wtedy? Technologie dla osób, które nie mogą uczestniczyć osobiście	17
Propozycja dobrej praktyki 1: Nagrywane sesje	17
Propozycja dobrej praktyki 2: Utworzenie grupy na WhatsAppie	18
SESJE POPOŁUDNIOWE	20
STÓŁ 6: Modele finansowania — mieszane i innowacyjne. Jak za to zapłacić?	20
Propozycja dobrej praktyki 1: Finansowanie publiczne	20



Propozycje dobrej praktyki 2: Włączenie źródeł finansowania do standardowych świadczeń/prac.....	21
Propozycja dobrej praktyki 3: Recepta społeczna	22
STÓŁ 7: Osadzenie programu FRIEND w organizacji przyjmującej. Żeby nie był to tylko „kolejny obowiązek”	23
Propozycja dobrej praktyki 1: Zasiewanie ziaren	23
Propozycja dobrej praktyki 2: Dobry początek.....	24
STÓŁ 8: Szkolenie i efekt kaskadowy (Train-the-Trainer). Ludzie, którzy wspierają ludzi 26	
Propozycja dobrej praktyki 1: Elastyczność trenerów w dostosowywaniu działań	26
Propozycja dobrej praktyki 2: Wsparcie rówieśnicze między trenerami	27
STÓŁ 9: Dostępność. Prosto i bezpiecznie dla osób organizujących działania	28
Propozycja dobrej praktyki 1: Cyfrowa przestrzeń społeczności FRIEND	28
Propozycja dobrej praktyki 2: Dostępność	29
STÓŁ 10: Skąd wiemy, że to działa, nie tonąc w ewaluacji?	30
Propozycja dobrej praktyki 1: Informacja zwrotna po każdej lekcji.....	30
Propozycja dobrej praktyki 2: Tablica z karteczkami.....	31
WYBRANE WNIOSKI	32
Wnioski z propozycji wypracowanych podczas sesji porannych.....	32
Wnioski z propozycji wypracowanych podczas sesji popołudniowych	33
Synteza sesji porannych — wyniki głosowania (Załącznik 2)	34
Najwyżej ocenione propozycje według kategorii	34
Trzy najwyżej ocenione propozycje ogółem — łączna liczba głosów	34
Synteza sesji popołudniowych — wyniki głosowania (Załącznik 2)	35
Najwyżej ocenione propozycje według kategorii	35
Trzy najwyżej ocenione propozycje ogółem — łączna liczba głosów	35
WNIOSEK KOŃCOWY	36
Załącznik 1	37
Załącznik 2	38
SESJE PORANNE	38
SESJE POPOŁUDNIOWE	40
Załącznik 3	44



Metodologia World Café w ramach WP5

W ramach WP5 Fundación Harena, jako lider pakietu roboczego, zorganizowała wydarzenie World Café, wykorzystując metodologię partycypacyjną i współtwórczą w celu zebrania, dopracowania oraz priorytetyzacji dobrych praktyk związanych z trwałością projektu FRIEND. W wydarzeniu wzięli udział pracownicy centrów edukacyjnych, trenerzy, osoby starsze z osobistym doświadczeniem wykluczenia społecznego, wolontariusze oraz inni istotni interesariusze.

Czym jest World Café?

World Café to ustrukturyzowana metodologia partycypacyjna, której celem jest wspieranie znaczącego dialogu oraz wspólnego tworzenia wiedzy poprzez rozmowy prowadzone w małych grupach. Uczestnicy biorą udział w krótkich, ukierunkowanych rundach dyskusyjnych przy stołach tematycznych, natomiast moderatorzy pozostają przy poszczególnych stołach, aby zapewnić ciągłość rozmowy oraz syntezę wniosków między kolejnymi rotacjami. Pomysły są zapisywane w formie wizualnej na papierowych obrusach i szablonach, co pozwala stopniowo gromadzić spostrzeżenia w kolejnych rundach.

Kluczowym elementem World Café w projekcie FRIEND była końcowa faza podsumowania i zbierania wniosków, podczas której propozycje związane z dobrymi praktykami zostały wspólnie omówione, pogrupowane i poddane priorytetyzacji.

Dlaczego metoda World Café została wykorzystana w projekcie FRIEND (WP5)?

W projekcie FRIEND metodologia World Café została wybrana po to, aby dobre praktyki nie były definiowane ogólnie, lecz wyłaniały się z rzeczywistych doświadczeń, wiedzy praktycznej oraz dialogu między różnymi perspektywami. Celem WP5 jest identyfikacja i konsolidacja praktyk wspierających:

- docieranie do osób starszych doświadczających izolacji społecznej lub trudnych do objęcia wsparciem;
- zapewnienie trwałego wdrożenia programu FRIEND w centrach edukacyjnych.

World Café stworzyło bezpieczną i inkluzywną przestrzeń, w której uczestnicy mogli zastanowić się nad tym, co sprawdza się w rzeczywistych kontekstach, dzielić się konkretnymi przykładami oraz otwarcie omawiać pojawiające się wyzwania.



Od dialogu do dobrych praktyk

Zadaniem każdego stołu było wypracowanie co najmniej dwóch konkretnych dobrych praktyk — zarówno podczas sesji porannych, jak i popołudniowych. Praktyki te zostały zebrane przy użyciu szablonów dobrych praktyk (zob. Załącznik 1). W fazie podsumowania moderatorzy przedstawili zgromadzone dobre praktyki, po czym uczestnicy wzięli udział w spacerze galeryjnym oraz procesie głosowania, nadając praktykom priorytety według trzech kryteriów: użyteczności (kolor niebieski), wykonalności (kolor zielony) oraz wartości inspiracyjnej (kolor czerwony) (zob. Załącznik 3). Wyniki tej fazy podsumowania przedstawiono w Załączniku 2.

Rezultatem World Café w projekcie FRIEND jest uporządkowany według priorytetów i zweryfikowany zestaw 23 dobrych praktyk, zakorzenionych zarówno w osobistym doświadczeniu, jak i w praktyce zawodowej. Dobre praktyki te stanowią podstawę dalszych działań w ramach WP5, gdzie zostaną opisane, dopracowane i przekształcone w możliwe do przeniesienia narzędzia oraz wytyczne, które centra edukacyjne będą mogły dostosować do różnych kontekstów.

SESJE PORANNE

STÓŁ 1: Wykrywanie niewidocznych profili: gdzie są i jak je zauważyć?

Propozycja dobrej praktyki 1: Prewencyjne grupy wsparcia rówieśniczego

Proponowany tytuł: Wzmacnianie więzi społecznych poprzez prewencyjne wsparcie rówieśnicze

Prewencyjne grupy wsparcia rówieśniczego to małe, lokalne inicjatywy służące rozpoznawaniu wczesnych oznak izolacji społecznej oraz reagowaniu, zanim samotność stanie się utrwalonym problemem. Zamiast czekać, aż trudności się pogłębią, podejście to koncentruje się na wzmacnianiu codziennych relacji i zachęcaniu ludzi do wzajemnej uważności. Idea jest prosta: gdy relacje są świadomie pielęgnowane, stają się siecią ochronną — swoistym żywym „konwojem” wzajemnego wsparcia.

Praktyka ta najlepiej sprawdza się w sąsiedztwach lub społecznościach, w których ludzie już dzielą wspólne przestrzenie, rytuały dnia codziennego lub zainteresowania. Nie opiera się ona na formalnych usługach, lecz na osobach o podobnym doświadczeniu, które chcą pozostawać ze sobą w kontakcie i wspierać się nawzajem w sposób nieformalny. Bliskość ma znaczenie, ponieważ sprzyja poczuciu przynależności. Centrum społecznościowe lub inne znane miejsce spotkań może pełnić funkcję naturalnego punktu odniesienia, a



obecność moderatora — nawet w lekkiej, wspierającej roli — pomaga zapewnić ciągłość działań. Tam, gdzie to możliwe, grupa korzysta z istniejących lokalnych zasobów i energii społeczności, zamiast wprowadzać rozbudowane ramy profesjonalne.

Jedną z mocnych stron prewencyjnych grup wsparcia rówieśniczego jest ich elastyczność. Nie zależą one od skomplikowanych systemów ani kosztownej infrastruktury. Jeśli dostępna jest przestrzeń do spotkań oraz zaangażowana grupa uczestników, model można dostosować do różnych lokalnych realiów. Koszty pozostają stosunkowo niskie, zwłaszcza gdy aktywizuje się istniejące sieci kontaktów.

W procesie ewaluacji praktyka ta wyróżniła się pod względem wartości inspiracyjnej, uzyskując wysoki wynik jako przykład inspirującego działania (19 punktów). Została również uznana za użyteczną (8 punktów), co odzwierciedla jej postrzeganą przydatność dla społeczności lokalnych. Jednocześnie otrzymała niższą ocenę w kategorii wykonalności (3 punkty), co sugeruje, że choć sama koncepcja jest motywująca, jej skuteczne i długoterminowe wdrażanie w różnych kontekstach może wymagać adaptacji oraz pewnego poziomu wsparcia strukturalnego.

Propozycja dobrej praktyki 2: Wzmacnianie i uruchamianie sieci lokalnych

Proponowany tytuł: Budowanie silniejszych społeczności poprzez współodpowiedzialność.

Praktyka ta koncentruje się na lepszym wykorzystaniu potencjału, który już istnieje w społecznościach lokalnych. W wielu sąsiedztwach to właśnie mieszkańcy jako pierwsi zauważają, że coś zaczyna się zmieniać — sąsiad, który się wycofuje, osoba, która przestaje uczestniczyć w aktywnościach, drobne zmiany mogące sygnalizować samotność lub podatność na wykluczenie. Problem polega na tym, że ludzie nie zawsze czują się wystarczająco pewnie, aby zareagować, albo nie wiedzą, jak to zrobić.

Celem tego podejścia jest przygotowanie społeczności do rozpoznawania wczesnych oznak izolacji oraz reagowania na nie w sposób troskliwy i konstruktywny. Praktyka ta zachęca do budowania wspólnego poczucia odpowiedzialności, w którym wzajemna uważność staje się elementem codziennego życia, a nie wyjątkowym aktem pomocy.

Praktyka angażuje szerokie grono lokalnych aktorów: sąsiadów, lokalne stowarzyszenia, szkoły, specjalistów oraz nieformalnych liderów. Szczególnie dobrze sprawdza się w małych społecznościach, gdzie ludzie się znają, a codzienne interakcje są naturalną częścią życia.

O znaczeniu tego podejścia decyduje jego osadzenie w zwykłym, codziennym funkcjonowaniu społeczności. Nie zależy ono od dużych programów ani rozbudowanych



struktur, lecz od autentycznego zainteresowania, empatii i podstawowej wiedzy o tym, jak mogą przejawiać się samotność lub izolacja społeczna. Wzmacnianie zdolności ludzi do rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych i reagowania z wrażliwością stanowi sedno tej inicjatywy. Obecność zaufanych osób lokalnych lub „liderów społeczności” może dodatkowo wzmacniać zaangażowanie i ciągłość działań.

