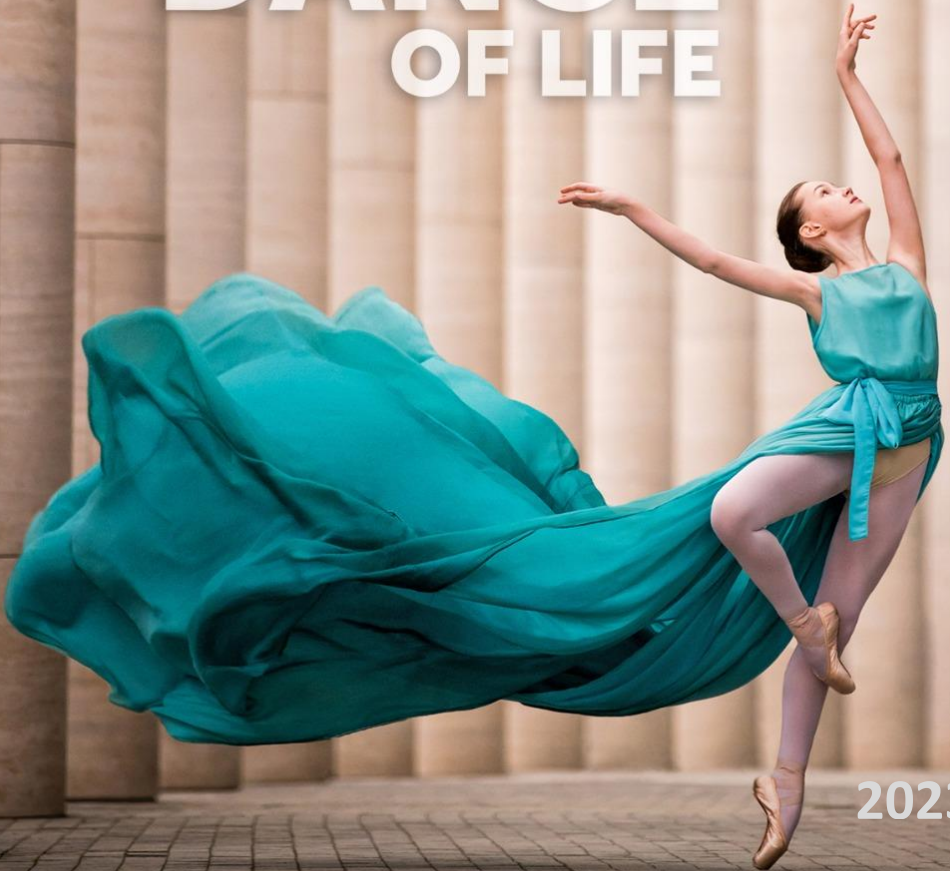




Colorful DANCE OF LIFE



2023



Współfinansowany w ramach
programu Unii Europejskiej
Erasmus+

Niniejsza publikacja powstała w ramach projektu „Barwny taniec życia” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+, Akcja KA204 – Partnerstwa strategiczne na rzecz edukacji osób dorosłych, umowa nr 2020-1-PL01-KA204-082071.

Dostępne wersje językowe: polsko-angielska, turecko-angielska, słoweńsko-angielska

Wersja elektroniczna dostępna na stronie: www.ckusopot.pl (podstrona „Projekty”)

Nakład: 360 egzemplarzy

Publikacja bezpłatna

This album is product of the "Colorful Dance of Life" project. The Project is financed by the European Union under the Erasmus+ Programme, Action KA204 - Strategic Partnerships for adult education, contract no 2020-1-PL01-KA204-082071.

Available language versions: Polish-English, Turkish-English, Slovenian-English

The electronic version is available at: www.ckusopot.pl (subpage „Projekty”)

Number of copies: 360

Publication free of charge

Album
"Barwny taniec życia"

2022





*„Sztuka, taniec, edukacja...
to integralne części bycia człowiekiem.”*

Partnerzy projektu

Ten album jest produktem projektu "Barwny taniec życia" współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Zamieszczone tu zdjęcia zostały zrobione w latach 2020-2022 przez seniorów - uczestników projektu podczas międzynarodowych spotkań w Polsce, Turcji i Słowenii.

