

# Raport

## z przeprowadzenia warsztatów i facylitacji w ramach rezydencji w module „Kryzys Dobrostanu” projektu „Badania performatywne wobec wyzwań cywilizacyjnych”

Łódź, 29.11.2024 r.

**Autorzy:** dr Tomasz Ciesielski, dr Błażej Filanowski

Rezydencja „Kryzys Dobrostanu” była częścią projektu naukowego „Badania performatywne wobec wyzwań cywilizacyjnych”. Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu „Nauka dla społeczeństwa II” Zadanie publiczne „Badania performatywne wobec wyzwań cywilizacyjnych” jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Miasta Łodzi.

Celami warsztatów i facylitacji w ramach rezydencji były:

- a) krytyczna refleksja nad zagadnieniem dobrostanu w sytuacji zmian struktury demograficznej w Polsce.
- b) przetestowanie metody Perebel (w tym przeprowadzenie badań performatywnych) w określonych w projekcie warunkach
- c) stworzenie innowacyjnego rozwiązania w odpowiedzi na potrzeby/wyzwania zasygnalizowanymi przez partnera rezydencji - Fabrykę Aktywności Miejskich w Łodzi - dla osób dojrzałych (seniorów) wspierających ich w utrzymaniu dobrostanu na polu społecznym, emocjonalnym i poznawczym.

### Plan pracy i metodologia

Rezydencja została podzielona na osiem głównych etapów:

1. **Przygotowanie i komunikacja wstępna** (wrzesień 2024).
2. **Wprowadzenie i warsztaty wprowadzające** (23–24.10.2024).
3. **Obserwacja uczestnicząca – fazy wstępne i refleksje** (25–31.10.2024).
4. **Ideacje i generowanie pomysłów** (1–8.11.2024).
5. **Konsultacje eksperckie i prototypowanie** (9–22.11.2024).
6. **Testowanie i iteracja rozwiązań** (23–24.11.2024).



7. **Prezentacja finałowa prototypu** (25.11.2024).

8. **Ewaluacja końcowa i wnioski** (do 29.11.2024)

Dzięki zastosowaniu koncepcji użycia metody Perebel, każdy etap był dokładnie zaplanowany z uwzględnieniem celów rezydencji, odpowiednich narzędzi oraz wsparcia merytorycznego partnerów projektu.

## 1. Wprowadzenie

Rezydencja została zaplanowana jako wieloetapowe działanie obejmujące:

- **Obserwację uczestniczącą** – zbieranie danych na temat życia codziennego łódzkich seniorów.
- **Ideacje i prototypowanie** – generowanie pomysłów na rozwiązania odpowiadające zdiagnozowanym problemom.
- **Testowanie i ewaluację** – weryfikację skuteczności prototypów w grupach docelowych.
- **Finałowy etap** – integrację wniosków i przedstawienie innowacyjnego modelu komunikacji w ramach projektu **Srebrne Poranki**.

## 2. Realizacja etapów projektu

### A. Przygotowanie i wprowadzenie (wrzesień – 23.10.2024)

W ramach przygotowań:

- Przeprowadzono wizytacje w instytucjach współpracujących (AOIA, Fabryka Aktywności Miejskiej).
- Stworzono przestrzeń współpracy online, udostępniono uczestnikom chmurę w środowisku Google, grupę/czat w środowisku Messenger, oraz instrukcje organizacyjne.
- Opracowano regulamin rezydencji i formatki protokołów obserwacji.
- **23.10.2024:** W AOIA zorganizowano spotkanie otwierające, podczas którego:
  - Przedstawiono cele projektu oraz wyzwania związane z dobrostanem seniorów.
  - Przeprowadzono ankietę otwierającą rezydencję.
  - Wprowadzono założenia metody Perebel jako ramy programu rezydencji i narzędzia do stymulowania procesu innowacji.



- Przedstawicielki Fabryki Aktywności Miejskiej zaprezentowały wyzwania związane z pracą z osobami z neurodegeneracją.

