



Dofinansowane przez
Unię Europejską

AKREDYTOWANY PROJEKT nr 2025-1-PL01-KA121-ADU000312764

Projekt Akredytowany Erasmus+

RELACJA

20.08.2026



Stowarzyszenie Akademia Seniora w ramach uzyskanej akredytacji od czerwca 2025 do 31 sierpnia 2026 realizuje projekt z programu Erasmus+, Nr 2025-1-PL01-KA121-ADU000312764 finansowany w całości z funduszy Unii Europejskiej. Wartość przedsięwzięcia wynosi 74 560 euro.

Zakończyliśmy już wszystkie zaplanowane aktywności, 38 osób związanych z Akademią uczyło się i zdobywało doświadczenie za granicą. Kadra – w liczbie osiemnastu osób ukończyła specjalistyczne kursy w Grecji, Hiszpanii, Turcji i Włoszech. Równolegle grupa 18 słuchaczy wraz z dwoma liderami wzięła udział w mobilnościach grupowych w Turcji. Przed wyjazdem każdy z uczestników uczestniczył w zajęciach przygotowawczych, które objęły zarówno naukę języka angielskiego, jak i wprowadzenie do realiów kulturowych i pedagogicznych. Organizacja zapewniła im również pełne ubezpieczenie i wsparcie niezbędne do jak najlepszego wykorzystania zdobytych doświadczeń.



Projekt ma charakter nie tylko edukacyjny, lecz także rozwojowy dla całej naszej Akademii. Uczestnicy zyskali okazję do zwiększenia swoich kompetencji kluczowych i nauczyli się lepiej radzić sobie w zmieniającym się otoczeniu społecznym i technologicznym. Kadra dydaktyczna i zarządzająca poznała innowacyjne metody nauczania oraz skuteczniejsze sposoby prowadzenia organizacji. Wzmocniona została także współpraca międzynarodowa Akademii z zagranicznymi partnerami, co otworzyło drogę do kolejnych wspólnych działań.

Uczestnicy dowiedzieli się, jak korzystać z nowoczesnych narzędzi cyfrowych: od obsługi multimediiów i plików wideo po świadome wykorzystywanie mediów społecznościowych. Ważnym elementem programu była także ekologia – zajęcia pokazały, jak wprowadzać zagadnienia związane z ochroną środowiska do programów adresowanych do osób dorosłych.



Kadra poznała innowacyjne sposoby prowadzenia zajęć nieformalnych i sprawdziła, jak sztuczna inteligencja może wspierać pracę edukatora. Było też miejsce na grywalizację, czyli uczenie oparte na mechanizmach gier, które pozwalają podnieść motywację i radość z nauki. Odbyły się warsztaty rozwijające kreatywność, krytyczne myślenie i zdolność rozwiązywania problemów – kompetencje, które stają się coraz bardziej potrzebne także w wieku dojrzałym.

Nad wysokim poziomem projektu czuwali zagraniczni partnerzy: Erasmus Learning Academy SL, European Centre in Training for Employment, GO UP Academy, Knowledge Health & Education oraz EProjectConsult. Nieocenionym wsparciem była również turecka organizacja senioralna Beylikdüzü Halk Eğitimi Merkezi, która gościła uczestników mobilności grupowych.



W czasie trwania projektu na bieżąco ukazywały się informacje dotyczące realizowanych działań, na stronie internetowej i FB Akademii. Każdy z uczestników otrzymał certyfikat potwierdzający nowe umiejętności, a osoby biorące udział w międzynarodowych kursach dodatkowo uzyskali dokument Europass Mobilność – cenione potwierdzenie doświadczenia zdobytego w Europie.

Po powrocie z mobilności i kursów odbyły się spotkania, na których omówiono osiągnięte rezultaty i możliwości ich wprowadzenia do działalności Akademii.

