



# UPCYKLINGOWA TORBA Z KOSZULKI

---

ebook powstał w ramach kontynuacji  
projektu EKO-SENIORZY



## O PROJEKCIE EKO-SENIORZY

---

Program EKO-SENIORZY to inicjatywa skierowana do seniorów, mająca na celu zwiększenie ich świadomości ekologicznej i promowanie zrównoważonych nawyków w życiu codziennym. Program składa się z serii warsztatów edukacyjnych, podczas których uczestnicy zdobywają zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne umiejętności w zakresie ekologii. Główne cele programu to:

1. Edukacja ekologiczna – seniorzy dowiadują się, jaki wpływ na środowisko mają pestycydy, chemikalia i zanieczyszczenia, a także poznają cykl życia produktów.
2. Promowanie zrównoważonych praktyk – uczestnicy uczą się, jak oszczędzać wodę i energię, poprawnie segregować odpady oraz stosować recykling i upcykling. Część warsztatów obejmuje również rozdanie perlatorów do wody, by zachęcić do oszczędności.
3. Integracja społeczna – program buduje lokalną społeczność ekologiczną, gdzie seniorzy mogą się wzajemnie wspierać, dzielić pomysłami i działać wspólnie na rzecz środowiska.

PROJEKT REALIZUJE



**REYBUDHELP**  
**FOUNDATION**



# UPCYKLING KOSZULKI

---

TWORZENIE TORBY Z NIEUŻYWANEJ KOSZULKI TO DOSKONAŁY SPOSÓB. ABY DAĆ DRUGIE ŻYCIE STAREJ ODZIEŻY. JEDNOCZEŚNIE WNOŚZĄC ODROBINĘ EKOLOGII DO CODZIENNYCH NAWYKÓW. DZIĘKI PROSTYM KROKOM, KTÓRE MOŻESZ WYKONAĆ SAMODZIELNIE W DOMU. STWORZYSZ PRAKTYCZNA TORBĘ NA ZAKUPY LUB NA DROBIAZGI. CO WAŻNE. DO WYKONANIA TEGO PROJEKTU NIE POTRZEBUJESZ ANI IGŁY. ANI NICI - WYSTARCZĄ TYLKO NOŻYCHY I KOSZULKA!



## CZEGO POTRZEBUJESZ?

- Stara koszulka (najlepiej z bawełny, dość gruba, aby wytrzymała obciążenie)
- Nożyczki do tkanin
- Ołówek lub kawałek mydła do oznaczania linii cięcia
- Markery lub farby (opcjonalnie) do dekoracji torby

# INSTRUKCJA KROK PO KROKU

---

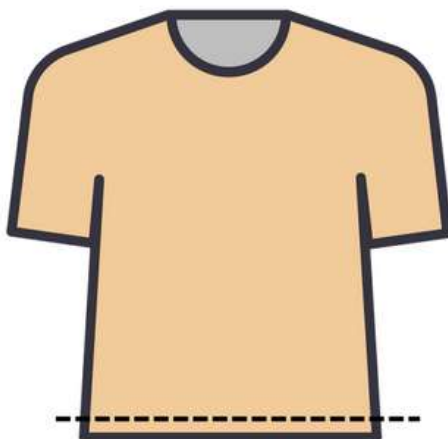
## 1. PRZYGOTOWANIE KOSZULKI

Wybierz koszulkę, którą chcesz przerobić. Najlepiej, jeśli będzie to koszulka z second handu lub taka, której już nie nosisz – to świetny sposób na wprowadzenie idei upcyklingu w życie!



## 2. USTALANIE KSZTAŁTU TORBY

Położ koszulkę płasko na stole. Odetnij dolny brzeg koszulki, aby pozbyć się jej zaokrąglonego wykończenia i wyrównać dół – ten krok jest opcjonalny, ale pozwoli uzyskać bardziej estetyczny wygląd torby.

