



NAZWA AKTYWNOŚCI	<p>Wykonanie maty podłogowej/drzwiowej ze starych ubrań lub innych tekstyliów domowych</p>  <p><small>Źródło:083fbab9136fa8123424817f1c9f6721.jpg (290x251) (pinimg.com)</small></p>
CELE KSZTAŁCENIA	<ul style="list-style-type: none">● Zachęcenie osób starszych do zapoznania się z koncepcją kreatywnego recyklingu i upcyklingu starych ubrań oraz jego korzyściami dla środowiska i zrównoważonego rozwoju.● Nauka kreatywnego recyklingu i upcyklingu starej odzieży, T-shirtów, koszul i innych ubrań.● Zachęcanie osób starszych do kreatywnego myślenia, wyobraźni i wyborów projektowych.● Poprawa umiejętności poznawczych i motorycznych, w tym praca z małymi elementami tekstylnymi i zwracanie uwagi na szczegóły.● Wprowadzenie odrobiny świeżego powietrza do codziennej rutyny seniorów.● Zachęcanie osób starszych do tworzenia ze starych ubrań nowych i użytecznych przedmiotów do swoich domów.
METODY	<ul style="list-style-type: none">● Krótka prezentacja wprowadzająca na temat tego, co można zrobić z koszulek i innych ubrań pochodzących z recyklingu i upcyklingu oraz jak przekształcić je w przydatne przedmioty gospodarstwa domowego.● Burza mózgów i dyskusja na temat.● Demonstracja działania "zrób to sam" (DIY).● Samokształcenie i eksperymentowanie.



Creative recycling of cloth, fabric and garment, as well as cloth-related materials (such as ribbons, buttons, etc)



<https://activegreenseniors.eu/>

	<ul style="list-style-type: none">• Nauka oparta na wideo (w tym samouczki wideo).
CZAS	<ul style="list-style-type: none">• Od 2 do 3 godzin, w zależności od poziomu umiejętności i doświadczenia uczestników.
WIELKOŚĆ GRUPY	<ul style="list-style-type: none">• Łączna liczba uczestników - od 10 do 12 osób, pracujących w małych grupach lub indywidualnie.• Małe grupy liczące od 3 do 4 uczestników - w przypadku zajęć praktycznych i opartych na działaniu.
NEZBĘDNE MATERIAŁY I NARZĘDZIA	<p>Podstawowe materiały i narzędzia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stare ubrania, sukienki, koszule, T-shirty, ręczniki kąpielowe, prześcieradła, nakrycia stołowe lub inne odpowiednie tkaniny• Nożyczki• Linijki• Agrałki lub grube igły dziewiarskie (większy rozmiar) - do dziergania pasków materiału• Nić lub sznurek - do zawiązania końcówek• Kreda krawiecka / długopis / ołówek - w razie potrzeby do zaznaczenia szerokości pasków materiału• Nici do szycia i igły - do ozdobienia i wykończenia maty. <p>Dodatkowe materiały i narzędzia do dekoracji - w zależności od preferowanego sposobu, mogą one obejmować:</p> <ul style="list-style-type: none">• Odpowiednie koszulki i szpilki (jeśli wybierzesz technikę obszywania)• Wydrukowane gotowe wykroje i szpilki (jeśli zdecydujesz się na wycięcie i uszycie "płaskiej" ozdoby, takiej jak patchwork)
OPIS	<p>Każdy może znaleźć w domu stare ubrania, takie jak koszulki, sukienki, dżinsy, a nawet ręczniki kąpielowe, prześcieradła lub nakrycia stołowe, które mają pewne problemy i nie są już używane. Zazwyczaj piętrzą się one w naszych szafach i zajmują cenne miejsce. Inspiracja i kreatywność wraz z podstawowymi umiejętnościami rzemieślniczymi mogą przekształcić te już posiadane materiały w piękne, ręcznie wykonane przedmioty do użytku domowego i dekoracji.</p> <p>Ta łatwa aktywność jest odpowiednia dla osób starszych, które są zainteresowane recyklingiem i projektami upcyklingowymi (dla początkujących lub bardziej zaawansowanych), mają podstawowe umiejętności rzemieślnicze i są gotowe uwolnić swoją kreatywność i nauczyć się nowych umiejętności.</p> <p><i>Kilka podstawowych wskazówek do rozważenia przed rozpoczęciem pracy:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• W przypadku jednej maty lepiej jest wybrać rodzaje starych tkanin o podobnej grubości i strukturze tkania. Ułatwi to

Project No. 2022-1-BG01-KA220-ADU-00008516

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



Co-funded by
the European Union



pracę, a produkt końcowy będzie wyglądał bardziej jednnorodnie.

- Jeśli zdecydujesz się na mieszanie starych tkanin z różnymi kolorami i wzorami, produkt końcowy (mata) z pewnością będzie wyglądał bardziej atrakcyjnie i niepowtarzalnie.
- Istnieją różne sposoby przygotowania podstawowych pasków materiału z wcześniej wyciętych pasków - można zrobić węzły z pojedynczego paska lub zapleść je z trzech pasków materiału. Od uczestników zależy, którą technikę wybiorą. Zasadą dla każdej maty jest stosowanie tylko jednego sposobu przygotowania pasków materiału, aby zapewnić spójność.

