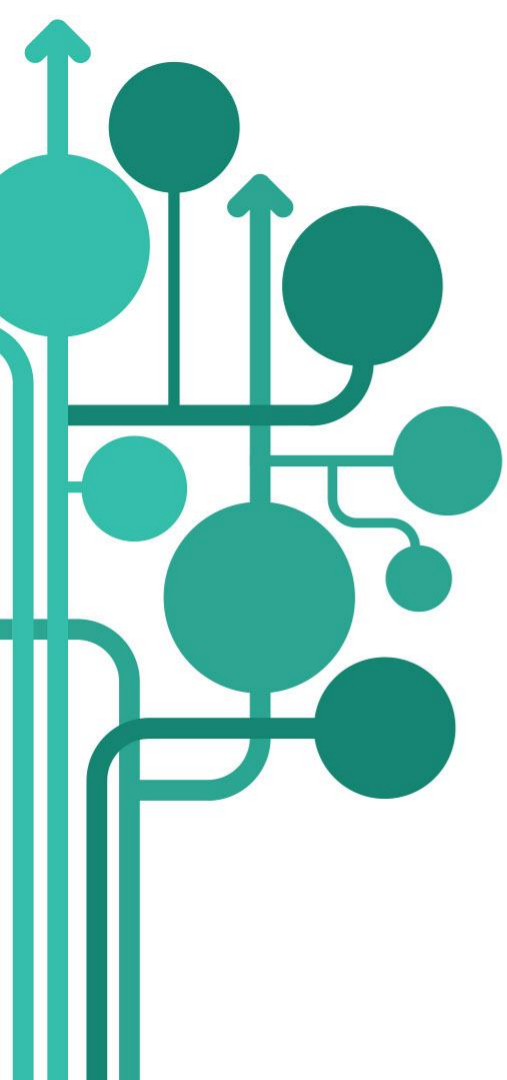




EPALE

Polska



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

www.epale.ec.europa.eu/pl

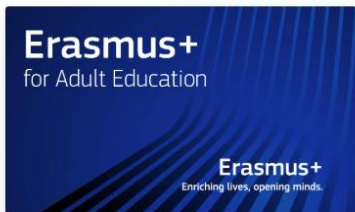


Trenerstwo dla początkujących

Subiektywny przewodnik po najcenniejszych artykułach EPALE, które pomogą Ci pewnie wejść w rolę trenerską

Agnieszka LESNY

Read more >



Dołącz

Mamy over 185009 użytkowników

Dołącz do społeczności



Blog | 31 Sierpień 2026

Jak stworzyć film dydaktyczny, cz. 2 - Światło

W drugim odcinku poradnika tworzenia filmów dydaktycznych - operowania światłem.



Wojciech Światalski



Blog | 31 Sierpień 2026

Oddać przestrzeń, nie tylko zaprosić. Jak seniorzy stają się współtwórcami lokalnej społeczności

Jak tworzyć społeczność razem z seniorami? Praktyczne lekcje o sprawczości, relacjach i budowaniu...



Monika Pawlak



Aktualności | 31 Sierpień 2026

Nie warto zwlekać. Wrzesień z dofinansowaniem na rozwój. Sprawdź nadchodzące nabory

Operatorzy PSF ogłaszają kolejne nabory o udzielenie wsparcia na usługi szkoleniowe i doradcze...



Agata Lewandowska



Explore content



Aktualności

Explore the latest updates and advancements in the field of Adult Learning through our platform.

[Pokaż wszystkie wiadomości >](#)



Najnowsze wpisy na blogach

Browse through our blog posts to uncover valuable insights and ideas shared by members of EPALE.

[Pokaż wszystkie wpisy na blogach >](#)



Najnowsze materiały

Explore our wide range of resources and easily locate materials related to specific themes.

