



Wiecej nas łączy niż różni

Życie. Pasja. Wartości. Ludzie.

Projekt „Wiecej nas łączy niż różni” dofinansowany
ze środków rządowego programu wieloletniego na
rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–
2025. Edycja 2025



„Więcej nas łączy niż różni”. Życie. Pasja. Wartości. Ludzie.

Skład i redakcja publikacji:

Fundacja Karuzela Aktywności

Fotografia:

Marcin Butryn

Publikacja stworzona w ramach projektu „Więcej nas łączy niż różni”
dofinansowanego ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz
Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2025



**„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z
oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”**

Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowa.
Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Karuzela Aktywności. Publikacja powstała w ramach
zadania publicznego zleconego przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów. Zezwala się na dowolne
wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej

licencji i o posiadaczach praw. Pełne postanowienia licencji są dostępne
pod adresem: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.pl>

Fundacja Karuzela

Aktywności

Jesteśmy organizacją pozarządową z Lublina, działającą na terenie całej Lubelszczyzny. Od 2015 roku tworzymy otwartą i przyjazną przestrzeń dla seniorów, a od 2019 roku rozwijamy także inicjatywy dla dorosłych w różnym wieku, ze szczególnym naciskiem na działania międzypokoleniowe. Prowadzimy zajęcia kulturalne, edukacyjne i rozwojowe – od warsztatów rękodzielniczych i artystycznych, przez treningi funkcji poznawczych dla osób starszych, w tym z chorobami otępiennymi, po naukę języka angielskiego dla osób 60+ oraz zajęcia ruchowe, ćwiczenia i taniec. Od 2022 roku realizujemy projekty międzynarodowe w ramach programu Erasmus+. Jesteśmy także członkiem Konsorcjum: Unia Lubelskich Operatorów Kultury, współtworząc lokalne środowisko kultury.

Nasze działania kierujemy do osób, które chcą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i kulturalnym. Fundamentem naszej pracy są aktywność, włączenie i wzajemne wsparcie – budujemy relacje oparte na szacunku, uważności i partnerstwie, tworząc bezpieczną przestrzeń sprzyjającą rozwojowi i poczuciu wspólnoty.

***„Koniec końców to nie o liczbę lat
chodzi w życiu, tylko o ilość życia
w tych latach.”***

~ Abraham Lincoln

„Więcej nas łączy niż różni” – o projekcie

W czterech lubelskich miejscowościach – **Bełżycach, Strzyżewicach, Borzechowie i Nałęczowie** – **Fundacja Karuzela Aktywności** od czerwca do grudnia 2025 roku realizowała projekt „**Więcej nas łączy niż różni**”. Jego głównym celem było wzmocnienie zdrowia mieszkańców oraz pogłębienie wiedzy o procesie starzenia się.

Uczestnicy brali udział w treningach funkcji poznawczych, zajęciach ruchowych, warsztatach tańców w kręgu i liniowych, spotkaniach z psychologiem oraz w zajęciach poświęconych komunikacji. Każda grupa miała również okazję przygotować własną inicjatywę na rzecz lokalnej społeczności.

Mieszkańcy tych miejscowości to prawdziwa skarbnica wiedzy, doświadczenia i życiowej mądrości. Ich refleksje, zaangażowanie w życie wspólnoty oraz troska o siebie nawzajem są fundamentem lokalnego życia społecznego.

Zapraszamy do poznania tych wyjątkowych osób i efektów ich działań. Każda grupa ma swoją niepowtarzalną historię, a każda osoba – ważne miejsce w tej wspólnej, inspirującej opowieści.



BELŻYCE





Energia, wspólnota i nowe wyzwania

Grupa z Bełżyc to nieformalna, 14-osobowa społeczność poszukująca kontaktu, aktywności i okazji do rozwijania pasji. Wiele osób nie należy do klubów czy innych lokalnych grup – dlatego spotkania stały się ważną przestrzenią integracji i twórczego działania.

