



4th Newsletter – Sierpień 2026

Wydarzenia upowszechniające inspirują specjalistów w całej Europie

Wiosną 2026 roku w pięciu krajach europejskich zorganizowano wydarzenia upowszechniające, mające na celu przedstawienie i promocję programu FRIEND – kursu poświęconego przyjaźni oraz programu szkolenia trenerów, opracowanego w celu wspierania osób starszych w umacnianiu i poszerzaniu ich sieci społecznych. Każde z tych wydarzeń zgromadziło specjalistów, wolontariuszy i organizacje społeczne, co świadczy o rosnącym zainteresowaniu tematyką przyjaźni jako istotnego elementu zdrowego starzenia się.

Pod koniec maja cykl wydarzeń został zainaugurowany bardzo udanym spotkaniem **w Łodzi, w Polsce**, skierowanym do studentów i wykładowców psychologii Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi oraz obecnych i przyszłych trenerów Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W wydarzeniu uczestniczyło prawie czterdzieści osób, a jego tematykę omówiono z różnych perspektyw. Idea projektu „Friend” z pewnością trafiła do serc uczestników, którzy na pamiątkę otrzymali "torby przyjaźni".



W **Leyden w Holandii** około 30 specjalistów z sektora opieki zdrowotnej i pomocy społecznej wzięło udział w inspirującym wydarzeniu „Vitamin V for Friendship!”, które odbyło się w Leyden Academy i było poświęcone witalności oraz procesowi starzenia się. Dzięki interaktywnym ćwiczeniom uczestnicy zgłębiali umiejętności związane z przyjaźnią i osobiście przetestowali działania z programu FRIEND. Jednym z najważniejszych punktów programu było ćwiczenie „Kula z włóczki”, które szybko ujawniło wspólne cechy łączące uczestników i

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



zapoczątkowało głębokie rozmowy. Wydarzenie spotkało się z ogromnym entuzjazmem, a wielu uczestników wyraziło chęć utworzenia grup FRIEND w swoich społecznościach.



Tydzień później w **Crespellano (Bologna, Włochy)** zgromadziło się prawie 30 opiekunów, osób starszych, pracowników socjalnych i wolontariuszy, aby wziąć udział w interaktywnym spotkaniu wprowadzającym do programu. Uczestnicy wypróbowali praktyczne ćwiczenia programu FRIEND, zastanawiali się nad znaczeniem przyjaźni i stworzyli własny „kompas przyjaźni”. To, co zaczęło się od grupy nieznajomych, stopniowo przekształciło się w otwartą i zaangażowaną społeczność, w której uczestnicy dzielili się osobistymi historiami, odkrywali wspólne zainteresowania i prosili o dodatkowe materiały do wdrożenia programu. Wydarzenie to wyraźnie pokazało potencjał programu w zakresie inspirowania przyszłych moderatorów.



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 **Ílhavo** w **Portugalii** program FRIEND został zaprezentowany podczas konferencji poświęconej społecznościom przyjaznym osobom starszym oraz opiece stacjonarnej, w której wzięło udział 52 uczestników. W prezentacji przedstawiono zasoby projektu, doświadczenia zebrane podczas sesji pilotażowych oraz wstępne wyniki. Szczególnie poruszającym momentem było wystąpienie uczestników, którzy wcześniej wzięli udział w pilotażu projektu FRIEND. Podzielili się swoimi doświadczeniami, opowiadając, jak konkretne ćwiczenia, takie jak warsztaty z asertywności, pozytywnie wpłynęły na ich codzienne relacje z innymi. Dzięki tym świadectwom pozostali uczestnicy mogli lepiej dostrzec rzeczywisty wpływ projektu.



Tymczasem w **Maladze** w **Hiszpanii** projekt FRIEND został zaprezentowany w ramach dwóch programów pilotażowych realizowanych zarówno w środowisku lokalnym, jak i w domu opieki. Osoby starsze uczestniczyły w zajęciach poświęconych budowaniu przyjaźni, aktywnemu słuchaniu, asertywności oraz wzajemnemu wsparciu. Podczas spotkania wolontariuszy przedstawiono doświadczenia i rezultaty obu pilotaży, co spotkało się z dużym entuzjazmem uczestników. Wolontariusze podkreślali, że ich lokalne działania są częścią szerszej, europejskiej sieci wymiany wiedzy i doświadczeń.



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



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





We wszystkich pięciu krajach wydarzenia upowszechniające potwierdziły znaczenie programu FRIEND oraz potrzebę inwestowania w budowanie i pielęgnowanie przyjaźni w późniejszym okresie życia. Duże zaangażowanie specjalistów, wolontariuszy i organizacji, a także gotowość do wdrażania programu w kolejnych społecznościach pokazują, że projekt FRIEND tworzy fundament trwałego, europejskiego podejścia do ograniczania izolacji społecznej oraz wzmacniania wartościowych relacji międzyludzkich wśród osób starszych.

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



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