Projekt realizowany przez 3 organizacje partnerskie zajmujące się edukacją osób dorosłych:

- Centrum Kształcenia Ustawicznego w Sopocie/Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku, Polska <<http://www.ckusopot.pl>; <https://ckusopot.pl/utw/>>
- Stowarzyszenie na rzecz uczenia się przez całe życie (Hayat Boyu İlerleme Derneği), Kahramanmaraş, Turcja <<http://hayatbilder.org/>>
- Uniwersytet Ludowy, Instytut Edukacji i Kultury (Ljudska Univerza, Zavod Za Izobrazevanje in Kulturo), Rogaska Slatina, Słowenia <<https://lu-rogaska.si/>>

Zespół projektu za cel postawił sobie wypracowanie innowacyjnych metod twórczej pracy z osobami starszymi w oparciu o elementy tureckiej sztuki „ebru” i nauki tańców różnych kultur.





*“Art, dance, education...
these are integral to being human.”*

Project team

This album is product of the "Colorful Dance of Life" project financed by the European Union under the Erasmus+ Programme. Photos included in the album were taken by seniors - project participants during international meetings in Poland, Turkey and Slovenia in 2020-2022.

The project is implemented in partnership of 3 adult education providers:

- The Centre for Continuing Education / The Third Age University, Sopot, Poland <www.ckusopot.pl; <https://ckusopot.pl/utw/> >
- NGO Hayat Boyu İlerleme Dernegi, Kahramanmaras, Turkey <<http://hayatbilder.org/>>
- People's University, Institute of Education and Culture (Ljudska Univerza, Zavod Za Izobrazevanje in Kulturo), Rogaska Slatina, Slovenia <<https://lu-rogaska.si/>>

The aim of the project was to develop methods of creative work with elderly people based on elements of Turkish art ebru and dances of various cultures.





***„Młodość jest super, ale gdy potrzebujemy rad,
zwykle pytamy o nie starszych.”***

WPROWADZENIE

W Państwa ręce oddajemy **album-kalendarz ze zdjęciami** oraz **uniwersalnymi radami od osób starszych**, niosącymi **przesłanie międzynarodowego projektu „Barwny taniec życia”**.

Jak powstał ten album?

Przez dwa lata przedstawiciele 3 organizacji zajmujących się edukacją i aktywizacją seniorów z Turcji, Słowenii i Polski, wspólnie z seniorami pracowali nad wypracowaniem innowacyjnych metod twórczej pracy z osobami starszymi. Działania obejmowały m.in. organizację międzynarodowych warsztatów z tradycyjnej sztuki „ebru”, znanej także jako „sztuka marmurkowania”, malowania na jedwabiu czy nauki tańców różnych kultur.



Poznając tradycje i sztukę naszych krajów w międzynarodowym środowisku, wspólnie malując czy tańcząc, poruszaliśmy wiele istotnych zagadnień naszych czasów m.in. samotność seniorów; konieczność ich aktywizacji przez edukację, budowania i utrzymywania relacji społecznych; uzewnętrzniania poglądów i emocji czy wzmacniania wzajemnej akceptacji, tolerancji, integracji.

„Barwny taniec życia” to jedna z tych inicjatyw, której metody z powodzeniem mogą być wykorzystywane do pracy zarówno z seniorami, jak i innymi grupami.

Działania projektu udowodniły, że poprzez realizację działań w towarzystwie międzynarodowym szybko następuje wzrost tolerancji, poziomu zrozumienia i akceptacji odrębności oraz różnic kulturowych.



“Youth is great, but when we need advice we usually ask the elders for them.”

INTRODUCTION

We offer you this **album-calendar with photos** and **universal advice from the elderly**, conveying the message of the international project **"Colorful Dance of Life"**.

How this album was made?