Uczestnicy cenią sobie wspólne spędzanie czasu, wymianę doświadczeń oraz możliwość uczenia się nowych umiejętności w przyjaznej, otwartej atmosferze. Dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia ruchowe i taneczne, a także możliwość rozwijania talentów artystycznych, takich jak szycie i rękodzieło. Motywacją do działania jest potrzeba robienia czegoś co jest naprawdę ważne – zarówno dla innych, jak i dla siebie. Grupa daje przestrzeń na spontaniczność, nowe relacje i różnorodne formy aktywności, stając się inspirującym „nowym wyzwaniem”. Pokazują oni, że aktywność, wspólnota i chęć wpływu na lokalną społeczność potrafią łączyć ludzi, tworząc przestrzeń przyjazną, pełną życzliwości i inspiracji.



Poznaj bliżej kilka członkiń grupy



Zofia

„Zależy mi, by
osoby starsze
doświadczały,
czegoś innego niż
to, czego
doświadczają na co
dzień”

Janina

„Absolutnie nic
mnie nie zniechęca
[do malowania],
ponieważ jak coś
człowiek lubi,
kocha nawet... A ja,
można powiedzieć,
nawet kocham
malować.”





Pani Zofia Ptasznik to aktywna seniorka z Bełżyc, od lat zaangażowana w życie lokalnej społeczności. Inicjuje i realizuje projekty społeczne, rodzinne i senioralne – od wydarzeń patriotycznych i edukacyjnych po spotkania integrujące różne pokolenia. Największą satysfakcję czerpie z pracy „dla innych i z innymi”, obserwując, jak wspólne działania budują relacje i wzmacniają więzi. Pani Zofia podkreśla, że aktywność społeczna sprzyja zdrowiu, opóźnia procesy starzenia i chroni przed samotnością, a kontakt z ludźmi jest dla niej źródłem energii i radości każdego dnia.

Pani Janina Kamińska to energiczna seniorka, która na emeryturze z pasją rozwija swoje talenty. Uczestniczy w Klubie Seniora, gdzie maluje, tańczy i śpiewa. Szczególne miejsce w jej życiu zajmuje malowanie farbami olejnymi, które pozwala jej skupić się, oderwać od codzienności i twórczo wyrażać swoje myśli. Ważne są dla niej też spotkania z innymi – wspólne malowanie, rozmowy i wzajemne inspirowanie się. Jak mówi, aktywność artystyczna i społeczna daje jej energię, poczucie sensu i radość życia. Pani Janina jest przekonana, że rozwijanie pasji i kontakt z ludźmi to najlepszy sposób na pogodę ducha i wewnętrzną siłę w każdym wieku.





Teresa

„Mam swoje pasje, które staram się rozwijać i z których nigdy nie zrezygnuję.”

Regina

„Można to ramki zrobić, można zrobić różne rzeczy, kuferki, z materiałów, które wyrzucamy do kosza.

To jest po każdej przyprawie, po chipsach najważniejsze i po kawie. Także u mnie się tego nie marnuje.”



Pani Teresa Jędrej to seniorka z Bełżyc, która spokojnie i uważnie wypełnia codzienność swoimi pasjami. Ceni czas spędzany w domu i na działce, poświęcając go temu, co przynosi jej radość i wewnętrzną równowagę. Uwielbia książki, zwłaszcza wielotomowe sagi rodzinne osadzone w realiach historycznych, oraz malarstwo – tworzy obrazy, maluje anioły na drewnie i eksperymentuje z akwarelą. Chętnie dzieli się doświadczeniem, zachęcając innych do twórczej aktywności i pokazując, że pasje w każdym wieku przynoszą satysfakcję i poczucie sensu.



Pani Regina Słotwińska z precyzją i cierpliwością rozwija swoje manualne pasje. Tworzy misternie wykonane obrusy na szydełku z najcieńszych nici, a także prace z papieru i materiałów z recyklingu. Jest samoukiem – wszystko opanowała metodą obserwacji i własnych prób. Angażuje się też w działalność Koła Gospodyń Wiejskich, współtworząc inicjatywy kulinarne. Jej twórczość pokazuje, że dokładność i pracowitość mogą być źródłem satysfakcji i spokoju.