Kadra uczestnicząca w kursach przygotowała 6 wykładów w temacie odbytych kursów dla słuchaczy Akademii dzieląc się zdobytą wiedzą.



Udział w projekcie sprawił, że Akademia Seniora stała się jeszcze bardziej atrakcyjnym miejscem dla osób starszych poszukujących inspiracji i rozwoju.

Dzięki międzynarodowym kontaktom, nowym metodom nauczania i świeżym pomysłom zyskała nie tylko kadra, ale i sami słuchacze, którzy przekonali się, że edukacja i otwartość na świat nie mają wieku.

To doświadczenie pozwoli organizacji umocnić się w roli nowoczesnego centrum spotkań, nauki i wymiany doświadczeń, które czerpie pełnymi garściami z europejskiej współpracy.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

AKREDYTOWANY PROJEKT nr 2025-1-PL01-KA121-ADU000312764

15.02 - 26.02.2026
TENERYFA, Puerto de la Cruz
gr.1

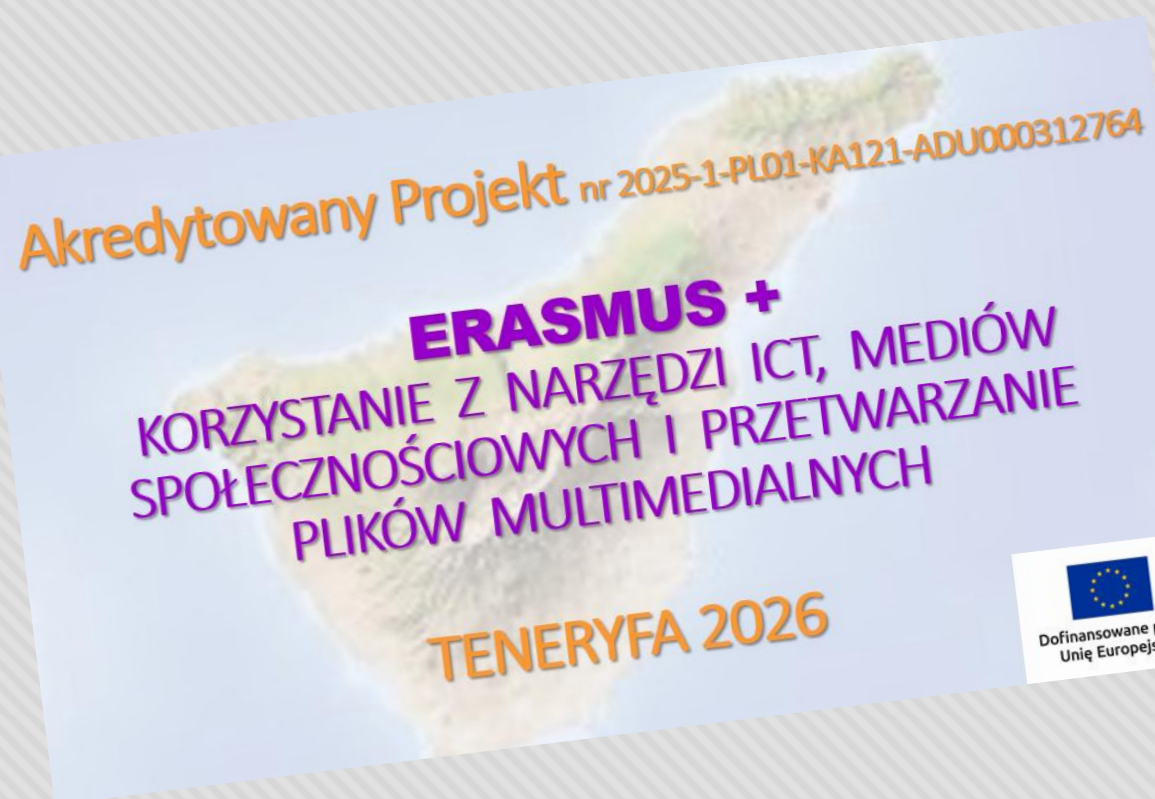
Kurs:

Obsługa narzędzi ICT, mediów społecznościowych
i obróbka plików multimedialnych



Dofinansowane przez
Unię Europejską

AKREDYTOWANY PROJEKT nr 2025-1-PL01-KA121-ADU000312764



TENERYFA
Puerto de la Cruz

WYKŁAD



Przygotowała: **Krystyna Rus**



Dofinansowane przez
Unię Europejską

AKREDYTOWANY PROJEKT nr 2025-1-PL01-KA121-ADU000312764

22.02 – 05.03.2026
TURCJA, Manavgat

Kurs:

Zielone kompetencje - jak wprowadzić
zagadnienia ekologiczne do oferty edukacyjnej
skierowanej do osób dorosłych



Dofinansowane przez
Unię Europejską

AKREDYTOWANY PROJEKT nr 2025-1-PL01-KA121-ADU000312764

„ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNA
W RÓŻNYCH ASPEKTACH NASZEGO ŻYCIA”



W ramach akredytowanego projektu
Nr 2025-1-PL01-KA121-ADU-000312764
z programu Erasmus+ uczestniczyliśmy w kursie pt.:

„ZIELONE KOMPETENCJE
- jak wprowadzić zagadnienia ekologiczne
do oferty edukacyjnej skierowanej do osób dorosłych”



TURCJA, MANAVGAT

GŁÓWNE RODZAJE
ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU



TURCJA
Manavgat

WYKŁAD



Przygotowała: Jolanta Marcisz



Dofinansowane przez
Unię Europejską

AKREDYTOWANY PROJEKT nr 2025-1-PL01-KA121-ADU000312764

12.04 – 23.04.2026
TENERYFA, Puerto de la Cruz
gr.2

Kurs:

Innowacyjne metody nauczania w edukacji
nieformalnej



Dofinansowane przez
Unię Europejską

AKREDYTOWANY PROJEKT nr 2025-1-PL01-KA121-ADU000312764

Uczenie się przez całe życie gwarantem świadomego życia w zmieniającym się świecie

W dniach od 12 do 23 kwietnia 2026 roku uczestniczyliśmy w międzynarodowym kursie pt. „Innowacyjne metody nauczania w edukacji nieformalnej”. W szkoleniu brała udział 9-osobowa grupa słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Wyjątkowość tego wyjazdu polegała na tym, że wspólnie uczestniczyli w nim przedstawiciele trzech środowisk: naszego stowarzyszenia oraz UTW z Jaworzna i Łowicza. Dzięki temu mogliśmy nie tylko zdobywać nową wiedzę, ale także wymieniać się doświadczeniami związanymi z funkcjonowaniem organizacji senioralnych i edukacją osób starszych.



Sztuka jako naturalna potrzeba człowieka

Jednym z najskuteczniejszych sposobów osiągnięcia stanu relaksu, harmonii i poczucia szczęścia jest kontakt ze sztuką. Twórczy rozwój pomaga człowiekowi wyrażać emocje, budować poczucie własnej wartości i odzyskiwać wewnętrzną równowagę.

Bardzo trafne wydaje się powiedzenie:
„Kiedy zaczynasz chodzić — tańcz
Kiedy mówisz — śpiewaj.
Kiedy piszesz — rysuj.”



Słowa te przypominają nam, że twórcza ekspresja jest najbardziej naturalnym językiem człowieka. Każdy z nas posiada potrzebę tworzenia — niezależnie od wieku i talentu artystycznego.