## **B. Obserwacje uczestniczące (24–31.10.2024)**

Celem tej fazy było zrozumienie codziennych potrzeb i wyzwań seniorów. Zrealizowano:

- **24.10.2024:** Omówienie wyzwań sygnalizowanych przez instytucję partnerską w Fabryce Aktywności Miejskiej oraz spotkanie z łódzkimi seniorami (Klub Absolwentów i Sympatyków Samorządu Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łodzi).
- **25.10.2024.** Praca nad protokołem facylitowana przez dr Ciesielskiego, dr Filanowskiego, prof. Katarzynę De Lazari-Radek.
- **28.10.2024** Facylitowana sesja
- **29–30.10.2024:** Obserwacje zajęć z seniorami w Miejskiej Strefie Kultury Karolew, Stowarzyszeniu Kamienica 56 oraz w Domu Dziennego Pobytu przy ul. Sienkiewicza 79 w Łodzi.
- **31.10.2024:** Sesję refleksji po przeprowadzonych obserwacjach, podczas której omówiono zebrane dane i zaktualizowano protokoły (z udziałem prof. De Lazari-Radek).

## **C. Generowanie idei i prototypowanie (1–22.11.2024)**

- **1–8.11.2024:** Stworzono katalog pomysłów na rozwiązania wspierające seniorów, bazując na zebranych obserwacjach. Opracowanie i zastosowanie narzędzia badawczego: ankiety na temat przygotowania mentalnego wobec problemów poznawczych. Konsultacje z ekspertami, takimi jak dr Robert Błaszczak (geriatria) i Tomasz Chyrchel (ekspert w dziedzinie narzędzi AI), Radostaw Zarębski z DPS „Pogodna Jesień” w Łodzi pogłębiły analizę potrzeb seniorów.
- **9–22.11.2024:** Wybrano najbardziej obiecujący pomysł – **Srebrne Poranki**, czyli hybrydowy model komunikacji łączący formułę kręgu i networkingu. Rozpoczęto prototypowanie i testy w grupach senioralnych skupionych wokół Akademickiego Ośrodka Inicjatyw Artystycznych: „Ponadczasowi” i „Joł Joł Seniorki”.

## **D. Prezentacja finałowa i ewaluacja (23–25.11.2024)**



- **Srebrne Poranki** zostały zaprezentowane jako cykliczne spotkania integrujące seniorów i sieciujące istniejące inicjatywy w Łodzi w dniu **25.11.2024 o g. 16.00** w Akademickim Ośrodku Inicjatyw Artystycznych w Łodzi.
- Model został oceniony pozytywnie przez uczestników oraz partnerów projektu, którzy zadeklarowali dalsze działania w celu wdrożenia.

### 3. Srebrne Poranki – rozwiązanie odpowiadające na wyzwania

#### Założenia projektu:

- **Cel:** Zaspokojenie potrzeby przynależności, aktywności społecznej i przeciwdziałanie samotności.
- **Formuła:** Spotkania w kręgu, które eliminują hierarchiczność, promują równość i wzmacniają relacje społeczne.
- **Metoda:** Połączenie tradycyjnej formy kręgu z networkowaniem, umożliwiając wymianę wiedzy, kontaktów i doświadczeń.

#### Zasady komunikacji w kręgu:

- Mówi jedna osoba naraz, głos przekazywany jest zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Wypowiedzi są dobrowolne i ograniczone czasowo.
- Każdy wypowiada się w swoim imieniu, słuchając innych z uwagą.

### 4. Wnioski i rezultaty

#### A. Kluczowe wyzwania seniorów:

1. **Samotność:** Doświadcza jej 43% Polaków powyżej 65 roku życia.
2. **Brak sieciowania:** Rozproszenie inicjatyw senioralnych w Łodzi utrudnia wymianę doświadczeń.
3. **Hierarchiczność grup:** Seniorzy często czują się wykluczeni z decyzyjności.

#### B. Wpływ projektu na dobrostan seniorów:

- **Integracja społeczna:** Kręgi umożliwiły nawiązywanie nowych relacji i wzajemne wsparcie.
- **Aktywizacja:** Uczestnicy zostali zachęcani do podejmowania nowych aktywności i inicjowania własnych działań.



- **Sieciowanie:** „Srebrne Poranki” stymulowały współpracę między instytucjami a liderami senioralnymi.

### C. Efektywność modelu:

Proponowana formuła okazała się skuteczna w:

- Przeciwdziałaniu samotności i depresji.
- Zwiększeniu zaangażowania społecznego seniorów.
- Zbudowaniu trwałych sieci współpracy.

### 5. Podsumowanie

Rezydencja „Kryzys Dobrostanu” przyniosła wartościowe rozwiązania, które mogą być wdrażane na szerszą skalę (wykraczającą poza kontekst lokalny). **Srebrne Poranki** to innowacyjny model integracji i komunikacji seniorów, odpowiadający na ich realne potrzeby i wzmacniający lokalne społeczności.

**Dr Tomasz Ciesielski**  
**Dr Błażej Filanowski**