Pod względem zasobów model ten opiera się na tym, co już jest dostępne: przestrzeniach społecznościowych, lokalnych wydarzeniach, nieformalnych spotkaniach oraz istniejących sieciach kontaktów. Koszty finansowe są ograniczone, ponieważ inicjatywa bazuje głównie na zaangażowaniu społeczności i energii wolontariuszy. Proces ten może być wspierany przez podstawowe wskazówki lub krótkie szkolenie.

Ze względu na swoją elastyczność i silne zakorzenienie lokalne praktykę tę można dostosować do różnych kontekstów. Jej długoterminowa trwałość wydaje się obiecująca, zwłaszcza wtedy, gdy małe grupy i silne więzi lokalne tworzą kulturę wzajemnego wsparcia, która trwa również poza formalnymi strukturami.

W procesie ewaluacji praktyka ta została szczególnie doceniona za wykonalność, uzyskując solidny wynik (12 punktów), co odzwierciedla jej praktyczną możliwość wdrożenia oraz duży potencjał realizacji na poziomie lokalnym. Została również pozytywnie oceniona jako praktyka inspirująca (9 punktów), co podkreśla jej wartość motywacyjną i zdolność do pobudzania zaangażowania społeczności. Dodatkowo uzyskała dobry wynik w kategorii użyteczności (7 punktów), wskazujący na jej znaczenie i postrzegane korzyści dla wzmacniania sieci lokalnych.

STÓŁ 2: Etyczne sojusze: kto może nam pomóc?

Propozycja dobrej praktyki 1: Koordynacja sieci

Proponowany tytuł: Wzmacnianie zintegrowanych systemów wsparcia społecznościowego

W wielu społecznościach wsparcie osób starszych angażuje kilka organizacji działających równolegle — służby społeczne, podmioty opieki zdrowotnej, organizacje lokalne oraz innych aktorów społecznościowych. Jednak gdy zakres odpowiedzialności nie jest jasno określony, komunikacja jest słaba, a działania następne niespójne, informacje mogą nie trafiać do właściwej osoby we właściwym czasie. W niektórych przypadkach osoby najbardziej potrzebujące wsparcia mogą zostać przeoczone.



Praktyka ta odpowiada na to wyzwanie poprzez promowanie bardziej skoordynowanego sposobu współpracy. Zamiast działać w izolacji, organizacje są zachęcane do postrzegania siebie jako części wspólnej sieci, której łączy wspólna odpowiedzialność: zapewnienie osobom starszym spójnego, ciągłego i skoncentrowanego na osobie wsparcia.

Głównym celem jest wzmocnienie koordynacji oraz jasne określenie, kto za co odpowiada w ramach sieci. Dzięki bardziej precyzyjnemu zdefiniowaniu ról, procedur i kanałów komunikacji praktyka ta pomaga zapobiegać dublowaniu działań, nieporozumieniom oraz lukom w dalszym monitorowaniu sytuacji.

Praktyka jest skierowana do instytucji i organizacji działających na poziomie lokalnym, zarówno publicznych, jak i prywatnych. Jest szczególnie istotna w środowiskach, w których w działania wspierające osoby starsze zaangażowanych jest wielu interesariuszy, takich jak służby społeczne, podmioty opieki zdrowotnej, władze lokalne oraz organizacje społecznościowe.

Kluczowym elementem tego podejścia jest wyznaczenie jasno określonej roli koordynacyjnej — osoby lub podmiotu odpowiedzialnego za dopilnowanie, aby procesy były realizowane, a komunikacja między aktorami pozostawała aktywna. Uzgodnione protokoły są niezbędne, aby współpraca miała realny charakter. Nacisk nie jest położony na tworzenie nowych struktur, lecz na wzmacnianie i łączenie tych, które już istnieją.

Dyskusje wokół tej praktyki podkreślały również znaczenie poprawy współpracy między sektorami, zwłaszcza tam, gdzie zakresy odpowiedzialności mają tendencję do nakładania się. Innym ważnym aspektem jest zapewnienie, by informacje zwrotne przekazywane w ramach sieci prowadziły do konkretnych działań i odpowiednich reakcji wtedy, gdy są one potrzebne.

Ten skoordynowany model uznano za wykonalny, ponieważ opiera się na istniejących systemach.

W procesie ewaluacji praktyka ta wyraźnie wyróżniła się pod względem użyteczności, uzyskując bardzo wysoki wynik (20 punktów), co odzwierciedla jej znaczenie i praktyczną wartość w usprawnianiu lokalnych systemów wsparcia. Została również oceniona jako realistyczna i możliwa do wdrożenia (13 punktów), co wskazuje, że interesariusze postrzegają ją jako wykonalną w ramach istniejących struktur. Otrzymała natomiast niski wynik w kategorii wartości inspiracyjnej (1 punkt), co sugeruje, że choć jest bardzo



praktyczna i potrzebna, jest odbierana raczej jako rozwiązanie strukturalne niż jako szczególnie innowacyjna lub motywująca inicjatywa.

Propozycja dobrej praktyki 2: Sojusze na rzecz promocji

Proponowany tytuł: Współpraca na rzecz docierania do osób starszych

Wiele organizacji chce dotrzeć do osób starszych doświadczających izolacji społecznej, jednak ograniczone zasoby i brak komunikacji często utrudniają to zadanie. Usługi mogą istnieć, lecz jeśli ludzie o nich nie wiedzą, nie będą z nich korzystać. Praktyka ta odpowiada na to wyzwanie, zachęcając organizacje do łączenia sił zamiast działania osobno.

Głównym celem jest zwiększenie widoczności i dostępności usług dla osób starszych, zwłaszcza tych, do których trudniej dotrzeć, przy jednoczesnym utrzymaniu kosztów komunikacji na rozsądnym poziomie. Tworząc sojusze i współdzieląc kanały komunikacji, organizacje mogą zwiększać swój zasięg bez mnożenia wydatków.

Podejście to jest szczególnie istotne w przypadku osób starszych, które mogą nie korzystać z komunikacji cyfrowej i lepiej reagują na znane, zaufane oraz lokalne źródła informacji. Dotarcie do nich często wymaga kontaktu osobistego, przekazu ustnego oraz zaangażowania organizacji już obecnych w ich codziennym życiu.

Praktyka ta jest osadzona w środowisku lokalnym i została zaobserwowana w kontekstach lokalnych w Hiszpanii. Łączy organizacje, które mają wspólny cel jako podmioty społeczne, gminy, lokalne służby oraz grupy społecznościowe.

O skuteczności tego podejścia decyduje jasność wspólnego celu. Kiedy organizacje rozumieją, że pracują na rzecz tego samego rezultatu, współpraca staje się naturalna, a partnerzy mogą znacząco poszerzyć zasięg swoich działań przy jednoczesnym ograniczeniu indywidualnych kosztów.

Dyskusje wokół tej praktyki podkreślały również, że współpraca powinna prowadzić do rzeczywistego kontaktu i znaczącego zaangażowania osób starszych. Informacje zwrotne z terenu należy zbierać i przekazywać dalej, aby strategie można było dostosowywać i ulepszać.

Model ten uznano za stosunkowo łatwy do wdrożenia, ponieważ opiera się na relacjach i strukturach komunikacyjnych, które już istnieją. Koszty są niskie i dzielone między partnerów. W dłuższej perspektywie trwałość zależy od utrzymania jasnego wspólnego celu oraz od zapewnienia ciągłości sojuszu.



W procesie ewaluacji praktyka ta uzyskała bardzo wysoki wynik w kategorii wykonalności (19 punktów), co odzwierciedla jej dużą praktyczność i łatwość wdrożenia w istniejących strukturach lokalnych. Została również uznana za bardzo użyteczną (16 punktów), co potwierdza jej wartość praktyczną. Otrzymała jednak niski wynik pod względem inspiracyjności (1 punkt), co wskazuje, że jest postrzegana przede wszystkim jako rozwiązanie praktyczne i efektywne, a nie jako inicjatywa szczególnie innowacyjna lub motywująca.

STÓŁ 3: Komunikacja, która dociera do odbiorców: jak mówić, nie wywołując lęku ani nie etykietując?

Propozycja dobrej praktyki 1: Plakat

Proponowany tytuł: Jasne komunikaty, widoczne więzi

Ta dobra praktyka podkreśla coś prostego, ale bardzo skutecznego: dobrze zaprojektowany plakat może otworzyć drogę do nowych kontaktów. W wielu społecznościach do osób starszych nie dociera się za pomocą komunikacji cyfrowej, dlatego jasna i widoczna informacja umieszczona w codziennych przestrzeniach staje się kluczowa. Plakat umieszczony we właściwym miejscu może zachęcić kogoś do wykonania pierwszego kroku.

Celem jest zaproszenie osób starszych do udziału w aktywnościach w sposób pozytywny i przyjazny. Znaczenie ma użyty język. Zamiast koncentrować się na samotności lub izolacji, komunikaty powinny być formułowane wokół możliwości działania i nawiązywania relacji, na przykład: „Czas być bardziej aktywnym”, „Poznaj nowych przyjaciół” lub „Chcesz do nas dołączyć?”. Takie sformułowania budzą zainteresowanie. Podkreślanie znaczenia kontaktu międzyludzkiego — na przykład poprzez hasło „Najlepszym lekarstwem jest kontakt z drugim człowiekiem” — pomaga stworzyć poczucie ciepła i bliskości.

Podejście to najlepiej sprawdza się w miejscach, które osoby starsze regularnie odwiedzają: kawiarniach, ośrodkach zdrowia, aptekach, bibliotekach, centrach społecznościowych lub innych przestrzeniach publicznych. Obecność informacji w znanym otoczeniu zmniejsza wahanie i sprawia, że udział w działaniach wydaje się naturalny, a nie formalny czy instytucjonalny.

Ważną rolę odgrywa strona wizualna. Jasne kolory, dobrej jakości papier oraz przejrzysty, przyjazny projekt graficzny sprawiają, że plakat jest bardziej zauważalny i zachęcający. Obrazy powinny odzwierciedlać różnorodność i pokazywać ludzi w interakcji grupowej, wzmacniając w ten sposób ideę przynależności. Język musi pozostać jasny i przystępny oraz unikać słów stygmatyzujących. Należy również wyraźnie zaznaczyć, że udział w programie jest bezpłatny, ponieważ usuwa to jedną z częstych barier uczestnictwa.



Zaufanie jest kolejnym kluczowym czynnikiem. Umieszczenie logotypów i danych kontaktowych pomaga budować poczucie wiarygodności. Jeśli koszty druku stanowią problem, lokalni sponsorzy lub partnerzy społeczni mogą wesprzeć dystrybucję, tak aby komunikat dotarł do jak największej liczby osób.

Z praktycznego punktu widzenia inicjatywa ta wymaga czasu na przygotowanie treści i projektu graficznego oraz podstawowych umiejętności graficznych. Po opracowaniu plakat można jednak wielokrotnie wykorzystywać, dostosowywać i drukować przy stosunkowo niskich kosztach. W razie potrzeby można go również przystosować do udostępniania online.