TENERYFA
Puerto de la Cruz



WYKŁAD

Przygotowała: Anna Jurczyga



Dofinansowane przez
Unię Europejską

AKREDYTOWANY PROJEKT nr 2025-1-PL01-KA121-ADU000312764

09.05 - 20.05.2026

SYCYLIA

Barcellona Pozzo di Gotto

Kurs:

Sztuczna inteligencja – jak wykorzystać metody
i narzędzia AI w pracy z dorosłymi



Dofinansowane przez
Unię Europejską

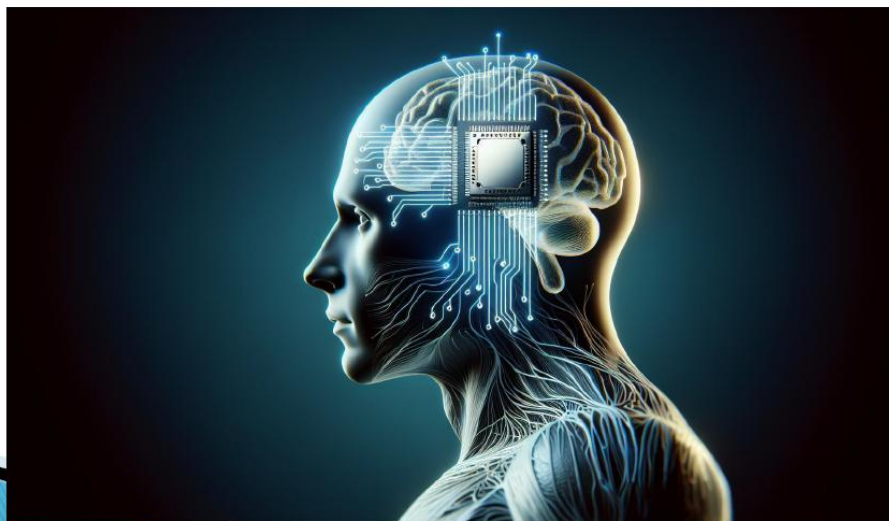
AKREDYTOWANY PROJEKT nr 2025-1-PL01-KA121-ADU000312764

Czym jest sztuczna inteligencja?

Sztuczna inteligencja – w skrócie **AI** (czytaj: ej-aj) (ang. **Artificial Intelligence**) – to technologia, która pozwala komputerom „uczyć się” i działać w sposób podobny do człowieka.

Rozpoznaje mowę, obrazy, potrafi tłumaczyć teksty, odpowiadać na pytania, a nawet pomagać w codziennych decyzjach.

AI nie myśli jak człowiek, ale analizuje ogromne ilości danych i wyciąga z nich wnioski. Dzięki temu może podpowiadać rozwiązania lub wykonywać proste czynności za nas.



Jak AI może pomóc nam – osobom starszym?

- pisanie pism i wiadomości,
- tłumaczenie dokumentów,
- nauka języków,
- organizacja podróży,
- wyszukiwanie informacji,
- pomoc w obsłudze komputera i telefonu,
- rozwijanie hobby.

O czym warto pamiętać?

Zasady bezpieczeństwa:

- nie podawać numerów kont i haseł,
- sprawdzać ważne informacje,
- konsultować kwestie zdrowotne z lekarzem,
- traktować AI jako pomocnika, a nie wyrocznię.



SYCYLIA
Barcellona
Pozzo di Gotto

WYKŁAD



Przygotowała: dr Henryka Radziejowska-Semków



Dofinansowane przez
Unię Europejską

AKREDYTOWANY PROJEKT nr 2025-1-PL01-KA121-ADU000312764

17.05 -28.05.2026
GRECJA, Tolo

Kurs:

Grywalizacja – uczenie się osób dorosłych
oparte na grach



Dofinansowane przez
Unię Europejską

AKREDYTOWANY PROJEKT nr 2025-1-PL01-KA121-ADU000312764



Współfinansowane przez
Unię Europejską

GRY JAKO RECEPTA NA SPRAWNOŚĆ UMYSŁOWĄ, FIZYCZNĄ I INTEGRACJĘ

WYKŁAD OPRACOWANO NA PODSTAWIE NABITYCH
WIADOMOŚCI TEORETYCZNYCH I PRAKTYCZNYCH PODCZAS
KURSU W RAMACH AKREDYTOWANEGO PROJEKTU ERASMUS+
2025-1-PL01-KA121-ADU-000312764 GRECJA TOLO.
„GRYWALIZACJA - UCZENIE SIĘ OSÓB DOROSŁYCH OPARTE NA
GRACH”

GRECJA
Tolo



Współfinansowane przez
Unię Europejską

GDZIE SPOTYKAMY GRYWALIZACJĘ?