Representatives of 3 organizations dealing with education and activation of seniors from Turkey, Slovenia and Poland, together with seniors, worked on developing innovative methods of creative work with the elderly for two years. Activities included organization of international workshops on the traditional „ebru art” (also known as "marbling"), painting on silk or learning the dances of various cultures.



Getting to know the traditions and art of three countries in an international environment, painting and dancing together, we touched upon many important issues of our times, including loneliness of seniors; the need to activate them through education, building and maintaining social relations; expressing views and emotions or strengthening mutual acceptance, tolerance and integration.

The Colorful Dance of Life is one of those initiatives whose methods can be successfully used with seniors and other groups as well.

The project have proved that there is faster increase in tolerance, acceptance or level of understanding the diversity and cultural differences by implementing activities in an international team.



Rozwijaj się, ucz się, poszerzaj horyzonty. Tego nikt Tobie nie odbierze.
Get a great education, broaden your mental horizons. That is something that no one can take away from you.



Pamiętaj, sztuka integruje i łączy pokolenia.
Remember, art integrates and unites generations.

STYCZEŃ

January

2023

Poniedziałek <i>Monday</i>	Wtorek <i>Tuesday</i>	Środa <i>Wednesday</i>	Czwartek <i>Thursday</i>	Piątek <i>Friday</i>	Sobota <i>Saturday</i>	Niedziela <i>Sunday</i>
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Pamiętaj, że w życiu są dwa rodzaje szczęścia: jedno, mniejsze - bycie szczęśliwym! Drugie, większe - uszczęśliwianie innych!

*Remember that there are two kinds of happiness in life: one, smaller – being happy!
Second – bigger: making others happy!*



Życie to magia barw. Bądź cierpliwy i wytrwały w życiu. Nigdy się nie poddawaj!

Life is a magic of colors. Be patient and persistent in life. Never give up!

LUTY

February

2023

Poniedziałek <i>Monday</i>	Wtorek <i>Tuesday</i>	Środa <i>Wednesday</i>	Czwartek <i>Thursday</i>	Piątek <i>Friday</i>	Sobota <i>Saturday</i>	Niedziela <i>Sunday</i>
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					



Nie bój się popełniać błędów. Pamiętaj też, że zazdrość niszczy związki i przyjaźnie.

Do not be afraid to make mistakes. Also remember that jealousy destroys relationships and friendships!



Rób to co kochasz i nigdy się nie poddawaj. Nawet jeśli miałbyś zacząć dopiero na emeryturze!

Keep busy doing what you love, just go ahead. Even if you were to start in retirement!

MARZEC

March

2023

Poniedziałek <i>Monday</i>	Wtorek <i>Tuesday</i>	Środa <i>Wednesday</i>	Czwartek <i>Thursday</i>	Piątek <i>Friday</i>	Sobota <i>Saturday</i>	Niedziela <i>Sunday</i>
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Bądź szczęśliwy, a inni będą wokół Ciebie!

Be happy and others will be around you!



Życie jest piękne, więc czerp z niego garściami!

Life is beautiful so get the most out of it!

KWIECIEŃ

April

2023

Poniedziałek <i>Monday</i>	Wtorek <i>Tuesday</i>	Środa <i>Wednesday</i>	Czwartek <i>Thursday</i>	Piątek <i>Friday</i>	Sobota <i>Saturday</i>	Niedziela <i>Sunday</i>
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Żyj tak, aby niczego nie żałować i tak, jakby jutra miało nie być.

It is worth living in such a way that you do not regret anything and live like there is no tomorrow.



Uwierz w potęgę marzeń!

Believe in the power of your dreams!