W procesie ewaluacji praktyka ta uzyskała szczególnie wysoki wynik jako działanie realistyczne i możliwe do wdrożenia (13 punktów). Otrzymała także solidne oceny w kategoriach użyteczności (9 punktów) oraz wartości inspiracyjnej (7 punktów), co pokazuje, że jest istotna, motywująca i łatwa do zastosowania na poziomie lokalnym.

Propozycja dobrej praktyki 2: Film na stronie internetowej

Proponowany tytuł: Zobaczyć FRIEND w działaniu

Ta dobra praktyka opiera się na stworzeniu krótkiego filmu, który w prosty i angażujący sposób przedstawia program FRIEND. Zamiast polegać wyłącznie na opisach pisemnych, chodzi o pokazanie, jak program wygląda w praktyce: jaka panuje atmosfera, jakie aktywności są prowadzone i jakie relacje tworzą się między ludźmi.

Celem jest sprawienie, aby program wydawał się dostępny i zachęcający. Krótki film może szybko odpowiedzieć na pytania, które zadaje sobie wiele potencjalnych osób uczestniczących: Co dzieje się podczas spotkań? Kto bierze w nich udział? Czy będę się tam czuć swobodnie? Pokazując prawdziwe obrazy i jasne komunikaty, film pomaga osobom starszym zrozumieć, czego mogą się spodziewać, oraz poczuć większą pewność przed dołączeniem do programu.

Grupą docelową są osoby starsze o różnym pochodzeniu i różnym poziomie oswojenia z narzędziami cyfrowymi. Z tego powodu film powinien być elastyczny pod względem sposobu wykorzystania. Można go obejrzeć online w domu, udostępniać w mediach społecznościowych albo pokazywać podczas spotkań społecznościowych, sesji informacyjnych lub wydarzeń lokalnych. W ten sposób uzupełnia on inne strategie komunikacyjne, zamiast je zastępować.



O skuteczności tego podejścia decyduje jego prostota. Film powinien być krótki, przejrzysty wizualnie i łatwy do śledzenia. Jasne kolory, przyjazne obrazy oraz nietechniczny język pomagają zapewnić inkluzywny charakter przekazu. Najważniejsze jest oddanie atmosfery programu: kontaktu, uczestnictwa i poczucia przynależności.

Z praktycznego punktu widzenia inicjatywa wymaga dostępu do strony internetowej lub platformy online oraz podstawowych umiejętności w zakresie produkcji wideo. Choć początkowo może być potrzebna inwestycja w nagranie i montaż, ogólne koszty pozostają możliwe do opanowania. Po przygotowaniu ten sam film można wykorzystywać w różnych kontekstach i przez dłuższy czas, co czyni go trwałym narzędziem komunikacyjnym.

W procesie ewaluacji praktyka ta wyróżniła się pod względem użyteczności, uzyskując bardzo wysoki wynik (19 punktów), co odzwierciedla jej duży potencjał jako skutecznego narzędzia komunikacji. Otrzymała umiarkowane wyniki w kategoriach wykonalności (7 punktów) oraz wartości inspiracyjnej (8 punktów), co sugeruje, że choć jest postrzegana jako praktyczna i angażująca, jej wpływ może zależeć od tego, jak dobrze zostanie dostosowana do lokalnego kontekstu i odbiorców.

Propozycja dobrej praktyki 3: Spotkania bezpośrednie

Proponowany tytuł: Zaufanie zaczyna się od spotkania

Ta dobra praktyka opiera się na bezpośrednim kontakcie z ludźmi. Choć plakaty i filmy mogą zwiększać świadomość, to osobista interakcja często ma decydujące znaczenie, zwłaszcza w przypadku osób starszych, które mogą czuć niepewność przed dołączeniem do czegoś nowego.

Celem jest tworzenie małych, przyjaznych spotkań, podczas których program FRIEND można wyjaśnić w sposób jasny i pełen szacunku. Fizyczna obecność pozwala moderatorom odpowiadać na pytania, rozwiewać wątpliwości i — co najważniejsze — budować zaufanie. Gdy ludzie czują, że są zauważeni i wysłuchani, chętniej angażują się w uczestnictwo.

Takie spotkania najlepiej sprawdzają się w znanych i bezpiecznych miejscach, takich jak ośrodki zdrowia, kościoły, biblioteki lub inne zaufane przestrzenie lokalne. Atmosfera powinna być ciepła i nieformalna. Siedzenie przy jednym stole, korzystanie z prostych materiałów wizualnych, utrzymywanie kontaktu wzrokowego oraz używanie przystępnego języka pomagają stworzyć poczucie komfortu. Drobne gesty, takie jak zaoferowanie



poczęstunku lub przekazanie danych kontaktowych, mogą dodatkowo wzmacniać poczucie troski i otwartości.

Podejście to nie wymaga skomplikowanych zasobów. Potrzebne są przede wszystkim:

- moderator;
- bezpieczna przestrzeń;
- jasne informacje.

Ponieważ praktyka ta opiera się głównie na kontakcie międzyludzkim, jest efektywna kosztowo i łatwa do powielania w różnych środowiskach.

W procesie ewaluacji praktyka ta uzyskała wysokie wyniki w kategorii użyteczności (14 punktów), a także solidne oceny pod względem wykonalności (9 punktów) i wartości inspiracyjnej (7 punktów). Wyniki te potwierdzają jej znaczenie jako praktycznego, skoncentrowanego na człowieku i budującego zaufanie sposobu zachęcania do uczestnictwa.

STÓŁ 4: Dostępność i towarzyszenie: jak ułatwić przyście... i powrót na kolejne spotkanie

Propozycja dobrej praktyki 1: Lista kontrolna — konsekwencja jako elastyczność

Proponowany tytuł: Elastyczna struktura, która tworzy poczucie bezpieczeństwa

Ta dobra praktyka opiera się na przekonaniu, że gdy ludzie wiedzą, czego mogą się spodziewać, czują się bezpieczniej. W pracy grupowej, szczególnie wtedy, gdy poruszane są wrażliwe tematy, jasna i powtarzalna struktura pomaga uczestnikom rozluźnić się, otworzyć i angażować z większą pewnością. Lista kontrolna pomaga trenerom zachować równowagę między konsekwencją a elastycznością.

Grupą docelową są przede wszystkim trenerzy i moderatorzy, a pośrednio także uczestnicy programu FRIEND. Praktyka najlepiej sprawdza się w działaniach grupowych prowadzonych w organizacjach społecznych i kontekstach lokalnych.

Stałe elementy, które wspierają konsekwencję i poczucie bezpieczeństwa, obejmują:



- ten sam dzień, godzinę i ogólną strukturę spotkania;
- moment na przekąskę lub kawę, sprzyjający nieformalnej interakcji;
- sprawdzenie oczekiwań na początku każdego spotkania;
- refleksję i ewaluację na zakończenie;
- wykorzystanie materiałów fizycznych;
- nieformalną przestrzeń w stylu kawiarnianym;
- wielkość grupy od 6 do 15 uczestników.

Wymagania wobec trenera stanowią kluczową część tej praktyki:

- przygotowanie do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami;
- umiejętność wyznaczania granic, gdy dzielenie się doświadczeniami staje się zbyt obciążające;
- zdolność do odłożenia wrażliwych tematów na późniejszą rozmowę indywidualną;
- znajomość ścieżek kierowania do profesjonalnego wsparcia, gdy jest ono potrzebne.

Praktyczne wskazówki wspierające elastyczność w ramach struktury obejmują:

- łączenie spotkań z aktywnością fizyczną;
- wykorzystywanie obrazów lub materiałów wizualnych w pracy z uczestnikami mającymi trudności poznawcze;
- pozycjonowanie trenera jako równorzędnego uczestnika lub „przyjaciela”;
- dzielenie się przez trenera osobistą historią jako przykładem, jeśli jest to właściwe.

Podstawowe zasady pracy grupowej są zawsze powtarzane i jasno komunikowane:

- nie oceniamy;
- słuchamy i dajemy przestrzeń;
- można zadawać pytania, ale odpowiedź jest dobrowolna;
- prywatność: to, co zostaje powiedziane tutaj, zostaje tutaj.



Z praktycznego punktu widzenia podejście to nie wymaga dodatkowego finansowania. Wymaga przede wszystkim przygotowania, uważności oraz przemyślanego wykorzystania istniejących materiałów i przestrzeni. Z czasem lista kontrolna staje się naturalnym elementem rytmu programu.

W procesie ewaluacji praktyka ta uzyskała bardzo wysoki wynik jako praktyka użyteczna (17 punktów), co odzwierciedla jej dużą wartość praktyczną dla trenerów. Otrzymała również solidną ocenę w zakresie wykonalności (9 punktów) oraz umiarkowaną ocenę wartości inspiracyjnej (5 punktów).

Propozycja dobrej praktyki 2: Dopasowanie i dynamika grupy

Proponowany tytuł: Wspieranie zdrowej i inkluzywnej dynamiki grupowej

Ta dobra praktyka uznaje, że stworzenie bezpiecznej i inkluzywnej grupy nie dzieje się automatycznie; wymaga uwagi, wrażliwości i przemyślanej moderacji. Czasami indywidualne potrzeby, takie jak cierpienie emocjonalne, trudności poznawcze lub złożone sytuacje osobiste, mogą wpływać na równowagę w grupie. Celem nie jest wykluczanie kogokolwiek, lecz zapewnienie, aby każdy mógł skorzystać z doświadczenia uczestnictwa.

Głównym celem tego podejścia jest wspieranie trenerów w uważnym i pewnym prowadzeniu dynamiki grupowej. Zamiast opierać się na sztywnych zasadach, praktyka ta zachęca do uważnej moderacji: zauważania, kiedy coś zaczyna budzić niepokój, przewidywania potencjalnych trudności oraz reagowania w sposób, który chroni dobrostan całej grupy.

Kluczowym elementem jest przygotowanie. Ustrukturyzowany proces — indywidualny lub grupowy — pomaga rozpoznać konkretne potrzeby przed rozpoczęciem spotkań. Dzięki temu trenerzy mogą ocenić, czy forma grupowa jest odpowiednia, oraz właściwie się przygotować. Jasne oczekiwania i wspólnie ustalone zasady odgrywają również ważną rolę, pomagając uczestnikom zrozumieć, jak komunikować się z szacunkiem i w bezpieczny sposób. Gdy pojawiają się trudne momenty, dalsze działania lub opieka następcza pomagają dopilnować, aby problemy nie pozostały nierozwiązane.

Kompetencje trenera są w tej praktyce kluczowe. Moderatorzy muszą czuć się przygotowani do prowadzenia trudnych rozmów, delikatnego wyznaczania granic, gdy dyskusje stają się przytłaczające, oraz rozpoznawania, kiedy pewne tematy powinny zostać omówione



prywatnie. Równie ważna jest wiedza o tym, kiedy i jak skierować kogoś do profesjonalnego wsparcia. Nacisk zawsze położony jest na troskę o jednostkę oraz o grupę jako całość.

Z praktycznego punktu widzenia podejście to wymaga przede wszystkim czasu, przygotowania i doświadczonych moderatorów. Nie zależy od dodatkowej infrastruktury, ale wymaga uważności i profesjonalnego osądu. Z tego powodu priorytetem są jakość i bezpieczeństwo, a nie prostota.