W SPORCIE

Przykłady:

- liczenie kroków
- wyzwania sportowe (kto szybciej, więcej)
- aplikacje biegowe i fitness
- zdobywanie odznak za aktywność

Korzyści:

- większa motywacja
- regularność ćwiczeń
- poczucie sukcesu



W SKLEPIE

Przykłady:

- karty lojalnościowe
- zbieranie punktów
- kupony rabatowe

Korzyści:

- dostęp do limitowanych produktów
- płać „punktami”
- nagrody za punkty



Współfinansowane przez
Unię Europejską

GDZIE SPOTYKAMY GRYWALIZACJĘ?

W MEDYCYNIE

Przykłady:

- rehabilitacji
- ćwiczeniach równowagi
- terapii pamięci
- ćwiczeniach po udarze

Pacjent wykonuje zadania przypominające grę .

Korzyści:

- utrzymanie motywacji do ćwiczeń
- szybsze efekty terapeutyczne



W EDUKACJI

Przykłady:

- quizy, konkursy wiedzy (Kahoot)
- odznaki, punkty (Khan Academy)
- programowanie (Scratch)
- języki obce (Duolingo)
- algebra (DragonBox)

Korzyści:

- mózg chce się uczyć, a nie tylko przetrzymać lekcję”

WYKŁAD

Przygotowali: Marta CHRZĄSTOWICZ i Aleksander WOŚKO



Dofinansowane przez
Unię Europejską

AKREDYTOWANY PROJEKT nr 2025-1-PL01-KA121-ADU000312764

21.06 -02.07.2026
GRECJA, Rethymno

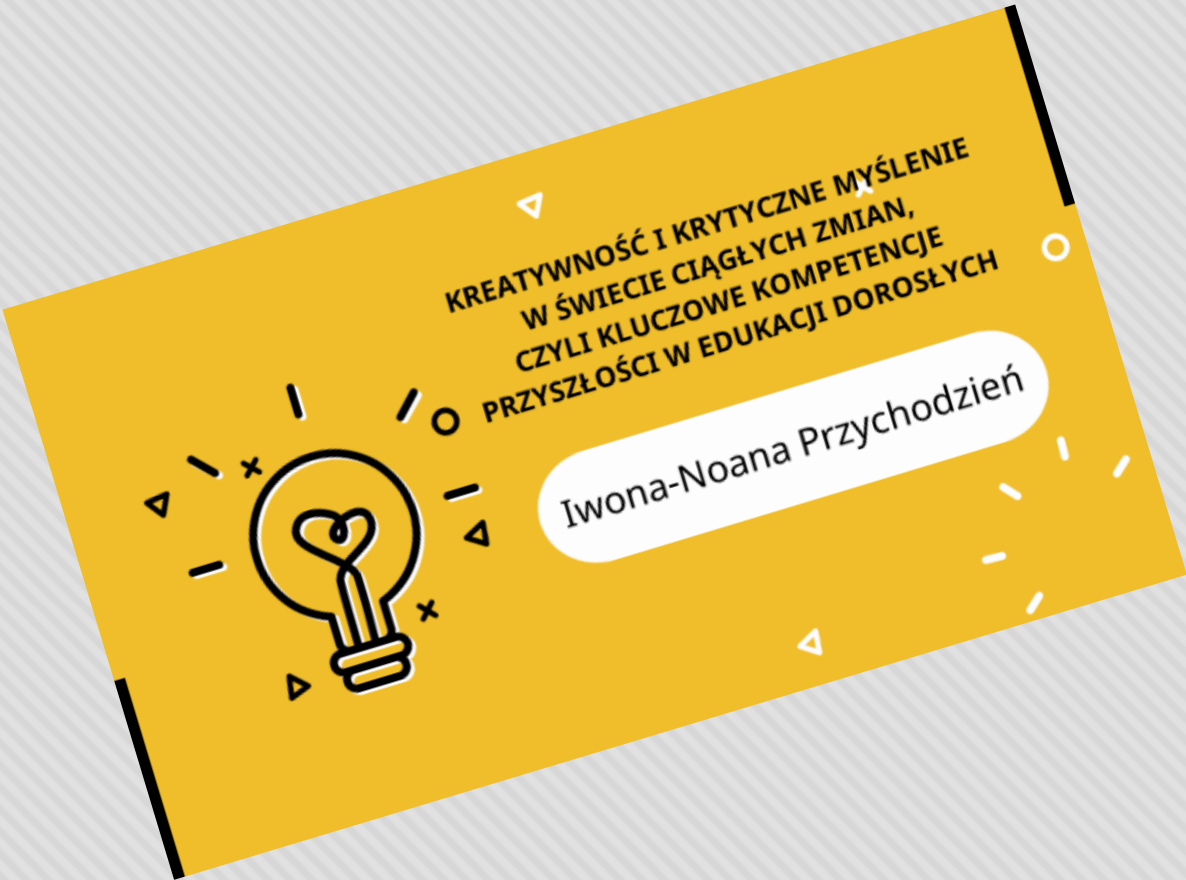
Kurs:

Kreatywność, myślenie krytyczne, rozwiązywanie
problemów



Dofinansowane przez