Krok 1: Przygotowanie miejsca pracy

Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby przygotować podstawowe elementy (wstępnie wycięte paski i paski z tkaniny) do maty i zszyć je lub połączyć. Zaleca się użycie odpowiedniego stołu, aby łatwo połączyć wszystkie elementy. Możesz także użyć wieszaka ściennego lub haczyka, aby łatwo zapleść paski.

Zbierz wszystkie niezbędne materiały i narzędzia, które będą potrzebne w procesie produkcji.

Krok 2: Zdecyduj, jaki rodzaj maty chcesz wykonać i wybierz starą tkaninę, której chcesz użyć

Po wybraniu rozmiaru i wymiarów maty, upewnij się, że masz wystarczającą ilość kawałków tkanin pobranych ze starych ubrań (takich jak sukienki, T-shirty itp.) lub innych tkanin domowych (takich jak stare ręczniki kąpielowe, prześcieradła lub nakrycia stołowe), które mają podobną teksturę, pasujące kolory i wzory, aby uzupełnić przedmiot.

Wskazówki, które należy wziąć pod uwagę:

- Jeśli zdecydujesz się użyć kawałków różnych starych ubrań, wybierz tkaniny o podobnych cechach, takich jak grubość, elastyczność itp. w celu zapewnienia najlepszego wyglądu i wygodnego użytkowania maty.
- Aby stworzyć figurę lub podążać za określonym wzorem na macie, użyj kawałków tkaniny w 2-3 głównych kolorach. Po uformowaniu podstawowych elementów (wstępnie przycięte paski i paski tkaniny) można je układać i łączyć zgodnie z pomysłem na projekt.
- Aby stworzyć kolorową matę, użyj tkanin w różnych odcieniach i losowo wymieszaj wstępnie wycięte paski i paski podczas tworzenia komponentów. Ostatecznie można je również zszyć.



Krok 3: Przygotowanie niezbędnej liczby podstawowych elementów - wstępnie przyciętych taśm i pasków z materiału.

- 1) Na początku przygotuj niezbędne elementy przyszłej maty, tnąc resztki starego materiału na paski. Będą one potrzebne do przygotowania pasków. Należy pamiętać, że szerokość pasków powinna być taka sama, aby zapewnić spójność całej maty.
- 2) Gdy wstępnie wycięte paski są gotowe, istnieją dwa różne sposoby przygotowania pasków materiału do maty: wykonanie węzła z każdego paska materiału lub splecenie ogona z trzech oddzielnych pasków. Do każdego uczestnika należy decyzja, której techniki użyć. Zaleca się, aby wszystkie paski były wykonane tą samą techniką, aby zapewnić jednorodność całej maty.

Jeśli chcesz zobaczyć kilka wskazówek i pomysłów, możesz obejrzeć poniższe filmy:

- **Robienie węzłów przypominających makramy** - [how to make simple Door Mat old leggings/T-shirt Yarn | Macrame Square knot | Paydan banane ka tarika - YouTube](#) or [Super beautiful doormat idea, paydan banane ka tarika, doormat making at home with old clothes - YouTube](#) or [Super beautiful doormat idea, doormat making at home, paydan banane ka tarika - YouTube](#) or [I made a rug with a T-shirt \[No sewing machine required\]/floor mat/door mat/carpet/rug/ - YouTube](#)
- **Splatanie taśm w paski** - [Recycling Ideas/ From Fabric Strips You Won't Believe Your Eyes - YouTube](#) or [\[Finish only by hand sewing\] Rug mat made from old bath towel \[Fluffy\] - YouTube](#)
- **Zszywanie pasów-** [\[How to use Tshirts\] A worn soft T-shirt is the best! best touch - YouTube](#) (Uwaga: może to wymagać maszyny do szycia)

Uczestnicy mogą jednak swobodnie eksperymentować i znaleźć najłatwiejszy dla siebie sposób na wykonanie pasków z materiału. Najprawdopodobniej wykonanie warkoczy będzie łatwiejsze dla osób starszych, ale jeśli niektórzy z uczestników są bardziej zręczni i zaawansowani, mogą spróbować wykonać pewnego rodzaju węzły przypominające makramę.

- 3) Przygotuj niezbędną ilość pasków materiału, aby upewnić się, że masz wystarczającą ilość podstawowych elementów przed rozpoczęciem następnego kroku.



Krok 4: Wydziergaj paski materiału, aby stworzyć matę

Paski można wykonać na drutach za pomocą agrałki lub grubej igły dziewiarskiej (większy rozmiar). Ułatwi to przekładanie pasków przez węzły. Pamiętaj, że musisz dokładnie policzyć liczbę węzłów, przez które przepuszczasz pasek, aby mata była okrągła.

W zależności od zręczności i poziomu umiejętności motorycznych uczestników, mogą oni wypróbować różne techniki. Niektóre pomysły można zaczerpnąć z poniższych filmów, ale osoby starsze mogą swobodnie eksperymentować i wypróbować własne sposoby dziania pasków z tkaniny.