BORZECHÓW



Borzechowskie Senioritki

– pasja, tradycja, integracja



Borzechowskie Senioritki to nieformalna grupa aktywnych kobiet działająca przy Gminnej Bibliotece Publicznej w Borzechowie. Od kilkunastu lat panie spotykają się w każdy czwartek, by rozwijać swoje pasje, tworzyć rękodzieło, pielęgnować tradycje i wspólnie spędzać czas w serdecznej atmosferze.

Grupa liczy obecnie 23 osoby w wieku od 60 do 80 lat, głównie z terenu gminy Borzechów, ale także z sąsiednich miejscowości. Senioritki chętnie angażują się w życie lokalnej społeczności – uczestniczą w wydarzeniach gminnych, Narodowym Czytaniu, akcjach charytatywnych oraz współtworzą Gminny Dzień Seniora, przygotowując potrawy i wypieki. Borzechowskie Senioritki znane są z otwartości, wzajemnego wsparcia i ogromnej kreatywności. Organizują warsztaty rękodzielnicze, spotkania międzypokoleniowe oraz inicjatywy artystyczne, takie jak „Świąteczne inspiracje”. Grupa stale się rozwija i zaprasza nowe osoby do wspólnego działania.



Poznaj bliżej kilka członkiń grupy



Czesława

„Okazało się, że moje
ukryte talenty,
jeszcze gdzieś tam
z młodych lat, po 50
latach okazało się, że
ja to [malować]
potrafię, że to lubię, że
umiem to robić
i sprawia mi to
niesamowitą
przyjemność.”

Marianna

„Tu [w bibliotece] się
choć tyle człowiek
oderwie od tych
wszystkich zajęć
takich domowych. No
już jak nadchodzi ten
czwartek [...] wiem,
że już trzeba iść tu
do biblioteki.”





Pani Czesława Chomicka kilka lat temu przeprowadziła się z miasta do Borzechowa i szybko odnalazła tu swoje miejsce. Biblioteka stała się dla niej przestrzenią spotkań i twórczego działania. To właśnie podczas warsztatów odkryła na nowo pasję do malowania – dziś najchętniej tworzy obrazy akrylowe, szczególnie motywy kwiatowe. Chętnie uczestniczy w zajęciach rękodzielniczych i świątecznych, a także dzieli się kulinarnymi pomysłami, z których największą sympatię zyskały potrawy z bakłażana. Wspólne działania dają jej radość i poczucie bycia częścią lokalnej wspólnoty.

Pani Marianna Pietras pochodzi z Borzechowa i od początku aktywnie uczestniczy w spotkaniach organizowanych w bibliotece. Ceni je za dobrą atmosferę i możliwość oderwania się od codziennych obowiązków. Lubi malowanie, szydełkowanie oraz tworzenie dekoracji i ozdób świątecznych. Chętnie angażuje się także w działania Koła Gospodyń Wiejskich, zwłaszcza w przygotowywanie potraw na lokalne wydarzenia. Dla pani Marianny wspólne spotkania są ważnym elementem życia i okazją do budowania relacji.



Alicja

„Człowiek zaczyna doceniać sam siebie, jakoś tak zajmuje swój czas, że nie myśli, że akurat mnie tutaj coś boli, [...] bo musi wyjść z domu, bo ma warsztaty, spotkanie i tak to człowieka mobilizuje do aktywności.”



Halina

„Ja tutaj [w bibliotece] szydełkuję, robię na drutach, robię różne zabawki. Lubię tu przychodzić też maluję obrazy. Różne rzeczy robię. No obrazów to namalowałam może ze 150 albo więcej.”



Pani Alicja Skic to osoba pełna energii i pasji, od niemal 10 lat aktywnie uczestnicząca w życiu lokalnej biblioteki. Uwielbia spotkania z innymi seniorkami, a rękodzieło i malarstwo – choć odkryte dopiero na emeryturze – stały się jej prawdziwą pasją. Czas wolny spędza w ogrodzie, na rowerze, w podróżach po Lubelszczyźnie, a także z dobrą książką w ręku. Po 20 latach życia i pracy w Antwerpii wróciła do Polski, gdzie z radością angażuje się w działania społeczne, udowadniając, że aktywność i ciekawość świata nie znają wieku. Swoją postawą inspirowe innych do wychodzenia z domu, rozwijania pasji i budowania relacji z ludźmi.