W procesie ewaluacji praktyka ta uzyskała wysoki wynik jako praktyka inspirująca (14 punktów) oraz solidny wynik w kategorii użyteczności (11 punktów), co podkreśla jej znaczenie dla ochrony inkluzywności i dobrostanu grupy. Otrzymała jednak niższą ocenę w kategorii wykonalności (4 punkty), co pokazuje, że jej skuteczne wdrożenie silnie zależy od umiejętnej moderacji i może nie być łatwe do zastosowania w każdym kontekście bez odpowiedniego przygotowania.

Propozycja dobrej praktyki 3: Jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami

Proponowany tytuł: Praktyczne wskazówki dotyczące zarządzania trudnymi sytuacjami

Sesje grupowe nie zawsze przebiegają dokładnie zgodnie z planem. Mogą pojawić się emocje, mogą wyniknąć nieporozumienia, a uczestnik może podzielić się czymś, co okaże się obciążające dla grupy. Ta dobra praktyka uznaje, że takie momenty są częścią pracy z ludźmi, a trenerzy potrzebują jasnego, praktycznego wsparcia, aby radzić sobie z nimi z pewnością i troską.

Celem tego podejścia jest przekazanie trenerom konkretnych wskazówek dotyczących reagowania, gdy pojawiają się trudne sytuacje. Zamiast improwizować w danym momencie, moderatorzy mogą oprzeć się na wspólnych zasadach i uzgodnionych strategiach, które pomagają im zachować spokój, konsekwencję i szacunek. Jasne reakcje zmniejszają ryzyko eskalacji i chronią zarówno uczestników, jak i trenerów.

Praktyka ta jest skierowana do trenerów oraz organizacji prowadzących działania grupowe. Nie ma być narzędziem awaryjnym stosowanym wyłącznie wtedy, gdy coś pójdzie nie tak, lecz elementem włączonym w regularne procesy przygotowania i moderacji.

Opiera się ona na prostym założeniu: konsekwencja tworzy bezpieczeństwo. Kiedy trenerzy reagują w sposób przewidywalny i przemyślany, uczestnicy czują się chronieni. Jednocześnie



elastyczność pozostaje ważna. Każda sytuacja jest inna, a moderatorzy muszą dostosowywać ton i sposób działania do konkretnej dynamiki grupy.

Skuteczność tej praktyki zależy od kilku kluczowych elementów. Zasady pracy grupowej stanowią punkt odniesienia, gdy trzeba wzmocnić granice. Trenerzy uczą się, jak z szacunkiem uznawać wrażliwe kwestie, nie pozwalając jednocześnie, aby zdominowały one grupę. W razie potrzeby tematy można delikatnie „odłożyć” na późniejszą rozmowę indywidualną. Równie ważne są działania następcze, w tym rozpoznanie sytuacji, w której ktoś może potrzebować wsparcia wykraczającego poza to, co może zapewnić grupa.

Trenerzy potrzebują pewności w wyznaczaniu granic, zarządzaniu emocjonalnie intensywnym dzieleniem się doświadczeniami oraz rozpoznawaniu, kiedy właściwe jest skierowanie do profesjonalnego wsparcia. Kompetencja ta nie pojawia się automatycznie; wymaga szkolenia, refleksji i wsparcia organizacyjnego.

Pod względem zasobów praktyka ta zależy przede wszystkim od kompetentnych moderatorów, czasu na przygotowanie oraz wewnętrznej koordynacji. Choć sposób wdrożenia może różnić się w zależności od kraju lub kontekstu, podstawowe zasady — jasność, spokój i troska — można dostosować do różnych środowisk.

W procesie ewaluacji praktyka ta uzyskała wyjątkowo wysoki wynik w kategorii wykonalności (21 punktów), co pokazuje, że jest postrzegana jako wysoce możliwa do zastosowania i bezpośrednio przydatna w rzeczywistych sytuacjach grupowych. Otrzymała również umiarkowaną ocenę wartości inspiracyjnej (4 punkty), co sugeruje, że choć może nie być uznawana za szczególnie innowacyjną, jej znaczenie zostało dostrzeżone. Uzyskała natomiast niski wynik jako praktyka użyteczna (2 punkty), co może wskazywać, że uczestnicy postrzegają ją raczej jako niezbędną kompetencję tła niż jako samodzielne narzędzie.

STÓŁ 5: A jeśli nie mogą przyjść... co wtedy? Technologie dla osób, które nie mogą uczestniczyć osobiście

Propozycja dobrej praktyki 1: Nagrywane sesje

Proponowany tytuł: Utrzymywanie kontaktu dzięki nagrywanym sesjom

Nie każdy może uczestniczyć w każdej sesji. Problemy zdrowotne, wizyty lekarskie, obowiązki rodzinne lub nieprzewidziane sytuacje mogą sprawiać, że udział w spotkaniach będzie nieregularny. Ta dobra praktyka uznaje, że opuszczenie jednej sesji nie powinno



oznaczać utraty dostępu do programu. Nagrywanie sesji oferuje prosty sposób na utrzymanie kontaktu i zapewnienie ciągłości uczestnictwa.

Celem jest dopilnowanie, aby osoby, które nie mogą być obecne, nadal czuły się włączone. Możliwość obejrzenia sesji później pomaga im śledzić postępy grupy, zrozumieć, o czym rozmawiano, oraz wrócić bez poczucia zagubienia lub pozostania w tyle. Rozwiązanie to wspiera elastyczność, jednocześnie chroniąc poczucie przynależności, które jest kluczowe dla programu FRIEND.

Podejście to jest szczególnie pomocne w formatach hybrydowych lub zdalnych, ale również przydatne wtedy, gdy obecność jest utrudniona przez tymczasowe okoliczności. Nacisk powinien być położony nie tylko na samo nagrywanie, lecz także na robienie tego w sposób przemyślany. Uczestnicy powinni zostać poinformowani z wyprzedzeniem, a jasne ustalenia dotyczące zgody i prywatności muszą być przyjęte tak, aby wszyscy czuli się komfortowo.

Niewielkie działania praktyczne mogą wzmocnić efekt tej praktyki: wysyłanie przypomnień, oferowanie podstawowego wsparcia osobom mniej pewnie korzystającym z technologii czy dodanie napisów dla uczestników z trudnościami słuchowymi. Takie szczegóły pomagają sprawić, że rozwiązanie staje się rzeczywiście inkluzywne.

Z praktycznego punktu widzenia wymagania są niewielkie:

- urządzenie do nagrywania;
- dostęp do internetu;
- osoba posiadająca podstawowe umiejętności techniczne.

Ponieważ większość urządzeń jest już zazwyczaj dostępna, koszty pozostają niskie. Najważniejsze są jasność zasad oraz szacunek w sposobie wykorzystywania nagrań.

W procesie ewaluacji praktyka ta otrzymała bardzo wysoką ocenę w kategorii wykonalności (18 punktów), co potwierdza, że jest postrzegana jako rozwiązanie łatwe do wdrożenia. Uzyskała również dobry wynik w zakresie użyteczności (11 punktów), odzwierciedlający jej wyraźną wartość wspierającą. Niższa ocena wartości inspiracyjnej (2 punkty) sugeruje, że praktyka ta jest postrzegana przede wszystkim jako rozwiązanie praktyczne i inkluzywne, a nie jako szczególnie motywujący lub innowacyjny pomysł.

Propozycja dobrej praktyki 2: Utworzenie grupy na WhatsAppie

Proponowany tytuł: Utrzymywanie kontaktu między sesjami



Ta dobra praktyka polega na utworzeniu grupy na WhatsAppie, która pomaga uczestnikom pozostawać w kontakcie poza zaplanowanymi sesjami, ponieważ czasem prawdziwe więzi tworzą się właśnie w momentach pomiędzy spotkaniami. Gdy kontakt bezpośredni jest ograniczony, prosty i znany sposób komunikacji może mieć duże znaczenie.

Ideą nie jest zastąpienie sesji, lecz przedłużenie poczucia przynależności poza ich czas trwania. Grupa na WhatsAppie pozwala uczestnikom dzielić się wiadomościami, przypomnieniami, aktualnościami lub słowami wsparcia. Utrzymuje grupę „przy życiu” między spotkaniami i pomaga ludziom czuć, że nadal są częścią czegoś wspólnego, nawet jeśli nie mogą uczestniczyć w każdej sesji.

Podejście to obejmuje osoby starsze uczestniczące w programie, moderatorów, a czasem także wolontariuszy. Najlepiej sprawdza się jako kanał uzupełniający — przestrzeń lekkiej komunikacji i wzajemnego wsparcia, a nie formalnej nauki. Może również pomóc osobom, które opuściły sesję, pozostać poinformowanymi i włączonymi w życie grupy.

Do uruchomienia takiego rozwiązania potrzebne są podstawowe warunki:

- dostęp do smartfona;
- minimalne umiejętności cyfrowe;
- stabilne połączenie internetowe.

Równie ważne są jasne i wspólnie ustalone zasady dotyczące komunikacji opartej na szacunku oraz prywatności. Gdy wszyscy zgadzają się co do tego, jak grupa powinna funkcjonować, przestrzeń ta staje się bezpieczniejsza i bardziej przyjazna.

Z praktycznego punktu widzenia wymagane zasoby są minimalne. Zwykle wystarczą telefon, dostęp do internetu oraz osoba gotowa moderować grupę. Koszty są niskie, co sprawia, że rozwiązanie to jest dostępne dla większości organizacji.

W procesie ewaluacji praktyka ta otrzymała bardzo wysoki wynik w kategorii wykonalności (17 punktów), co potwierdza, że jest łatwa do wdrożenia w codziennych kontekstach. Uzyskała również solidną ocenę użyteczności (11 punktów), odzwierciedlającą jej wartość w utrzymywaniu kontaktu. Niższy wynik w kategorii wartości inspiracyjnej (1 punkt) sugeruje, że jest postrzegana raczej jako praktyczne, codzienne narzędzie niż jako innowacyjny pomysł.



SESJE POPOŁUDNIOWE

STÓŁ 6: Modele finansowania — mieszane i innowacyjne. Jak za to zapłacić?

Propozycja dobrej praktyki 1: Finansowanie publiczne

Proponowany tytuł: Budowanie stabilności poprzez wsparcie publiczne

Kiedy inicjatywy zależą od krótkoterminowych grantów lub tymczasowych zasobów, trudno jest planować z wyprzedzeniem, utrzymać personel czy zagwarantować uczestnikom ciągłość wsparcia. Ta dobra praktyka koncentruje się na pozyskaniu finansowania publicznego jako sposobu budowania długoterminowej stabilności.

Celem jest zapewnienie, aby programy nie były traktowane jako tymczasowe projekty, lecz jako istotne usługi wpisane w zakres odpowiedzialności publicznej. Gdy instytucje publiczne wspierają inicjatywę finansowo, organizacje mogą planować z większą pewnością, inwestować w jakość i zapewniać uczestnikom spójne wsparcie.