Oto kilka pomysłów, od których radzimy zacząć:

- [Super beautiful doormat idea, paydan banane ka tarika, doormat making at home with old clothes - YouTube](#)
- [Super beautiful doormat idea, doormat making at home, paydan banane ka tarika - YouTube](#)
- [I made a rug with a T-shirt \[No sewing machine required\]/floor mat/door mat/carpet/rug/ - YouTube](#)
- [\[Finish only by hand sewing\] Rug mat made from old bath towel \[Fluffy\] - YouTube](#)
- [Doormat Making At Home | Paydan Banane Ka Tarika | Super Easy Doormat | Art with priya - YouTube](#)

Krok 5: Dekorowanie maty

Gdy mata jest już gotowa, można zastanowić się, jak ją spersonalizować. Istnieją różne opcje dekoracji:

- Poprzez obramowanie końca maty dodatkową taśmą. Zaleca się użycie wstępnie przyciętego paska ze starej koszulki, ponieważ zwykle ten rodzaj tkaniny jest najłatwiejszy w obróbce.
- Wycinając "płaski" ornament (kwiat, zwierzę lub kształt geometryczny) i przyszywając go do maty (w sposób przypominający patchwork).

Oto kilka linków do gotowych do wydrukowania wycinanek, które można wykorzystać jako modele:

- [Flower Cut Out Templates - ClipArt Best](#)
- [Flower Template for Children's Activities | Activity Shelter](#)
- [60 Best Free Flower Templates - World of Printables](#)
- [printable animals cut out - Clip Art Library \(clipart-library.com\)](#)
- [Animal Printables | Free Printable Templates & Coloring Pages | FirstPalette.com](#)
- [Basic Shapes | Free Printable Templates & Coloring Pages | FirstPalette.com](#)



	<p>Krok 6: Ciesz się korzystaniem z maty Gdy skończysz, połóż matę na podłodze. Może znajdować się obok łóżka (aby zapobiec nadeptnięciu bosymi stopami po przebudzeniu), przy drzwiach wejściowych (aby utrzymać dom w czystości od brudu na zewnątrz) lub obok ulubionego fotela (aby poczuć go pod stopami podczas siedzenia i relaksu). Twój dom lub pokój jest teraz bardziej kolorowy, prawda?</p>
<p>WSKAZÓWKI</p>	<ul style="list-style-type: none">• Wykonywanie różnego rodzaju mat ze starych tkanin może przynieść nowe, kolorowe, ręcznie robione dywaniki do każdego domu - do umieszczenia przy drzwiach wejściowych, obok łóżka, fotela lub sofy. Mogą one przynieść wiele ciepła stopom osób starszych, co jest niezbędne wraz z wiekiem.• Należy pamiętać, że zaplatanie może wymagać pewnego poziomu wprawy, aby ściegi były równomiernie rozciągnięte w zależności od stopnia naprężenia lub poluzowania. Tak więc, jeśli twoje pierwsze maty nie są tak płaskie i schludne, nie poddawaj się. Próbuje dalej! Dzięki kilku ćwiczeniom poprawisz swoje umiejętności i stworzysz maty, z których będziesz dumny.• Niektóre rodzaje dzianin mogą być raczej rozciągliwe, podczas gdy jedwab może być zbyt śliski. W związku z tym, wybierając koszulki, należy najpierw sprawdzić ich rozciągliwość i upewnić się, że są one raczej jednorodne pod względem materiału i elastyczności. Jeśli zdecydujesz się użyć jedwabiu lub innego śliskiego materiału, konieczne jest zacieśnienie węzłów lub warkoczy.
<p>WSKAZÓWKI do dalszego czytania & oglądania</p>	<p>Niektóre pomysły można zaczerpnąć z tych prostych samouczków:</p> <ul style="list-style-type: none">• [How to use Tshirts] A worn soft T-shirt is the best! best touch - YouTube• how to make simple Door Mat old leggings/T-shirt Yarn Macrame Square knot Paydan banane ka tarika - YouTube• Super beautiful doormat idea, paydan banane ka tarika, doormat making at home with old clothes - YouTube• Super beautiful doormat idea, doormat making at home, paydan banane ka tarika - YouTube• Recycling Ideas/ From Fabric Strips You Won't Believe Your Eyes - YouTube• [Finish only by hand sewing] Rug mat made from old bath towel [Fluffy] - YouTube• I made a rug with a T-shirt [No sewing machine required]/floor mat/door mat/carpet/rug/ - YouTube• Doormat Making At Home Paydan Banane Ka Tarika Super Easy Doormat Art with priya - YouTube



Creative recycling of cloth, fabric and garment, as well as cloth-related materials (such as ribbons, buttons, etc)



<https://activegreenseniors.eu/>

POZIOMY & ZRÓŻNICOWANIE

Praca z niektórymi rodzajami tekstyliów, takimi jak jedwab, dzianina lub tkanina ręcznikowa, może wymagać wstępnego doświadczenia. Dlatego wymagają one zręczności i raczej dobrych umiejętności motorycznych do przygotowania elementów maty.