Pani Halina Sokalska to aktywna i twórcza osoba, która na emeryturze w pełni rozwinęła swoje artystyczne pasje. Od kilku lat regularnie uczestniczy w spotkaniach w lokalnej bibliotece, gdzie maluje obrazy, szydełkuje i tworzy na drutach. Do tej pory namalowała około 150 obrazów. Twórczość jest dla niej formą relaksu i radości, a jednocześnie sposobem na bycie wśród ludzi i unikanie samotności. Swoim zaangażowaniem pokazuje, że emerytura może być czasem odkrywania talentów i spełniania marzeń odkładanych przez lata.









STRZYŻEWICE



Koło Gospodyń Wiejskich – zaangażowanie, twórczość, wspólnota



Koło Gospodyń Wiejskich w Strzyżewicach działa od października 2023 roku i skupia około 50 osób – mieszkańców sołectwa Strzyżewice oraz okolicznych miejscowości. To grupa ludzi w różnym wieku, których łączy chęć aktywnego działania i wspierania lokalnej społeczności.

Celem spotkań KGW jest aktywizacja mieszkańców, integracja międzypokoleniowa oraz realizacja działań społecznych. Koło angażuje się w inicjatywy wzmacniające więzi sąsiedzkie, promujące lokalne tradycje i zachęcające do wspólnego spędzania czasu. Dzięki działalności KGW w Strzyżewicach zorganizowano liczne wydarzenia integrujące mieszkańców, warsztaty śpiewu, działania promujące krwiodawstwo oraz inicjatywy związane z kultywowaniem tradycji ludowych. Z tych działań wyróżnił się także zespół śpiewaczy, który aktywnie uczestniczy w życiu kulturalnym gminy.



Poznaj bliżej kilka członkiń grupy



Fot. Malowanie światłem

Zofia

„Ja, lubię współczesne piosenki. Lubię Tinę Turner. Lubię przeboje Fleetwood Mac [...], Dawid Podsiadło. Wiktor Dyduła to teraz mój ulubieniec.”

Teresa

„Teraz dopiero zaczęłam cieszyć się życiem. [...] Robię to co chcę. Wstaję o której chcę. Idę do koleżanki do której chcę.”



Fot. Malowanie światłem

Pani Zofia Adamczyk, emerytka i członkini koła gospodyń, ceni wspólne działanie – zarówno w domu, gdzie razem z mężem tworzą zgrany tandem, jak i podczas spotkań, na których z radością śpiewa i tańczy w chórze działającym przy kole. Choć repertuar opiera się głównie na pieśniach ludowych, jej muzyczne serce bije również dla współczesnych brzmień – chętnie słucha znanych artystów i nowoczesnych piosenek. Jest osobą otwartą, ciekawą świata i ludzi, a jej obecność wnosi do lokalnej wspólnoty energię, żywiołowość i świeże spojrzenie.



Pani Teresa Król przez wiele lat prowadziła niewielki sklep spożywczy, poświęcając pracy niemal cały swój czas. Dziś, na emeryturze, z radością zajmuje się domem i ogrodem, w którym pielęgnuje różnorodne kwiaty – szczególnie te, które same „odwdzięczają się” za troskę, jak kosmosy. Lubi pracę w ziemi, wspólne gotowanie, lepienie pierogów oraz udział w zajęciach rękodzielniczych. Do wspólnej przestrzeni przychodzi, bo ceni ludzi i panującą tu atmosferę – możliwość rozmowy, bycia razem i działania we wspólnym gronie. Wierzy, że takie miejsca i inicjatywy są potrzebne, ponieważ budują relacje i dają poczucie przynależności.





Bronisława

„Jestem fotografką [...] fajne jest to, że mam spotkania z ludźmi i mogę ich tak upiększyć, tak ładnie zrobić [...], że ludzie wychodzą uśmiechnięci, zadowoleni.”