Podejście to jest szczególnie istotne dla organizacji lokalnych działających na poziomie społeczności. Wzmacniając swoje podstawy finansowe, organizacje te są w stanie oferować bardziej wiarygodne i ciągłe usługi, co ostatecznie przynosi korzyść osobom, którym służą.

Powodzenie tej praktyki zależy w dużej mierze od relacji. Niezbędne są zaufanie między organizacjami a władzami publicznymi, jasna komunikacja oraz wspólne rozumienie potrzeb społecznych. Myślenie długofalowe i regularny dialog pomagają budować partnerstwa wykraczające poza jednorazowe umowy finansowe.

Z praktycznego punktu widzenia podejście to wymaga czasu, wytrwałości oraz umiejętności zarządzania procesami administracyjnymi. Nie musi oznaczać wysokich nakładów finansowych, ale wymaga zdolności organizacyjnej i stałego zaangażowania. Priorytety władz publicznych mogą się zmieniać, dlatego utrzymywanie tych relacji jest procesem ciągłym.

W procesie ewaluacji praktyka ta uzyskała stosunkowo wysoki wynik w kategorii wykonalności (13 punktów), co pokazuje, że jest postrzegana jako możliwa do realizacji i osadzona w istniejących systemach. Otrzymała umiarkowaną ocenę użyteczności (7 punktów) oraz niższą ocenę wartości inspiracyjnej (3 punkty), co sugeruje, że jest widziana



przede wszystkim jako rozwiązanie strukturalne i praktyczne, a nie jako innowacyjny pomysł.

Propozycje dobrej praktyki 2: Włączenie źródeł finansowania do standardowych świadczeń/prac

Proponowany tytuł: Finansowanie jako element codziennej praktyki

Jednym z największych wyzwań dla inicjatyw społecznych jest to, co dzieje się po zakończeniu finansowania projektowego. Dobre pomysły często znikają po prostu dlatego, że nigdy nie zostały w pełni włączone w codzienną pracę organizacji. Ta dobra praktyka koncentruje się na zmianie tej sytuacji poprzez włączenie finansowania do regularnych usług i struktur stanowisk pracy.

Ideą jest to, aby działania stały się częścią normalnego funkcjonowania organizacji. Gdy finansowanie jest powiązane z istniejącymi rolami, obowiązkami i procesami pracy, inicjatywy mają większą szansę przetrwać w czasie. Trwałość przestaje być aspiracją, a staje się elementem rutyny organizacyjnej.

Podejście to jest szczególnie istotne dla organizacji społecznych i opiekuńczych posiadających ustabilizowane struktury. Najlepiej sprawdza się tam, gdzie istnieje już pewien poziom stabilności oraz współpracy z władzami lokalnymi lub regionalnymi. Finansowanie zostaje powiązane z usługami, które są już świadczone, wzmacniając to, co istnieje, zamiast budować coś osobnego.

O skuteczności tego modelu decyduje zaangażowanie organizacyjne. Kierownictwo musi dostrzegać długoterminową wartość działań i włączać je do opisów stanowisk, procesów planowania oraz codziennej praktyki.

Pod względem zasobów podejście to opiera się głównie na ludziach, koordynacji i wsparciu instytucjonalnym. Nie wymaga tworzenia dużej nowej infrastruktury, ale wymaga jasności, planowania i stałego zaangażowania. Wolontariusze mogą czasem wspierać ten proces, jednak jego sednem są stabilne struktury organizacyjne.

W procesie ewaluacji praktyka ta uzyskała wysoki wynik w kategorii wykonalności (13 punktów), co pokazuje, że jest uznawana za możliwą do zastosowania w istniejących systemach. Jej umiarkowane wyniki w kategoriach użyteczności (6 punktów) i wartości



inspiracyjnej (6 punktów) sugerują, że jest postrzegana raczej jako praktyczne rozwiązanie strukturalne niż jako wysoce innowacyjny pomysł.

Propozycja dobrej praktyki 3: Recepta społeczna

Proponowany tytuł: Łączenie opieki zdrowotnej i społecznej poprzez receptę społeczną

Wiele osób zgłasza się do lekarza z problemami, które nie są wyłącznie medyczne. Samotność, stres, brak kontaktów społecznych czy trudności praktyczne mogą wpływać na zdrowie, ale sama recepta nie rozwiązuje tych wyzwań. Ta dobra praktyka opiera się na idei recepty społecznej, czyli łączenia opieki zdrowotnej z usługami społecznymi i lokalnymi, tak aby ludzie otrzymywali bardziej całościowe wsparcie.

Celem jest wyjście poza ściśle medyczne podejście i uznanie, że dobrostan zależy również od czynników społecznych i emocjonalnych. Dzięki receptce społecznej pracownicy ochrony zdrowia, na przykład lekarze pierwszego kontaktu, mogą rozpoznać, kiedy dana osoba skorzystałaby ze wsparcia środowiskowego, i formalnie skierować ją do odpowiednich usług. W ten sposób profilaktyka staje się częścią samego systemu ochrony zdrowia.

Podejście to jest szczególnie istotne dla osób starszych oraz osób doświadczających izolacji społecznej lub innych niemedycznych trudności wpływających na zdrowie. Opiera się ono na współpracy między podmiotami opieki zdrowotnej, organizacjami społecznymi, a w niektórych przypadkach także ubezpieczycielami lub władzami publicznymi.

Kluczowa jest silna współpraca między sektorami. Ochrona zdrowia i pomoc społeczna muszą ufać sobie nawzajem i dzielić odpowiedzialność. Wykazywanie wpływu — na przykład poprzez dowody społecznego zwrotu z inwestycji — może pomóc uzasadnić to podejście i wesprzeć długoterminowe finansowanie. Istotną korzyścią jest to, że wczesne reagowanie na potrzeby społeczne może zmniejszyć presję na pracowników ochrony zdrowia, zapobiegając późniejszemu pogłębianiu się problemów.

Wdrożenie tego modelu wymaga koordynacji, czasu oraz strukturalnego dostosowania między systemami. Nie jest to rozwiązanie proste ani szybkie, a początkowe działania mogą być wymagające.

W ewaluacji praktyka ta uzyskała bardzo wysoki wynik jako praktyka inspirująca (21 punktów), co pokazuje, że jest postrzegana jako innowacyjna i przyszłościowa. Jednocześnie niższe wyniki w kategoriach wykonalności (4 punkty) i użyteczności (6 punktów) sugerują,



że w wielu kontekstach jej pełne uruchomienie wymagałoby znaczących zmian strukturalnych.

STÓŁ 7: Osadzenie programu FRIEND w organizacji przyjmującej. Żeby nie był to tylko „kolejny obowiązek”

Propozycja dobrej praktyki 1: Zasiewanie ziaren

Proponowany tytuł: Osadzanie FRIEND w codziennej praktyce

Ta dobra praktyka opiera się na podejściu stopniowym: zamiast wprowadzać FRIEND jako coś zewnętrznego lub tymczasowego, program jest powoli integrowany z codziennym życiem organizacji. Celem jest zwiększenie uczestnictwa oraz stworzenie silniejszego poczucia współodpowiedzialności. Kiedy FRIEND staje się częścią regularnych procesów pracy, spotkań i rozmów zawodowych, przestaje być odczuwany jako dodatkowe zadanie, a zaczyna funkcjonować jako naturalne rozszerzenie istniejących działań. Taka zmiana wspiera długoterminową trwałość, ponieważ program nie zależy już wyłącznie od szczególnego impulsu ani krótkotrwałego entuzjazmu.

Głównymi osobami zaangażowanymi w to podejście są moderatorzy oraz specjaliści pracujący w obszarze społecznym. Ponieważ mają oni już regularny kontakt z różnymi grupami docelowymi, są dobrze przygotowani do organicznego wprowadzania działań FRIEND. Z czasem pomaga to programowi dotrzeć do szerszej sieci odbiorców bez konieczności stałej promocji zewnętrznej.

Model ten najlepiej sprawdza się w organizacjach, w których specjaliści utrzymują ciągłe relacje z uczestnikami i mogą stopniowo budować zainteresowanie oraz zaangażowanie. Nie chodzi tu o szybkie rezultaty, lecz o systematyczną integrację. Dzięki osadzeniu FRIEND w codziennej praktyce program staje się w dłuższej perspektywie stabilniejszy, bardziej widoczny i trwalszy.

Kluczowe elementy decydujące o skuteczności tej praktyki obejmują:

- stworzenie listy potencjalnych specjalistów, którzy mogą zostać zaangażowani w program FRIEND;
- ocenę istniejących sieci kontaktów w celu zidentyfikowania odpowiednich osób z grup docelowych;



- opracowanie dedykowanych narzędzi komunikacyjnych dostosowanych do różnych grup docelowych, aby maksymalnie zwiększyć możliwości rekrutacji;
- zapraszanie osób na sesję końcową, aby mogły zobaczyć program FRIEND w praktyce;
- zbieranie informacji zwrotnych od uczestników w celu wprowadzania ulepszeń tam, gdzie jest to potrzebne;
- włączenie elementów szkolenia trenerów w celu wzmocnienia wewnętrznego potencjału organizacji.

Pod względem zasobów praktyka ta wymaga dostępnych specjalistów, czasu na rozpoznanie możliwości ich zaangażowania oraz przestrzeni, w których mogą odbywać się spotkania lub działania. Główne koszty wiążą się raczej z czasem pracy personelu i wynagrodzeniami niż z materiałami czy infrastrukturą.

Praktykę można powielać, powtarzając ten sam proces z różnymi specjalistami i grupami. Jest ona uznawana za umiarkowanie realistyczną i trwałą, ponieważ opiera się na istniejących zasobach i relacjach organizacyjnych. Odzwierciedla to jej ocena: uzyskała zrównoważone wyniki w kategoriach użyteczności (11 punktów), wykonalności (12 punktów) oraz wartości inspiracyjnej (9 punktów), co podkreśla jej siłę jako praktycznego i elastycznego podejścia wspierającego stopniową, długoterminową zmianę.

Propozycja dobrej praktyki 2: Dobry początek

Proponowany tytuł: Mocny start: planowanie trwałego wdrożenia

Ta dobra praktyka podkreśla znaczenie mocnego rozpoczęcia działań poprzez poświęcenie czasu i uwagi na planowanie już od samego początku. Jej założenie jest proste: staranne przygotowanie tworzy stabilność. Dzięki ясному określeniu, kto za co odpowiada, jak działania wpisują się w codzienną pracę oraz jakie zasoby są potrzebne, organizacje mogą uniknąć późniejszego niepotrzebnego stresu i fragmentaryzacji działań. Ustrukturyzowany początek pomaga zapewnić, że FRIEND stanie się częścią regularnej praktyki, zamiast być odbierany jako dodatkowe obciążenie.

Podejście to wspiera przede wszystkim moderatorów oraz specjalistów pracujących w obszarze społecznym. Jasne procesy planowania dają im pewność i kierunek działania, zwłaszcza na wczesnych etapach wdrażania. Gdy oczekiwania i zakresy odpowiedzialności są przejrzyste, zespoły mogą pracować sprawniej i bardziej konsekwentnie.



