



<p>NAZWA AKTYWNOŚCI</p>	<p><b>Wykonywanie poszewek na poduszki bez szycia ze starych T-shirtów</b></p>  <p>Źródło: <a href="https://www.piniimg.com/00a3aa7b58c045667fee19a9087dae50.jpg">00a3aa7b58c045667fee19a9087dae50.jpg</a> (648x486) (pinimg.com)</p>
<p>CELE KSZTAŁCENIA</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Zachęcenie osób starszych do zapoznania się z koncepcją kreatywnego recyklingu i upcyklingu starych ubrań oraz jego korzyściami dla środowiska i zrównoważonego rozwoju.</li><li>● Nauka kreatywnego recyklingu i upcyklingu starej odzieży, T-shirtów, koszul i innych ubrań.</li><li>● Zachęcanie osób starszych do kreatywnego myślenia, wyobraźni i wyborów projektowych.</li><li>● Poprawa umiejętności poznawczych i motorycznych, w tym praca z małymi elementami tekstylnymi i zwracanie uwagi na szczegóły.</li><li>● Wprowadzenie odrobiny świeżego powietrza do codziennej rutyny seniorów.</li><li>● Zachęcanie osób starszych do tworzenia ze starych ubrań nowych i użytecznych przedmiotów do swoich domów.</li></ul>
<p>METODY</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 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.</li><li>● Burza mózgów i dyskusja na temat.</li><li>● Demonstracja działania "zrób to sam" (DIY).</li><li>● Samokształcenie i eksperymentowanie.</li><li>● Nauka oparta na wideo (w tym samouczki wideo).</li></ul>

## Kreatywny recykling tkanin i odzieży, a także materiałów pokrewnych (takich jak wstążki, guziki itp.)



<https://activegreenseniors.eu/>



<b>CZAS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Od 2 do 3 godzin, w zależności od poziomu umiejętności i doświadczenia uczestników.</li></ul>
<b>WIELKOŚĆ GRUPY</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Łączna liczba uczestników - od 10 do 12 osób, pracujących w małych grupach lub indywidualnie.</li><li>• Małe grupy liczące od 3 do 4 uczestników - w przypadku zajęć praktycznych i opartych na działaniu.</li></ul>
<b>NIEZBĘDNE MATERIAŁY I NARZĘDZIA</b>	<p>Podstawowe materiały i narzędzia:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stare koszulki</li><li>• Nożyczki</li><li>• Wzory i/lub szablony rozmiaru poduszki</li><li>• Taśma miernicza lub linijka</li></ul> <p>Dodatkowe materiały i narzędzia dekoracyjne:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Elementy dekoracyjne, takie jak koronkowe wykończenia, wstążki, atrakcyjne guziki, frędzle lub inne aplikacje.</li><li>• Kawałki innych koszulek, dżinsów, sukienek, koszul lub innych ubrań do tworzenia wzorów patchworkowych.</li></ul>
<b>OPIS</b>	<p>W dzisiejszych czasach nie tylko młodsze pokolenia noszą wiele T-shirtów. Wiele starszych osób również to robi, ponieważ są one wygodne i łatwe w utrzymaniu. Jednak prędy czy później te codzienne ubrania starzeją się, przestają pasować lub mają plamy lub uszkodzone części, co czyni je bezużytecznymi. Zamiast gromadzić je w szafach i garderobach, osoby starsze mogą łatwo przeprojektować i przekształcić je w przydatne przedmioty domowe.</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 chcą odkryć swoją kreatywną stronę oraz nauczyć się nowych umiejętności.</p> <p><b>Kilka podstawowych wskazówek do rozważenia przed rozpoczęciem pracy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• W przypadku jednej poszewki na poduszkę lepiej jest wybrać rodzaje starych tkanin o podobnej grubości, elastyczności i strukturze tkanin. Ułatwi to pracę, a produkt końcowy będzie wyglądał bardziej jednolity.</li><li>• Jeśli zdecydujesz się połączyć stare koszulki i tkaniny o różnych kolorach i wzorach, produkt końcowy z pewnością będzie wyglądał bardziej atrakcyjnie i niepowtarzalnie.</li></ul> <p><b>Krok 1: Przygotowanie miejsca pracy</b></p> <p>Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca na przygotowanie podstawowych elementów poszewki. Zaleca się użycie odpowiedniego stołu, aby łatwo umieścić wszystkie podstawowe i dodatkowe elementy razem.</p>