Maria

„Wszystko mnie cieszy. Raczej jestem osobą pozytywną taką i staram się z życia brać to, co jest wesołe i nawet jak jest niewesołe, to staram jakoś tam sobie to w głowie poukładać [...] to jest jakieś doświadczenie życiowe, które mnie powinno wzmocnić i być może wzmacnia.”



Pani Bronisława Michałek-Janc mieszka w Dębnie i od siedmiu lat cieszy się emeryturą, którą wypełnia aktywnością, pasjami i kontaktem z ludźmi. Mimo codziennych obowiązków domowych i wnuków, angażuje się w życie lokalnej społeczności, organizując wydarzenia i warsztaty, m.in. tworzenie palm i wieńców dożynkowych, wycieczki oraz spotkania integracyjne. Na emeryturze rozwinęła także nowe zainteresowania – fotografię, a wolny czas poświęca również szydełkowaniu i robieniu na drutach. Dla Pani Bronisławy emerytura to czas radości, nowych doświadczeń i codziennego działania.



Pani Maria Kochaniec, emerytka, która całe życie zawodowe poświęciła pracy z dziećmi i osobami z niepełnosprawnością intelektualną, nadal pozostaje bardzo aktywna. Jest zastępczynią przewodniczącej w Iżyckim Kole Gospodyń Wiejskich, gdzie organizuje warsztaty filcowania, wycieczki, rajdy rowerowe oraz zajęcia rękodzielnicze. Chętnie spędza czas z wnukiem, uprawia sport i angażuje się w życie społeczne. Dla Pani Marii aktywność to sposób na pełne i radosne życie, wypełnione działaniem i pasjami.









NAŁĘCZÓW





Wsparcie, otwartość, ciekawość

Grupa z Nałęczowa to nieformalna, kilkunastoosobowa grupa działająca przy Warsztacie Terapii Zajęciowej w Nałęczowie. Powstała w ramach projektu „Więcej nas łączy niż różni”. Tworzą ją rodzice osób z niepełnosprawnościami – uczestników WTZ.

Grupa wyróżnia się otwartością, serdeczną atmosferą oraz chęcią podejmowania nowych działań. Jej istotnym elementem jest wzajemne wsparcie, które sprzyja budowaniu relacji, wspólnym rozmowom oraz wymianie doświadczeń i praktycznych porad. Uczestnicy czerpią poczucie wspólnoty i siłę płynącą ze współdziałania.

Grupa sprzyja także rozwijaniu zainteresowań, odkrywaniu nowych pasji i radości z wspólnego spędzania czasu. Spotkania pozwalają dzielić się sukcesami i wyzwaniami, a także dają przestrzeń do wzajemnego motywowania się i inspirowania do działania.



Poznaj bliżej kilka członkiń grupy



Jolanta

„Ważna jest taka rozmowa z takimi ludźmi, którzy mają podobne problemy, i to jest psychicznie bardzo ważne.”

Anna

„Tu jest atmosfera taka no ciepła, życzliwa. Każda z nas boryka się mniej więcej z takim samym problemem.”



Pani Jolanta Hładki z dużą otwartością mówi o tym, jak ważne jest spotkanie z ludźmi, którzy naprawdę rozumieją codzienne wyzwania związane z opieką nad dzieckiem z niepełnosprawnością. Zwraca uwagę, że możliwość rozmowy z innymi rodzicami w podobnej sytuacji przynosi poczucie ulgi i wewnętrznego wzmocnienia. Podkreśla, jak ogromne znaczenie ma taka wymiana doświadczeń – daje ona wsparcie psychiczne, poczucie wspólnoty i bezpieczeństwa. Dla Pani Jolanty spotkania są przestrzenią, w której można otwarcie mówić o emocjach, obawach i codziennych sprawach, bez oceniania i tłumaczenia się.



Pani Anna Żurek podkreśla, że spotkania w grupie dają jej poczucie ciepła, życzliwości i zrozumienia, którego trudno doświadczyć w codziennym życiu. Choć ma bliską przyjaciółkę, to właśnie grupa osób mierzących się z podobnymi wyzwaniami daje jej przestrzeń do swobodnej rozmowy i bycia wysłuchaną. Zwraca uwagę, jak ważne jest wzajemne wsparcie rodziców dorosłych dzieci z niepełnosprawnościami oraz świadomość, że nie jest się w tych doświadczeniach samotnym. Dla Pani Anny te spotkania to chwila wytchnienia i źródło siły na co dzień.