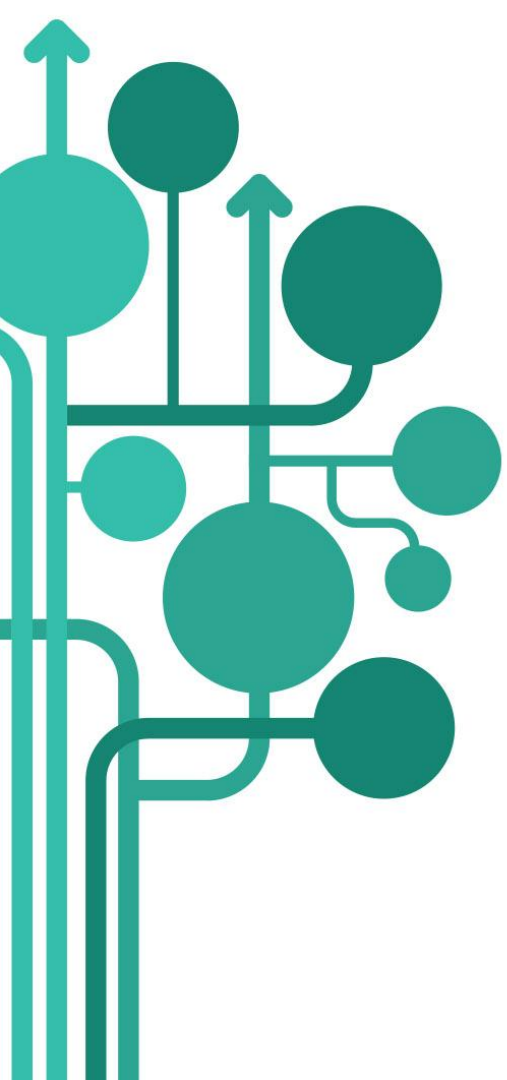
[Pokaż wszystkie zasoby >](#)



Current Events

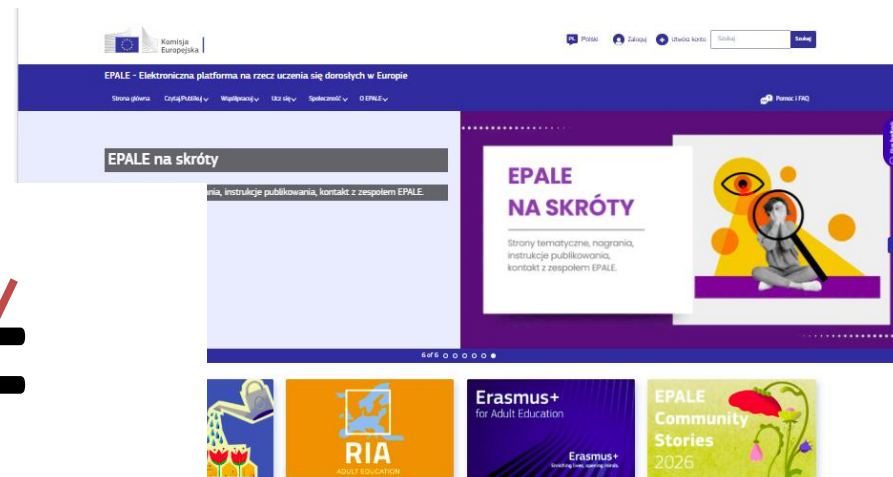
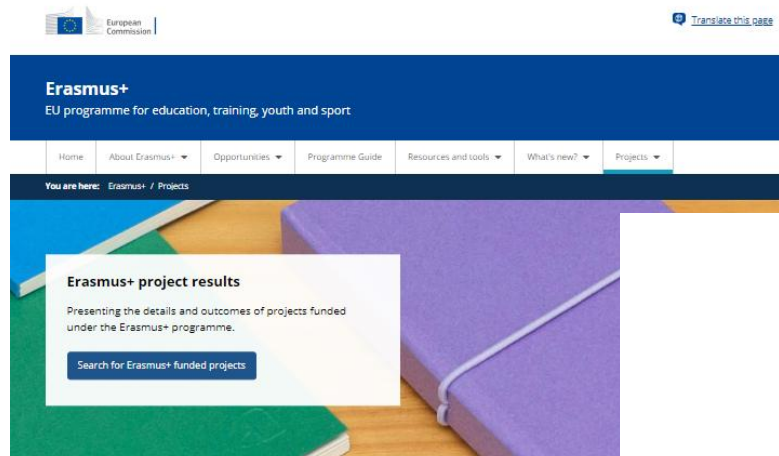
Discover upcoming events and activities for the adult learning community, from all around Europe.

[Browse all events >](#)



Jak wykorzystywać EPAL na
różnych etapach realizacji
projektu?