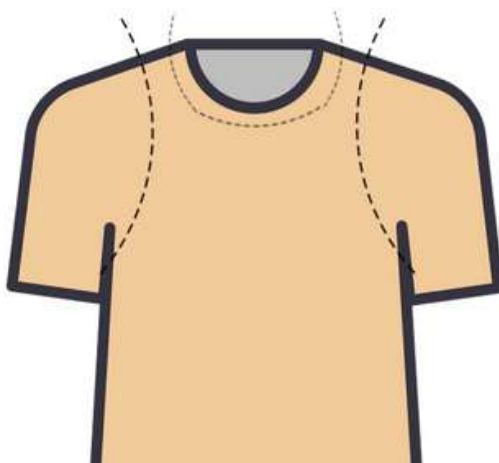


# INSTRUKCJA KROK PO KROKU

---

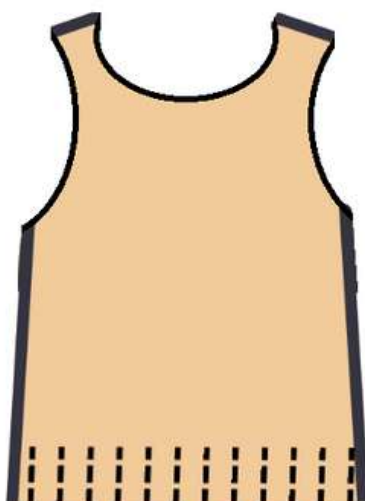
## 3. TWORZENIE UCHWYTÓW TORBY

Wytnij wokół dekoltu koszulki, tworząc szeroki otwór – to będą „uchwyty” Twojej torby. Następnie odetnij rękawy – szerokość otworów zależy od Ciebie, ale pamiętaj, że im większe wycięcia, tym większa torba.



## 4. FRĘDZLE NA SPODZIE TORBY

Na dole koszulki zaznacz linię cięcia na wysokości około 10 cm. Następnie wykonaj pionowe nacięcia od dołu koszulki do zaznaczonej linii, tworząc równej długości frędzle. Każdy frędzel powinien mieć około 1-2 cm szerokości.



# INSTRUKCJA KROK PO KROKU

---

## 5. ZAWIĄZYWANIE FRĘDZLI

Zawiąż ze sobą frędzle po obu stronach materiału, łącząc przód i tył koszulki. Upewnij się, że każdy supełek jest mocno zaciśnięty, aby torba była solidna i mogła utrzymać ciężar. Dla dodatkowej stabilności możesz dwukrotnie zawiązać każdy supełek. Jeśli w torbie są małe dziurki między frędzlami, możesz zawiązać frędzle również w poziomie, łącząc sąsiadujące supełki.



## 6. WYKOŃCZENIE

Sprawdź, czy wszystkie supełki są solidnie zawiązane i czy torba dobrze się trzyma. Teraz Twoja torba z koszulki jest gotowa! Możesz ją ozdobić, używając markerów do tkanin, naszywek lub innych dekoracji, aby nadać jej unikalny charakter.



# POMYSŁY NA DODATKOWE OZDOBY

---

- MARKERY DO TKANIN - DODAJ RYSUNKI, NAPISY LUB WZORY, KTÓRE WYRAŻĄ TWÓJ STYL.
- NASZYWKI I PRZYPINKI - ŚWIETNIE SPRAWDZĄ SIĘ DO PERSONALIZACJI TORBY.
- FREDZLE LUB POMPONY - JEŚLI MASZ RESZTKI MATERIAŁÓW, MOŻESZ STWORZYĆ OZDOBNE ELEMENTY I DOSZYĆ JE DO TORBY.

## DLACZEGO WARTO TWORZYĆ TORBY Z KOSZULEK?

---

Upcykling to proces, który pozwala na kreatywne wykorzystanie przedmiotów, których już nie używamy, bez konieczności ich przerobu na surowce wtórne. Dzięki temu oszczędzamy energię i zasoby potrzebne do produkcji nowych rzeczy. Własnoręcznie wykonana torba z koszulki to nie tylko ekologiczny wybór, ale także praktyczny przedmiot, który będzie Ci służyć przez długi czas.

Ciesz się swoją unikalną torbą i pamiętaj – każdy mały krok w stronę ekologii ma znaczenie!

**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O NASZYCH DZIAŁANIACH:  
[WWW.REYBUDHELP.ORG](http://WWW.REYBUDHELP.ORG)**