Unię Europejską

AKREDYTOWANY PROJEKT nr 2025-1-PL01-KA121-ADU000312764



01

KREATYWNOŚĆ,
MYŚLENIE KRYTYCZNE,
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

02

KREATYWNOŚĆ W EDUKACJI
DOROSŁYCH I ADAPTACJA DO
ZMIENIAJĄCYCH SIĘ SYTUACJI

03

KREATYWNOŚĆ I
KRYTYCZNE MYŚLENIE
W ŚWIECIE CIĄGLYCH
ZMIAN,
CZYLI KLUCZOWE
KOMPETENCJE
PRZYSZŁOŚCI W
EDUKACJI DOROSŁYCH

04

Szkolenie dofinansowane
przez Unię Europejską
Erasmus+ 2025-1-PL01-
KA121-ADU-000312764

RETHYMNO
KRETA

22.07.2026 – 01.08.2026

- fajne

Ćwiczenie doświadczeniowe

„Tak, ale...”		„Tak, i...”
-Chciałbym zacząć ćwiczyć. -Tak, ale nie będziesz miał czasu. -Mógłbym ćwiczyć dwa razy w tygodniu. -Tak, ale możesz wtedy być zmęczony.	czy	-Chciałbym zacząć ćwiczyć. -Tak, i mógłbyś znaleźć znajomego, który dołączy do ciebie. -Mógłbym ćwiczyć dwa razy w tygodniu. -Tak, i mógłbyś wpisać to do swojego kalendarza, do tygodniowego planu.

GRECJA
Rethimno

WYKŁAD



Przygotowała: Iwona-Noana Przychodzień



01.03 – 07.03.2026

08.03 – 14.03.2026

TURCJA, Stambuł

mobilności grupowe słuchaczy
dwie grupy słuchaczy (18 osób
z dwoma liderami) Akademii Seniora

Uczestnicy mobilności grupowych nauczyli się jak
lepiej radzić sobie w zmieniającym się otoczeniu
społecznym i technologicznym.