Praktyka ta najlepiej sprawdza się w organizacjach gotowych włączyć ustrukturyzowane przygotowanie do istniejących procesów pracy. Zamiast reagować na problemy dopiero wtedy, gdy działania już trwają, zachęca do wcześniejszego przewidywania i organizowania. Inwestując w solidne podstawy, zwiększa się szansa, że program pozostanie stabilny, skuteczny i trwały w czasie.

Kluczowe elementy decydujące o skuteczności tej praktyki obejmują:

- jasne ustalenie, kto za co odpowiada, wraz z precyzyjnym określeniem ról;
- sprawny podział zadań między członków zespołu;
- zdefiniowanie konkretnych odpowiedzialności, na przykład za poczęstunek, materiały pisemne, zaproszenia lub logistykę;
- stworzenie jasnego i precyzyjnego harmonogramu wyjaśniającego, w jaki sposób będą przebiegały działania;
- stałe posiadanie planu awaryjnego, czyli Planu B, na wypadek nieprzewidzianych sytuacji;
- poświęcenie czasu na zabezpieczenie finansowania projektu w celu wsparcia jego ciągłości.

Pod względem zasobów praktyka ta wymaga przede wszystkim czasu na harmonogramowanie i planowanie oraz zaangażowania osób odpowiedzialnych za realizację planu. Nie wymaga konkretnej infrastruktury ani dodatkowych materiałów.

Po zakończeniu etapu planowania praktyka jest łatwa do powielenia i może być wykorzystywana w różnych kontekstach. Koszty uznaje się za umiarkowane lub przystępne, ponieważ dotyczą głównie czasu pracy personelu. Praktyka ta jest trwała w czasie, gdyż tę samą strukturę planowania można stosować wielokrotnie i dostosowywać w razie potrzeby.

Odzwierciedla to jej ocena: propozycja uzyskała szczególnie wysoki wynik jako praktyka realistyczna i możliwa do wdrożenia (15 punktów), przy umiarkowanej użyteczności (8 punktów) oraz wartości inspiracyjnej (7 punktów). Potwierdza to jej znaczenie jako praktycznej i wiarygodnej podstawy skutecznego oraz trwałego wdrożenia.



STÓŁ 8: Szkolenie i efekt kaskadowy (Train-the-Trainer). Ludzie, którzy wspierają ludzi

Propozycja dobrej praktyki 1: Elastyczność trenerów w dostosowywaniu działań

Proponowany tytuł: Elastyczność trenera w odpowiadaniu na różne profile uczestników

Ta dobra praktyka opiera się na prostym, ale ważnym założeniu: trenerzy potrzebują swobody w dostosowywaniu działań. Gdy ćwiczenia są realizowane zbyt sztywno, uczestnictwo może słabnąć, a grupa może tracić energię lub poczucie więzi.

Celem jest danie trenerom przestrzeni do reagowania na różne osobowości, możliwości i dynamiki grupowe, z którymi się spotykają. Zamiast stosować jeden stały schemat, moderatorzy są zachęceni do dostosowywania aktywności tak, aby rzeczywiście pasowały do grupy, z którą pracują. Taka elastyczność pomaga tworzyć sesje, które są trafne, angażujące i respektują potrzeby uczestników.

Podejście to dotyczy przede wszystkim trenerów oraz organizacji, które ich wspierają. Gdy organizacje ufają moderatorom i pozwalają im dostosowywać metody pracy, trenerzy mogą lepiej odpowiadać na potrzeby zróżnicowanych grup i zmieniających się kontekstów. Elastyczność nie oznacza improwizacji; jest formą przemyślanego przygotowania. Na etapie planowania trenerzy zastanawiają się, w jaki sposób ćwiczenia mogą wymagać modyfikacji, i z wyprzedzeniem przygotowują możliwe alternatywy.

Doświadczenie i pewność działania odgrywają tu kluczową rolę. Kompetentni trenerzy lepiej wyczuwają, kiedy coś nie działa, i potrafią płynnie wprowadzać zmiany. Budowanie tej pewności poprzez praktykę i wsparcie pozwala moderatorom działać bardziej responsywnie i skutecznie.

Z praktycznego punktu widzenia podejście to nie wymaga dodatkowych narzędzi ani infrastruktury. Wymaga natomiast otwartości, profesjonalnego osądu i czasu na refleksję. Jest bardziej sposobem myślenia niż konkretną metodą.

Wyniki ewaluacji odzwierciedlają tę ocenę. Praktyka uzyskała bardzo wysoki wynik w kategorii użyteczności (18 punktów), co pokazuje, że elastyczność jest powszechnie uznawana za element niezbędny. Otrzymała umiarkowane wyniki w kategoriach wykonalności (7 punktów) i wartości inspiracyjnej (7 punktów), co sugeruje, że choć jest



wysoko ceniona, jej powodzenie zależy w dużej mierze od indywidualnych kompetencji trenera, a nie od formalnej struktury.

Propozycja dobrej praktyki 2: Wsparcie rówieśnicze między trenerami

Proponowany tytuł: Uczenie się od siebie nawzajem: wsparcie rówieśnicze dla trenerów

Ta dobra praktyka uznaje, że trenerzy, podobnie jak uczestnicy, korzystają z kontaktu i wsparcia.

Chodzi o stworzenie przestrzeni, w której trenerzy mogą rozmawiać ze sobą. Dzięki regularnej wymianie rówieśniczej mogą dzielić się doświadczeniami, omawiać wyzwania i oferować sobie praktyczne wskazówki. Takie rozmowy pomagają normalizować trudności, zmniejszają poczucie izolacji i z czasem budują pewność działania.

Podejście to jest zaprojektowane specjalnie z myślą o trenerach, czyli osobach pracujących bezpośrednio z uczestnikami. Szczególnie dobrze sprawdza się w małych zespołach, w których zaufanie i otwartość ułatwiają szczere mówienie o tym, co działa dobrze, a co jest trudne. W takich warunkach rozmowy stają się bardziej znaczące i wspierające.

O skuteczności tej praktyki nie decyduje konkretne narzędzie, lecz jakość wymiany. Otwartość, wzajemny szacunek i wspólny cel tworzą bezpieczne środowisko do refleksji. Trenerzy mogą korzystać z istniejących materiałów lub szablonów, ale najcenniejszym zasobem jest często zbiorowe doświadczenie zespołu.

W praktyce jest to inicjatywa niskokosztowa. Wymaga przede wszystkim czasu, gotowości oraz ustrukturyzowanego momentu na wymianę doświadczeń. Choć zasadniczo jest łatwa do wdrożenia, wymaga świadomego planowania, aby wsparcie rówieśnicze nie zniknęło w natłoku codziennych obowiązków.

Potwierdzają to wyniki ewaluacji. Praktyka uzyskała wysokie oceny w kategoriach użyteczności (16 punktów) i wykonalności (15 punktów), co pokazuje, że jest postrzegana jako praktyczna i możliwa do realizacji. Bardzo niski wynik w kategorii wartości inspiracyjnej (1 punkt) sugeruje, że jest odbierana nie tyle jako innowacyjny pomysł, ile jako konieczny element pracy.



STÓŁ 9: Dostępność. Prosto i bezpiecznie dla osób organizujących działania

Propozycja dobrej praktyki 1: Cyfrowa przestrzeń społeczności FRIEND

Proponowany tytuł: Wspólna przestrzeń cyfrowa dla trenerów

Ta dobra praktyka polega na stworzeniu wspólnej przestrzeni cyfrowej na platformie FRIEND, w której trenerzy mogą nawiązywać kontakt, dzielić się zasobami i wspierać się nawzajem także poza spotkaniami bezpośrednimi.

Ideą jest zapewnienie jednego centralnego, dostępnego miejsca, w którym można łatwo umieszczać i odnajdywać materiały, filmy oraz praktyczne sugestie. Zamiast przeszukiwać wiadomości e-mail lub rozproszone pliki, trenerzy mają jasny punkt odniesienia. Pomaga to utrzymać ciągłość działań oraz sprawia, że szersza społeczność FRIEND pozostaje połączona i dobrze poinformowana.

Przestrzeń ta jest zaprojektowana specjalnie z myślą o trenerach. Wspiera ich codzienną pracę, zwiększając widoczność zasobów i zachęcając do stałej wymiany. Choć media społecznościowe również mogą być użyteczne, platforma ta pełni funkcję bardziej uporządkowanego i bezpiecznego środowiska przeznaczonego do współpracy zawodowej.

Bezpieczeństwo i kontrolowany dostęp są ważnymi aspektami tej inicjatywy. Trenerzy muszą mieć pewność, że przestrzeń jest bezpieczna, a udostępniane treści są chronione. Z tego powodu platformę należy rozwijać ostrożnie i stopniowo, a nie w pośpiechu.

Z praktycznego punktu widzenia praktyka ta wymaga platformy online, dostępu do internetu oraz pewnej dbałości o koordynację i zarządzanie cyfrowe. Choć jej zbudowanie i uporządkowanie może wymagać czasu, po uruchomieniu staje się stabilnym i trwałym narzędziem, które może rozwijać się wraz z programem.

W procesie ewaluacji praktyka ta otrzymała bardzo wysoki wynik w kategorii użyteczności (19 punktów), co pokazuje, że jest wysoko ceniona jako praktyczne narzędzie wsparcia. Uzyskała umiarkowaną ocenę w kategorii wykonalności (11 punktów), co odzwierciedla fakt, że jest możliwa do wdrożenia, ale wymaga starannego przygotowania. Niższy wynik w kategorii wartości inspiracyjnej (2 punkty) sugeruje, że jest postrzegana nie tyle jako innowacyjny pomysł, ile jako niezbędna infrastruktura.



Propozycja dobrej praktyki 2: Dostępność

Proponowany tytuł: Łatwy dostęp do wsparcia dla trenerów

Ta dobra praktyka dotyczy ułatwiania dostępu do wsparcia — nie poprzez złożone systemy, lecz poprzez uproszczenie sposobu udostępniania i odnajdywania informacji.

Ideą jest usuwanie niepotrzebnych barier. Gdy praktyczne wskazówki, odpowiedzi i wspólne doświadczenia są łatwo dostępne, trenerzy czują się bardziej wspierani i pewniejsi w swojej codziennej pracy. Dostępność nie oznacza tutaj szerokiej koncepcji polityki dostępności, lecz po prostu to, że pomoc jest dostępna wtedy, gdy jest potrzebna — w sposób jasny i przyjazny dla użytkownika.

Podejście to jest skierowane do trenerów oraz organizacji, które ich wspierają. Zapewniając łatwy dostęp do informacji, organizacje mogą ograniczać frustrację i zapobiegać spadkowi zaangażowania. Proste i responsywne środowisko komunikacyjne zachęca trenerów do zadawania pytań, dzielenia się pomysłami i pozostawania w kontakcie.

Praktyka ta funkcjonuje głównie w środowisku online, gdzie interakcja może mieć charakter nieformalny i natychmiastowy. Jednym z kluczowych elementów jest wprowadzenie chatbota, który może odpowiadać na praktyczne pytania i kierować użytkowników do istniejących materiałów. Zamiast przeszukiwać wiele dokumentów, trenerzy mogą szybko otrzymać wskazówkę i łatwiej znaleźć to, czego potrzebują.