MAJ

May

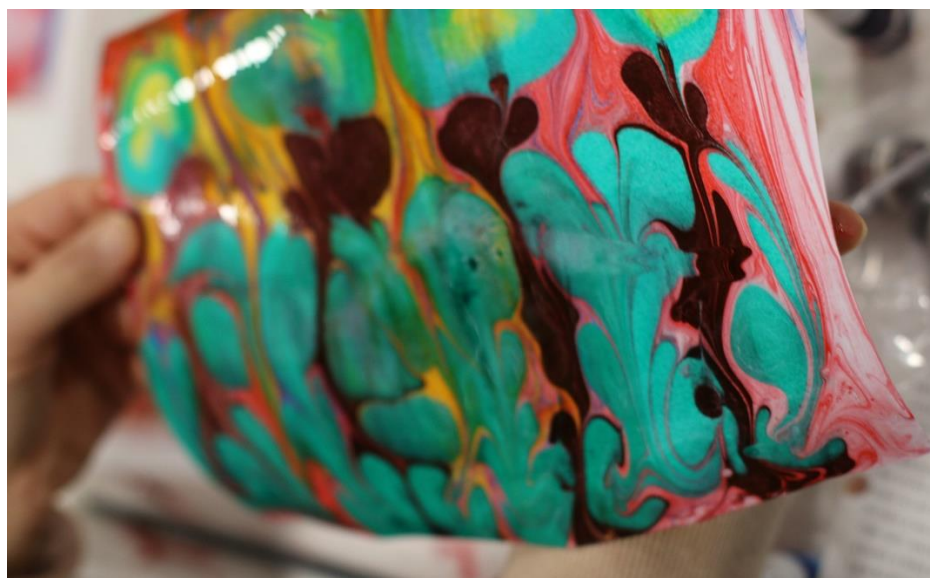
2023

Poniedziałek <i>Monday</i>	Wtorek <i>Tuesday</i>	Środa <i>Wednesday</i>	Czwartek <i>Thursday</i>	Piątek <i>Friday</i>	Sobota <i>Saturday</i>	Niedziela <i>Sunday</i>
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Ciesz się każdą chwilą!

Just keep celebrating every day, enjoy small things!



Marzenia same się nie spełnią, zatem działaj!

Dreams don't come true by themselves, so just act!

CZERWIEC

June

2023

Poniedziałek <i>Monday</i>	Wtorek <i>Tuesday</i>	Środa <i>Wednesday</i>	Czwartek <i>Thursday</i>	Piątek <i>Friday</i>	Sobota <i>Saturday</i>	Niedziela <i>Sunday</i>
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



Poznaj dziedzictwo innych krajów, to niezwykle ubogaca człowieka.
Open up to foreign cultures, explore heritage of other countries. It enriches us.



Pamiętaj, pasja to potężna moc - pomoże przezwyciężyć wszystkie trudności.
Remember, passion is a powerful force to overcome all difficulties.

LIPIEC

July

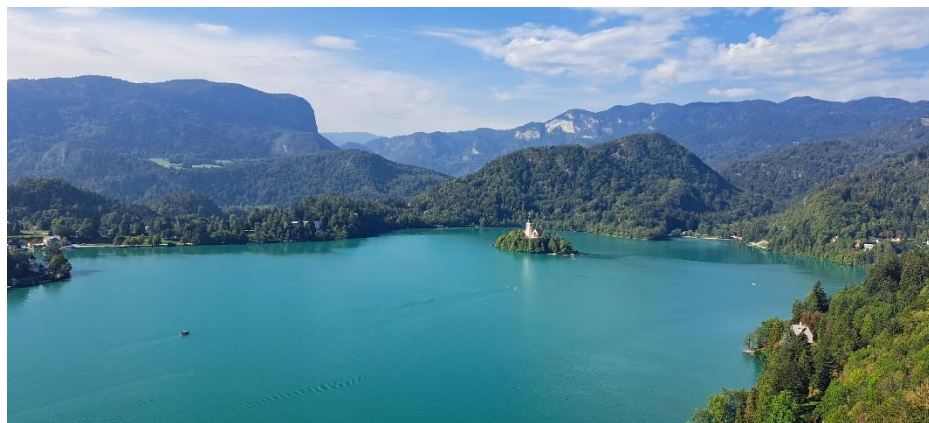
2023

Poniedziałek <i>Monday</i>	Wtorek <i>Tuesday</i>	Środa <i>Wednesday</i>	Czwartek <i>Thursday</i>	Piątek <i>Friday</i>	Sobota <i>Saturday</i>	Niedziela <i>Sunday</i>
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Ucz się całe życie, dopóki się uczysz - rozwijasz się. I pamiętaj, że na naukę nigdy nie jest za późno.