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

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska i EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności



Co-funded by  
the European Union



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

**Krok 2: Zdecyduj o rozmiarze i wymiarach poszewki na poduszkę i wybierz stare koszulki, których chcesz użyć**

Pożądaný rozmiar i wymiary poszewki na poduszkę określą, ile starych koszulek będziesz potrzebować i które ich części wykorzystasz w swoim produkcie.

**Oto kilka wskazówek, jak wybrać idealną starą koszulkę dla stworzenia swojego produktu**

- Weź pod uwagę rozmiar starej koszulki w stosunku do poduszki, którą chcesz przykryć. Poszukaj plam, dziur lub innych uszkodzeń na tkaninie, które sprawią, że niektóre części koszulki będą niemożliwe lub nieodpowiednie do użycia.
- Wybierz starą koszulkę z wzorem lub grafiką, którą lubisz i chcesz umieścić na poszewce. Jeśli koszulka ma dla Ciebie wartość sentymentalną lub wiąże się ze szczególnymi wspomnieniami, może sprawić, że poszewka na poduszkę będzie jeszcze bardziej znacząca.
- Weź pod uwagę kolor koszulki i to, jak pasuje do ogólnego wystroju domu. Jeśli koszulka jest wielokolorowa, możesz łączyć różne kolory i wzory w unikalne kompozycje.
- Zwróć uwagę na fakturę materiału. Niektóre koszulki mogą mieć interesujące tekstury lub wzory, które mogą dodać atrakcyjności wizualnej lub dotykowej poszewce na poduszkę.
- Sprawdź, czy materiał jest nieco rozciągliwy, co może ułatwić wiązanie węzłów lub tworzenie zapięć bez szycia.

**Krok 3: Wykonanie samej poszewki na poduszkę**

Pierwszym etapem procesu jest znalezienie największych części starej koszulki, wolnych od plam, dziur i szwów bocznych / dolnych i umieszczenie na nich poduszki.

Kolejnym etapem jest przecięcie dwóch warstw materiału (tj. przedniej i tylnej strony koszulki), pozostawiając ok. 5-6 cm odstępu od poduszki, aby później wykonać węzły boczne. W ten sposób powstanie przednia i tylna poszewka na poduszkę. Wykonaj cięcie pod kątem prostym (rozmiar ok. 5x5 cm) na każdym rogu kawałków materiału, aby utworzyć rogi poszewki na poduszkę.

Aby przygotować bezszwowe zamknięcie za pomocą węzłów, wytnij paski o długości 5 cm i szerokości 1 cm wzdłuż wszystkich czterech boków dwóch kawałków materiału, aby wykonać przyszłe węzły.



**Wskazówki, jak zrobić węzły:**

- Umieść poduszkę między dwiema warstwami wstępnie przyciętego materiału ze starego T-shirtu.
- Zaczynij wiązać zamknięcie od czterech rogów, a następnie wzdłuż boków: weź dwa odpowiednie paski z każdej z dwóch warstw i zrób węzeł.
- Powtarzaj, aż wszystkie paski zostaną odpowiednio zawiązane.

*Dla urozmaicenia można zastosować inne techniki bez szycia, takie jak splatanie lub wiązanie zamiast robienia węzłów. Uczestnicy mogą wybrać preferowaną metodę i odpowiednio dostosować długość pasków.*

**Jeśli potrzebujesz wskazówek, jak ciąć stare koszulki i robić węzły, możemy polecić następujące filmy, z których możesz zaczerpnąć kilka pomysłów:**

- [DIY No-Sew Braided Pillow Cover - YouTube](#)
- [DIY : No Sew Pillow Cover With Old T-Shirt - YouTube](#)

*Zachęcamy jednak osoby starsze do eksperymentowania i wypróbowania własnych sposobów na wykonanie węzłów, warkoczy lub innych technik wiązania dwóch stron poszewki.*

Ostatnim etapem jest sprawdzenie węzłów i upewnienie się, że są bezpieczne. Jeśli wszystko jest w porządku, popchnij i wyreguluj poduszkę, aby ładnie ułożyć ją w poszewce.