Wdrożenie tego rozwiązania wymaga dostępu do internetu, wsparcia technicznego oraz pewnego poziomu wiedzy z zakresu sztucznej inteligencji. Wymaga również nadzoru organizacyjnego, aby zapewnić, że odpowiedzi pozostają trafne i użyteczne. Choć dodaje to warstwę techniczną, z czasem może stać się trwałym narzędziem wsparcia.

W procesie ewaluacji praktyka ta otrzymała bardzo wysoki wynik w kategorii użyteczności (18 punktów), co pokazuje, że dostępne wsparcie jest wysoko cenione. Uzyskała niższe wyniki w kategoriach wykonalności (6 punktów) i wartości inspiracyjnej (5 punktów), co odzwierciedla fakt, że jej powodzenie zależy od potencjału technicznego i gotowości organizacyjnej.



STÓŁ 10: Skąd wiemy, że to działa, nie tonąc w ewaluacji?

Propozycja dobrej praktyki 1: Informacja zwrotna po każdej lekcji

Proponowany tytuł: Regularna informacja zwrotna służąca doskonaleniu kursu

Ta dobra praktyka polega na zarezerwowaniu krótkiego momentu pod koniec każdej sesji, aby zapytać uczestników, jak oceniają przebieg zajęć. Zamiast czekać z ewaluacją do zakończenia całego programu, informacja zwrotna staje się częścią procesu.

Celem jest zrozumienie, czy kurs FRIEND działa zgodnie z założeniami oraz gdzie niewielkie korekty mogłyby jeszcze poprawić jego jakość. Regularne zapraszanie uczestników do dzielenia się wrażeniami — tym, co docenili, co było dla nich znaczące albo co można ulepszyć — pozwala trenerom reagować na bieżąco i odpowiednio dostosowywać kolejne sesje.

Praktyka ta stawia uczestników w centrum procesu doskonalenia jakości. Ich doświadczenia i perspektywy traktowane są jako wartościowy wkład, a nie jako dodatek na końcu działań. Informacja zwrotna zajmuje zwykle około 15 minut pod koniec każdej lekcji, dzięki czemu jest możliwa do przeprowadzenia i łatwa do włączenia w rytm sesji.

Aby podejście to dobrze działało, uczestnicy muszą czuć się bezpiecznie i swobodnie, wyrażając swoje opinie. Pytania można dostosowywać do grupy oraz do konkretnego omawianego tematu, a trenerzy powinni aktywnie zachęcać do szczerego i pełnego szacunku dzielenia się refleksjami. Najważniejsze jest słuchanie, a nie bronienie przyjętych rozwiązań.

Z praktycznego punktu widzenia podejście to wymaga bardzo niewiele: kilku minut czasu, wspierającej atmosfery oraz gotowości do refleksji. Nie zależy od specjalnych narzędzi ani dodatkowego finansowania, co sprawia, że można je konsekwentnie stosować.

Odzwierciedlają to wyniki ewaluacji. Praktyka uzyskała bardzo wysoki wynik w kategorii wykonalności (18 punktów), co potwierdza, że jest łatwa do zastosowania w codziennej praktyce. Otrzymała umiarkowane oceny w kategoriach użyteczności (8 punktów) i wartości inspiracyjnej (6 punktów), co sugeruje, że choć może nie być postrzegana jako innowacyjna, uznaje się ją za wiarygodne i praktyczne narzędzie ciągłego doskonalenia.



Propozycja dobrej praktyki 2: Tablica z karteczkami

Proponowany tytuł: Wizualna informacja zwrotna za pomocą tablicy z karteczkami

Ta dobra praktyka wykorzystuje tablicę z karteczkami post-it jako prosty i wizualny sposób zbierania informacji zwrotnej oraz sprawdzania, jak działa program. Zamiast polegać wyłącznie na komentarzach ustnych, uczestnicy mogą zapisać swoje myśli i zobaczyć je wyeksponowane przed grupą.

Ideą jest uczynienie informacji zwrotnej konkretną i widoczną. Dzieląc tablicę na sekcje, na przykład „Czego się nauczyłem/nauczyłam?” oraz „Co możemy poprawić?”, uczestnicy mogą szybko podzielić się swoimi refleksjami. Na zakończenie programu sekcja taka jak „Jak zmieniłem/zmieniłam się na lepsze?” może zachęcić do głębszej refleksji osobistej. Widok wszystkich notatek razem tworzy poczucie wspólnego uczenia się i zbiorowego postępu.

Podejście to stawia uczestników w centrum ewaluacji. Pisanie na karteczce post-it często wydaje się łatwiejsze i mniej onieśmialające niż wypowiadanie się przed całą grupą. Wizualny i praktyczny charakter ćwiczenia sprawia, że proces staje się bardziej nieformalny i inkluzyjny.

Z praktycznego punktu widzenia metoda jest prosta i niskokosztowa. Wymaga tablicy, karteczek post-it oraz kilku minut w trakcie sesji. Ponieważ łatwo ją zorganizować i powtarzać, może stać się regularnym elementem rytmu programu.

Odzwierciedlają to wyniki ewaluacji. Praktyka uzyskała wyjątkowo wysoki wynik w kategorii wykonalności (22 punkty), co pokazuje, że jest uznawana za bardzo łatwą do wdrożenia w codziennych warunkach. Otrzymała również dobry wynik w kategorii użyteczności (11 punktów), potwierdzający jej praktyczną wartość. Niższa ocena wartości inspiracyjnej (3 punkty) sugeruje, że jest postrzegana raczej jako niezawodne, codzienne narzędzie ewaluacji niż jako innowacyjny pomysł.



WYBRANE WNIOSKI

Wnioski z propozycji wypracowanych podczas sesji porannych

Propozycje opracowane podczas sesji porannych pokazują konsekwentny nacisk na wczesną profilaktykę, zaangażowanie społeczności oraz systemy wsparcia. Niektóre praktyki podkreślają znaczenie podejmowania działań na wczesnym etapie, na bardzo lokalnym poziomie, a także wzmacniania osób o podobnym doświadczeniu i społeczności, tak aby potrafiły rozpoznawać oznaki samotności i izolacji społecznej oraz na nie reagować.

Znaczenie przypisywane koordynacji, jasnemu określeniu ról oraz współodpowiedzialności odzwierciedla wyraźną potrzebę ograniczenia fragmentaryzacji działań, poprawy monitorowania sytuacji oraz zapewnienia, aby odpowiedzialność nie pozostawała rozproszona między instytucjami i organizacjami.

Wyniki głosowania sugerują, że projekt FRIEND powinien łączyć inspirujące pomysły z realistycznymi praktykami, aby wyznaczać długoterminową strategię, a jednocześnie umożliwiać natychmiastowe wdrażanie działań.

Innym ważnym wnioskiem jest silne docenienie prostych, niskokosztowych i łatwych do powielenia rozwiązań. Narzędzia komunikacji i angażowania uczestników, takie jak plakaty, filmy na stronie internetowej, spotkania bezpośrednie, nagrywane sesje oraz grupy na WhatsAppie, zostały uznane za wartościowe, ponieważ ich wdrożenie jest stosunkowo łatwe.

Praktyki te pokazują, że dostępność nie zawsze wymaga złożonych innowacji. Często zależy od jasnej komunikacji, znajomych przestrzeni, zaufanych osób oraz prostych sposobów utrzymywania kontaktu z uczestnikami.

Jednocześnie sesje poranne podkreśliły znaczenie bezpieczeństwa, towarzyszenia oraz wrażliwej moderacji. Praktyki dotyczące dynamiki grupy, list kontrolnych i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami pokazują, że inkluzywność wymaga przygotowania. Trenerzy potrzebują jasnych struktur, ale także elastyczności i profesjonalnego osądu, aby odpowiednio reagować na potrzeby uczestników.

Ogólnie rzecz biorąc, propozycje z sesji porannych wzmacniają przekonanie, że FRIEND powinien być zakorzeniony w społeczności lokalnej, dostępny i skoncentrowany na człowieku. Najsilniejsze praktyki to te, które łączą prostotę z troską, umożliwiając osobom starszym uczestnictwo w sposób bezpieczny, godny i znaczący.



Wnioski z propozycji wypracowanych podczas sesji popołudniowych

Propozycje opracowane podczas sesji popołudniowych silnie koncentrują się na trwałości, warunkach wdrożenia oraz długoterminowej wykonalności projektu FRIEND.

Pierwszym wnioskiem jest znaczenie przypisywane trwałości strukturalnej i finansowej. Propozycje dotyczące finansowania pokazują, że trwały wpływ wymaga stabilnych modeli finansowania, zaangażowania instytucjonalnego oraz powiązania z systemami publicznymi na poziomie lokalnym, regionalnym lub krajowym.

Podkreślono również znaczenie przygotowania, jasnego określenia ról, planowania awaryjnego oraz realistycznego tempa działania. Włączanie FRIEND w codzienną pracę jest postrzegane jako proces, który rozwija się z czasem poprzez zaufanie, powtarzalność i adaptację.

Praktyki związane z trenerami odgrywają centralną rolę w propozycjach popołudniowych, podkreślając, że trenerzy potrzebują autonomii, pewności działania oraz praktycznego wsparcia, aby móc odpowiadać na potrzeby zróżnicowanych grup.

Sesje popołudniowe pokazują również silną preferencję dla prostych, niskokosztowych i bardzo realistycznych narzędzi ewaluacyjnych. Poparto rozwiązania służące ciągłemu doskonaleniu oraz łatwo powtarzalne metody zbierania informacji zwrotnej.

Praktyki cyfrowe zostały docenione za to, że umożliwiają dzielenie się zasobami, komunikację i zachowanie ciągłości działań, ale nie są postrzegane jako motywujące same w sobie. Sugeruje to, że narzędzia cyfrowe powinny wspierać trenerów i organizacje, a nie samodzielnie napędzać zaangażowanie.

Ogólnie rzecz biorąc, propozycje z sesji popołudniowych wspierają podejście FRIEND poprzez praktyczne ścieżki wdrożenia i trwałe struktury, zapewniając, że działania środowiskowe i profilaktyczne mogą być utrzymywane, dostosowywane i osadzone w czasie.



Synteza sesji porannych — wyniki głosowania (Załącznik 2)

Najwyżej ocenione propozycje według kategorii

- **Najbardziej użyteczna praktyka: *Koordinacja sieci* (Stół 2 — Propozycja 1)** otrzymała największą liczbę głosów w kategorii użyteczności — 20 głosów — co podkreśla jej wysoką postrzeganą wartość praktyczną oraz możliwość zastosowania.
- **Najbardziej realistyczna praktyka: *Jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami* (Stół 4 — Propozycja 3)** została uznana za najbardziej realistyczną propozycję, uzyskując 21 głosów. Wynik ten odzwierciedla jej wykonalność oraz znaczenie dla wdrażania działań w rzeczywistych sytuacjach.
- **Najbardziej inspirująca praktyka: *Prewencyjne grupy wsparcia rówieśniczego* (Stół 1 — Propozycja 1)** wyróżniły się jako najbardziej inspirująca propozycja, uzyskując 19 głosów. Pokazuje to ich silny wpływ motywacyjny i wizjonerski, mimo niższych ocen w kategorii wykonalności.