Learn all your life. As long as you learn, you grow. Remember that it is never too late to learn.



Zwiedzaj świat. Podróże inspirują i uczą tolerancji.

Explore the world. Travel inspires and teaches tolerance.

SIERPIEŃ

August

2023

Poniedziałek <i>Monday</i>	Wtorek <i>Tuesday</i>	Środa <i>Wednesday</i>	Czwartek <i>Thursday</i>	Piątek <i>Friday</i>	Sobota <i>Saturday</i>	Niedziela <i>Sunday</i>
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Nigdy nie gardź drugim człowiekiem. Traktuj innych tak, jak sam chcesz być traktowany. Ludzi kształtują różne doświadczenia, zwyczaje, kultura, przeżycia... Życie drugiego człowieka jest warte tyle samo co Twoje. Zanim ocenisz, poznaj jego opowieść!

Never despise people. Treat them the way you want to be treated. Nobody is empty. We are shaped by different experiences, customs, culture, feelings ... The life of another person value as much as yours. Before you judge, learn his/her story!

WRZESIEŃ

September

2023

Poniedziałek <i>Monday</i>	Wtorek <i>Tuesday</i>	Środa <i>Wednesday</i>	Czwartek <i>Thursday</i>	Piątek <i>Friday</i>	Sobota <i>Saturday</i>	Niedziela <i>Sunday</i>
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



*Pamiętaj, sztuka łączy pokolenia i wielu rzeczom nadaje sens.
Remember, art unites generations and gives meaning to many things.*



*Zatrąć się w tańcu, a odnajdziesz siebie.
Keep dancing. It will enable you to find yourself, and lose yourself at the same time.*

PAŹDZIERNIK

October

2023

Poniedziałek <i>Monday</i>	Wtorek <i>Tuesday</i>	Środa <i>Wednesday</i>	Czwartek <i>Thursday</i>	Piątek <i>Friday</i>	Sobota <i>Saturday</i>	Niedziela <i>Sunday</i>
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Ucz się języków obcych, to ułatwia życie!

Learn foreign languages, it makes life easier!



Nie przestawaj korzystać z życia, bo się zestarzejesz. Starzejemy się, bo przestajemy korzystać z życia.

We don't stop dancing because we get old. We get old because we stop dancing.

LISTOPAD

November

2023

Poniedziałek <i>Monday</i>	Wtorek <i>Tuesday</i>	Środa <i>Wednesday</i>	Czwartek <i>Thursday</i>	Piątek <i>Friday</i>	Sobota <i>Saturday</i>	Niedziela <i>Sunday</i>
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



*Ucz się całe życie, to najlepsze zabezpieczenie na starość.
Think about lifelong learning, it is the best provision for old age.*



*Podążaj za marzeniami.
Find your passion and live it.*

GRUDZIEŃ

December

2023

Poniedziałek <i>Monday</i>	Wtorek <i>Tuesday</i>	Środa <i>Wednesday</i>	Czwartek <i>Thursday</i>	Piątek <i>Friday</i>	Sobota <i>Saturday</i>	Niedziela <i>Sunday</i>
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024

STYCZEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LUTY

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARZEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

KWIECIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAJ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

CZERWIEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

LIPIEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SIERPIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

WRZESIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

PAŹDZIERNIK

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LISTOPAD

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

GRUDZIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2025

STYCZEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MARZEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MAJ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LIPIEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

WRZESIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

LISTOPAD

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

LUTY

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

KWIECIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

CZERWIEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

SIERPIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

PAŹDZIERNIK

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

GRUDZIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2026

STYCZEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MARZEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MAJ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

LIPIEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

WRZESIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

LISTOPAD

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

LUTY

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

KWIECIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

CZERWIEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

SIERPIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

PAŹDZIERNIK

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

GRUDZIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
1	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Współfinansowany w ramach
programu Unii Europejskiej
Erasmus+

www.erasmusplus.org.pl