Anna

„Spotkałam
wspaniałych ludzi.
Mamy wspólne
tematy, żeśmy się
bardziej zapoznały,
zaprzyjaźniły. Więcej
wiemy o sobie,
więcej wiemy o tych
swoich problemach.
No i cóż, no jest nam
dobrze ze sobą po
prostu.”



Krystyna

„[Te spotkania są
wartościowe], bo
pozwalają oderwać
się od własnych
problemów, z domu
wyjść i być w innym
towarzystwie niż ta
najbliższa rodzina
[...] porozmawiać
z takimi, co właśnie
jedno drugie
rozumie.”



Pani Anna Gugała podkreśla, jak ważne jest dla niej poczucie wspólnoty i bycia wśród ludzi, którzy mają podobne doświadczenia życiowe. Zwraca uwagę na otwartość w rozmowach, wzajemne zainteresowanie sobą i brak skrępowania w mówieniu o codziennych sprawach oraz trudnościach. Spotkania dają jej poczucie, że jest wysłuchana i rozumiana, a także przynoszą ulgę i wytchnienie od domowych obowiązków. Dla Pani Anny to czas przeznaczony wyłącznie dla siebie i ważny element codziennej równowagi.



Pani Krystyna Dados jest uczestniczką spotkań, które dają jej możliwość wyjścia z domu, oderwania się od codziennych obowiązków i rozmowy z osobami, które naprawdę się rozumieją. Podkreśla, jak ważne jest bycie w innym towarzystwie niż najbliższa rodzina – spotkanie „z obcymi”, którzy z czasem stają się bliscy. Ceni atmosferę wzajemnego zrozumienia i wsparcia, wynikającą ze wspólnych doświadczeń. Dla Pani Krystyny te chwile to przestrzeń na rozmowę, relacje i zwykłą ludzką bliskość, która pomaga nabrać dystansu do codziennych problemów.





Jan

„Jakoś porównać te problemy, które u nas występują [...] wniosek można sobie wyciągać, żeby to coś poprawić. [...] Trochę się otworzyliśmy.“

Elżbieta

„Te dwie godziny to są tylko dla mnie i wyłącznie. Mogę odpocząć, nie myślę wtedy co się dzieje w domu i tak dalej [...]. Wspominamy wszystko, śmiejemy się, żartujemy. Tańczymy, gimnastykujemy się, ćwiczymy i pomagamy jedno drugiemu.“



Pan Jan Ozimek zwraca uwagę na wartość wspólnych spotkań jako przestrzeni do rozmowy, refleksji i wzajemnego uczenia się od siebie. Podkreśla, jak ważna jest możliwość porównania doświadczeń i spojrzenia na codzienne wyzwania z innej perspektywy. Ceni atmosferę otwartości i współpracy, która pozwala wspólnie szukać rozwiązań i wzajemnie się wspierać. Dla Pana Jana spotkania są okazją do budowania relacji, wymiany myśli i poczucia, że nie jest się samemu ze swoimi sprawami.



Pani Elżbieta Staniak podkreśla, że ważne jest dla niej posiadanie czasu wyłącznie dla siebie i możliwość oderwania się od codziennych obowiązków. Ceni spotkania za swobodną atmosferę, wspólny śmiech i aktywność, które pozwalają jej odpocząć i nabrać energii. To dla niej przestrzeń rozmowy, wzajemnej pomocy i budowania relacji, dająca poczucie lekkości i wsparcia.







**Chcesz dowiedzieć się więcej o grupach
z Bełżyc, Borzechowa, Strzyżewic i Nałęczowa?**

Posłuchaj naszego podcastu na
YouTube lub Spotify!
Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę internetową



@fundacja.karuzela



Srebrny Podcast

Poznaj bliżej Fundację Karuzela Aktywności



@fundacja.karuzela



www.fundacjakaruzela.org.pl



kontakt@fundacjakaruzela.org.pl

FUNDACJA
Karuzela
AKTYWNOŚCI