Trzy najwyżej ocenione propozycje ogółem — łączna liczba głosów

Po zsumowaniu głosów oddanych w kategoriach użyteczności, wykonalności i wartości inspiracyjnej najwyższe wyniki uzyskały następujące propozycje:

1. **Sojusze na rzecz promocji (Stół 2 — Propozycja 2):** 36 głosów łącznie. Propozycja ta zajęła pierwsze miejsce ogółem, łącząc bardzo wysoką użyteczność z silną wartością inspiracyjną, mimo że była postrzegana jako mniej realistyczna.
2. **Koordinacja sieci (Stół 2 — Propozycja 1):** 34 głosy łącznie. Wysoki wynik tej propozycji wynika przede wszystkim z wyjątkowo wysokiej oceny użyteczności oraz solidnej oceny wykonalności.
3. **Film na stronie internetowej (Stół 3 — Propozycja 2):** 34 głosy łącznie. Propozycja ta uzyskała taki sam wynik jak *Koordinacja sieci*, głównie dzięki wysokiej użyteczności i zrównoważonej ocenie we wszystkich kategoriach.
4. **Lista kontrolna — konsekwencja jako elastyczność (Stół 4 — Propozycja 1) oraz Nagrywane sesje (Stół 5 — Propozycja 1):** po 31 głosów łącznie. Ten wspólny wynik wskazuje na silne uznanie dla praktyk, które wspierają zarówno bezpieczeństwo uczestników, jak i ciągłość udziału w programie.



Synteza sesji popołudniowych — wyniki głosowania (Załącznik 2)

Najwyżej ocenione propozycje według kategorii

- **Najbardziej użyteczna praktyka: *Cyfrowa przestrzeń społeczności FRIEND* (Stół 9 — Propozycja 1)** otrzymała największą liczbę głosów w kategorii użyteczności — 19 głosów — co podkreśla jej wysoką postrzeganą wartość praktyczną jako wspólnego i uporządkowanego rozwiązania cyfrowego dla projektu.
- **Najbardziej realistyczna praktyka: *Tablica z karteczkami post-it* (Stół 10 — Propozycja 2)** została uznana za najbardziej realistyczną propozycję, uzyskując 22 głosy. Wynik ten odzwierciedla jej wysoką wykonalność, prostotę oraz łatwość wdrożenia w rzeczywistych kontekstach szkoleniowych i edukacyjnych.
- **Najbardziej inspirująca praktyka: *Recepta społeczna* (Stół 6 — Propozycja 3)** wyróżniła się jako najbardziej inspirująca propozycja, uzyskując 21 głosów. Podkreśla to jej silny potencjał transformacyjny i wizjonerski, mimo niższych ocen w kategorii wykonalności.

Trzy najwyżej ocenione propozycje ogółem — łączna liczba głosów

Po połączeniu głosów oddanych w kategoriach użyteczności, wykonalności i wartości inspiracyjnej wyłaniają się następujące wyniki:

1. **Tablica z karteczkami** (Stół 10 — Propozycja 2): **36 głosów łącznie**. Propozycja ta zajęła pierwsze miejsce ogółem, głównie dzięki wyjątkowo wysokiej ocenie wykonalności oraz silnej ogólnej możliwości zastosowania.
2. **Drugie miejsce ex aequo:** następujące propozycje uzyskały po **32 głosy łącznie** i wspólnie zajęły drugie miejsce:
 - **Zasiewanie ziaren** (Stół 7 — Propozycja 1);
 - **Elastyczność trenerów w dostosowywaniu działań** (Stół 8 — Propozycja 1);
 - **Wsparcie rówieśnicze między trenerami** (Stół 8 — Propozycja 2).

Wspólny wynik tych propozycji pokazuje, że uczestnicy wysoko ocenili praktyki wspierające trwałe osadzenie programu FRIEND w organizacjach, profesjonalną autonomię trenerów oraz systematyczną wymianę doświadczeń między osobami prowadzącymi działania.



WNIOSEK KOŃCOWY

Sesje World Café przeprowadzone w ramach WP5 potwierdziły wartość metodologii partycypacyjnych w kształtowaniu trwałego rozwoju programu. Dzięki zgromadzeniu specjalistów, trenerów, osób starszych oraz interesariuszy lokalnych proces ten zapewnił, że zidentyfikowane dobre praktyki nie są propozycjami teoretycznymi, lecz odpowiedziami zakorzenionymi w rzeczywistych doświadczeniach i praktycznych wyzwaniach.

Różnorodność zebranych praktyk odzwierciedla złożoność zagadnienia trwałości w projekcie FRIEND. Długoterminowa wykonalność nie zależy od jednego czynnika, lecz od współdziałania zaangażowania społeczności, skoordynowanych systemów wsparcia, dostępnych strategii komunikacyjnych, dobrze przygotowanych trenerów oraz stabilnych struktur finansowania. Wyniki głosowania pokazują wyraźną preferencję dla rozwiązań realistycznych, możliwych do adaptacji i łatwych do wdrożenia, przy jednoczesnym uznaniu znaczenia pomysłów innowacyjnych i przyszłościowych.

Dyskusje pokazały, że trwałość buduje się poprzez codzienne działania: jasne planowanie, wspierające sieci zawodowe, proste narzędzia komunikacyjne oraz ciągłą refleksję. Połączenie tych elementów tworzy ramy, w których profilaktyka, inkluzywność i długoterminowy wpływ stają się osiągalne.

Dobre praktyki wyłonione i uporządkowane według priorytetów w tym procesie stanowią solidną i wspólnie wypracowaną podstawę dla kolejnej fazy WP5. Oferują one konkretne wskazówki dla centrów edukacyjnych, pozostając jednocześnie na tyle elastyczne, aby można je było dostosować do różnych kontekstów lokalnych. W ten sposób World Café nie tylko wygenerowało pomysły, lecz także wzmocniło zbiorowe poczucie współodpowiedzialności za podejście FRIEND oraz potwierdziło jego potencjał do trwałego wdrożenia w zróżnicowanych środowiskach europejskich.



Załącznik 1

Szablon dobrych praktyk



World Café FRIEND

Szablon dobrych praktyk

Stolik World Café:	
Tytuł dobrej praktyki	
Problem / potrzeba	
Cel (co ma usprawnić?)	
Dla kogo? (grupa docelowa)	
Kontekst (gdzie to działa?)	
Kluczowe elementy (co sprawia, że działa?)	
Potrzebne zasoby (ludzie, czas, miejsce)	
Łatwe do powielenia? (Tak/Nie + dlaczego) Koszty możliwe do udźwignięcia? (niskie / średnie / nieznane)	
Trwałe w czasie? (Tak/Nie + dlaczego)	



Załącznik 2

Wyniki fazy podsumowania dobrych praktyk

SESJE PORANNE

Stół 1

Propozycja 1:	Prewencyjne grupy wsparcia rówieśniczego
Użyteczna praktyka	8
Wykonalna praktyka	3
Inspirująca praktyka	19
Propozycja 2: lokalnych	Wzmacnianie i uruchamianie sieci
Użyteczna praktyka	7
Wykonalna praktyka	12
Inspirująca praktyka	9

Stół 2

Propozycja 1:	Koordinacja sieci
Użyteczna praktyka	20
Wykonalna praktyka	13
Inspirująca praktyka	1
Propozycja 2:	Sojusze na rzecz promocji
Użyteczna praktyka	16
Wykonalna praktyka	19
Inspirująca praktyka	1



Stół 3

Propozycja 1:

Plakat

Użyteczna praktyka	9
Wykonalna praktyka	13
Inspirująca praktyka	7

Propozycja 2:

Film na stronie internetowej

Użyteczna praktyka	19
Wykonalna praktyka	7
Inspirująca praktyka	8

Propozycja 3:

Spotkania bezpośrednie

Użyteczna praktyka	14
Wykonalna praktyka	9
Inspirująca praktyka	7

Stół 4

Propozycja 1:

Lista kontrolna — konsekwencja jako elastyczność

Użyteczna praktyka	17
Wykonalna praktyka	9
Inspirująca praktyka	5

Propozycja 2:

Dopasowanie i dynamika grupy

Użyteczna praktyka	11
Wykonalna praktyka	4



Inspirująca praktyka	14
----------------------	----

Propozycja 3:	Jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami
---------------	--

Użyteczna praktyka	2
--------------------	---

Wykonalna praktyka	21
--------------------	----

Inspirująca praktyka	4
----------------------	---

Stół 5

Propozycja 1:	Nagrywane sesje
---------------	-----------------

Użyteczna praktyka	11
--------------------	----

Wykonalna praktyka	18
--------------------	----

Inspirująca praktyka	2
----------------------	---

Propozycja 2:	Utworzenie grupy na WhatsAppie
---------------	--------------------------------

Użyteczna praktyka	11
--------------------	----

Wykonalna praktyka	17
--------------------	----

Inspirująca praktyka	1
----------------------	---

SESJE POPOŁUDNIOWE

Stół 6

Propozycja 1:	Finansowanie publiczne
---------------	------------------------

Użyteczna praktyka	7
--------------------	---

Wykonalna praktyka	13
--------------------	----

Inspirująca praktyka	3
----------------------	---



Propozycja 2:	Włączanie źródeł finansowania do regularnych usług i stanowisk pracy	
Użyteczna praktyka		6
Wykonalna praktyka		13
Inspirująca praktyka		6
Propozycja 3:	Recepta społeczna	
Użyteczna praktyka		6
Wykonalna praktyka		4
Inspirująca praktyka		21
Stół 7		
Propozycja 1:	Zasiewanie ziaren	
Użyteczna praktyka		11
Wykonalna praktyka		12
Inspirująca praktyka		9
Propozycja 2:	Dobry początek	
Użyteczna praktyka		8
Wykonalna praktyka		15
Inspirująca praktyka		7
Stół 8		
Propozycja 1:	Elastyczność trenerów w dostosowywaniu działań	
Użyteczna praktyka		18



Wykonalna praktyka 7

Inspirująca praktyka 7

Propozycja 2: Wsparcie rówieśnicze między trenerami

Użyteczna praktyka 16

Wykonalna praktyka 15

Inspirująca praktyka 1

Stół 9

Propozycja 1: Cyfrowa przestrzeń społeczności FRIEND

Użyteczna praktyka 19

Wykonalna praktyka 11

Inspirująca praktyka 2

Propozycja 2: Dostępność

Użyteczna praktyka 18

Wykonalna praktyka 6

Inspirująca praktyka 5

Stół 10

Propozycja 1: Informacja zwrotna po każdej lekcji

Użyteczna praktyka 8

Wykonalna praktyka 18

Inspirująca praktyka 6

Propozycja 2: Tablica z karteczkami



Użyteczna praktyka

Wykonalna praktyka

Inspirująca praktyka

11

22

3





Załącznik 3

Wyniki fazy podsumowania dobrych praktyk