**Krok 4: Dekorowanie poszewki na poduszkę**

Ten krok jest opcjonalny, ale jeśli chcesz być kreatywny i spersonalizować swój produkt rzemieślniczy z recyklingu, możesz dodać koronkowe wykończenia, wstążki, atrakcyjne guziki, frędzle lub inne aplikacje na poszewce na poduszkę.

Jeśli jesteś bardziej zręczny, możesz nawet wypróbować proste lub bardziej skomplikowane wzory haftu lub uszyć kawałki innych ubrań do tworzenia wzorów patchworkowych. W ten sposób możesz sprawić, że poszewka na poduszkę będzie jeszcze bardziej osobista i wyjątkowa.

**Krok 5: Korzystaj z nowo wykonanej poszewki na poduszkę**

Połóż nowo udekorowaną poduszkę na sofie, łóżku lub fotelu. Wyglądają bardziej kolorowo i ładnie, prawda?

**WSKAZÓWKI**

- Wykonywanie różnych poszewek na poduszki ze starych koszulek i innych starych ubrań może przynieść nowe kolorowe, ręcznie robione przedmioty do każdego domu. Dzięki nim starsi ludzie mogą odświeżyć swoje pokoje bez dodatkowych wydatków.

## Kreatywny recykling tkanin i odzieży, a także materiałów pokrewnych (takich jak wstążki, guziki itp.)



<https://activegreenseniors.eu/>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Należy pamiętać, że tworzenie węzłów może wymagać pewnego poziomu praktyki i raczej dobrych umiejętności motorycznych, aby węzły były równie ciasne. Tak więc, jeśli twoje pierwsze węzły nie są tak zgrabne, nie poddawaj się. Próbuje dalej! Dzięki kilku ćwiczeniom i praktyce poprawisz swoje umiejętności.</li><li>• Niektóre rodzaje tkanin na koszulki mogą być dość rozciągliwe. Tak więc, wybierając stare koszulki do użycia, należy najpierw sprawdzić ich rozciągliwość i upewnić się, że są one raczej jednorodnie pod względem poziomu elastyczności.</li></ul>
<b>WSKAZÓWKI do dalszego czytania &amp; oglądania</b>	Niektóre pomysły można zaczerpnąć z tych prostych samouczków: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">DIY No-Sew Braided Pillow Cover - YouTube</a></li><li>• <a href="#">DIY : No Sew Pillow Cover With Old T-Shirt - YouTube</a></li><li>• <a href="#">20 WAYS TO GIVE NEW LIFE TO YOUR OLD CLOTHES - YouTube (11:40)</a></li><li>• <a href="#">15 Cool Things to Make From Old T-Shirts - YouTube (0:45)</a></li></ul>
<b>POZIOMY &amp; ZRÓŻNICOWANIE</b>	Praca z niektórymi rodzajami dzianin może wymagać pewnego wstępnego doświadczenia i pewnego poziomu zręczności, aby wyciąć równe kawałki materiału. W ten sposób mogą potrzebować większego poziomu zręczności i raczej dobrych umiejętności motorycznych do przygotowania produktu końcowego. Jeśli chcesz spróbować przekształcić stare koszulki w inne bardzo przydatne przedmioty domowe, możesz spróbować zrobić upcyklingową torbę na zakupy. Oto kilka pomysłów, jak to zrobić: <a href="#">15 Cool Things to Make From Old T-Shirts - YouTube</a> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">36 SMART IDEAS TO REUSE OLD THINGS - YouTube (12:00)</a></li></ul>

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

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska i EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności



Co-funded by  
the European Union