Platforma Rezultatów a platforma EPALE



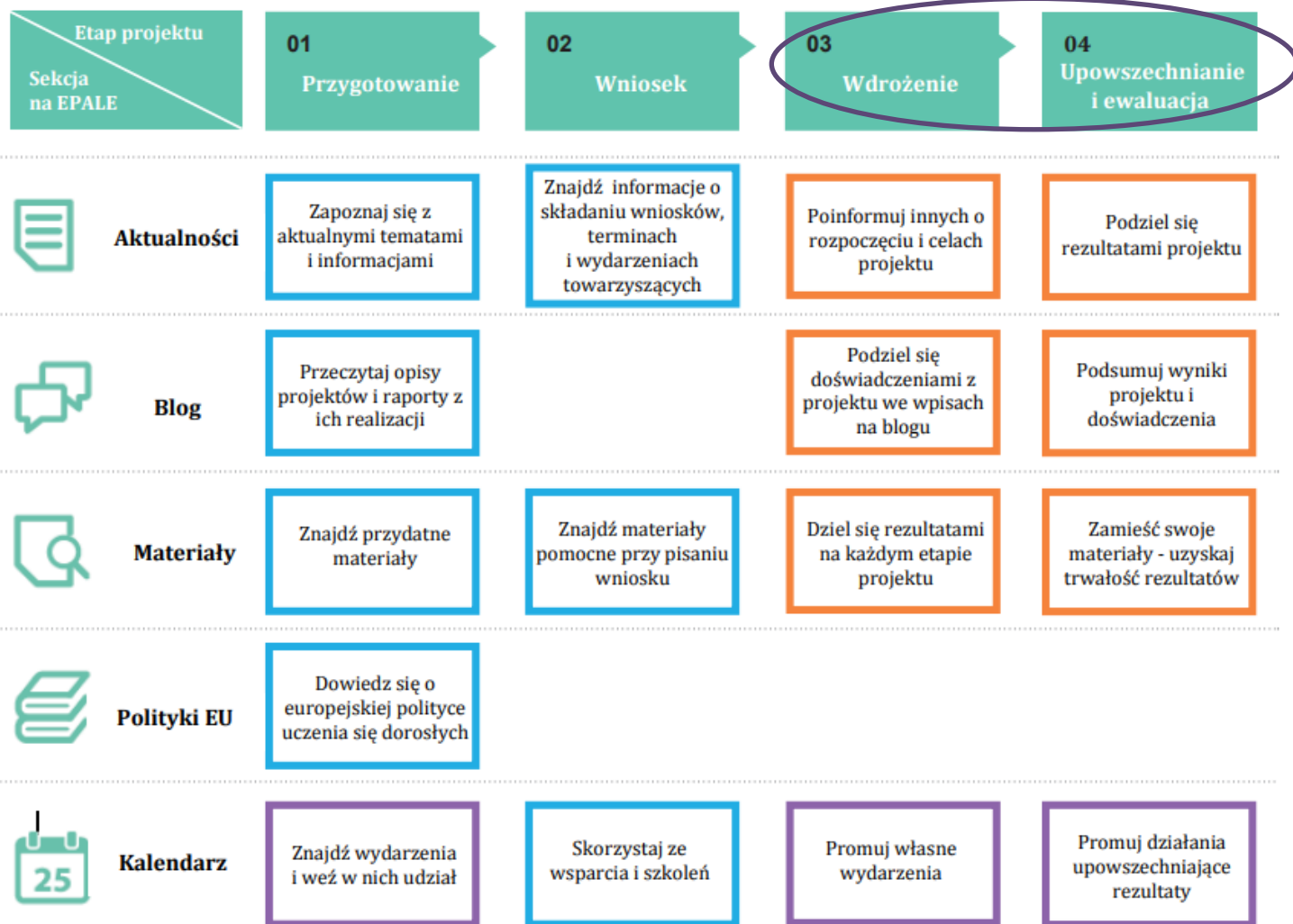
Projects that inform, transform and inspire

Use this platform to search for Erasmus+ projects in your field, explore projects with exceptional outcomes and stories, and find inspiration for your own projects.



Więcej informacji:







Grupy dyskusyjne

Wymieniaj pomysły i kontaktuj się z osobami o podobnych poglądach

Dyskutuj o nowościach, pomysłach w swoich obszarach zainteresowań



Zamknięte grupy dyskusyjne

Przygotuj wniosek wspólnie z partnerami

Używaj zamkniętych grup do zarządzania projektami i udostępniania dokumentów

Zaplanuj wspólnie z partnerami wdrożenie i upowszechnianie rezultatów



Baza partnerów

Znajdź partnerów do projektu

Znajdź partnerów do kolejnych projektów



Dyskusje online

Daj się poznać - dyskutuj na aktualne tematy

Podziel się swoją wiedzą

Prezentuj i upowszechniaj projekt i jego rezultaty



EPALE - Facebook i LinkedIn

Zawsze bądź na bieżąco

Dowiedz się pierwszy o konkursach wniosków i spotkaniach informacyjnych

Docieraj do większej liczby użytkowników, aktywnie działając w mediach społecznościowych

Do upowszechniania używaj mediów społecznościowych EPALE



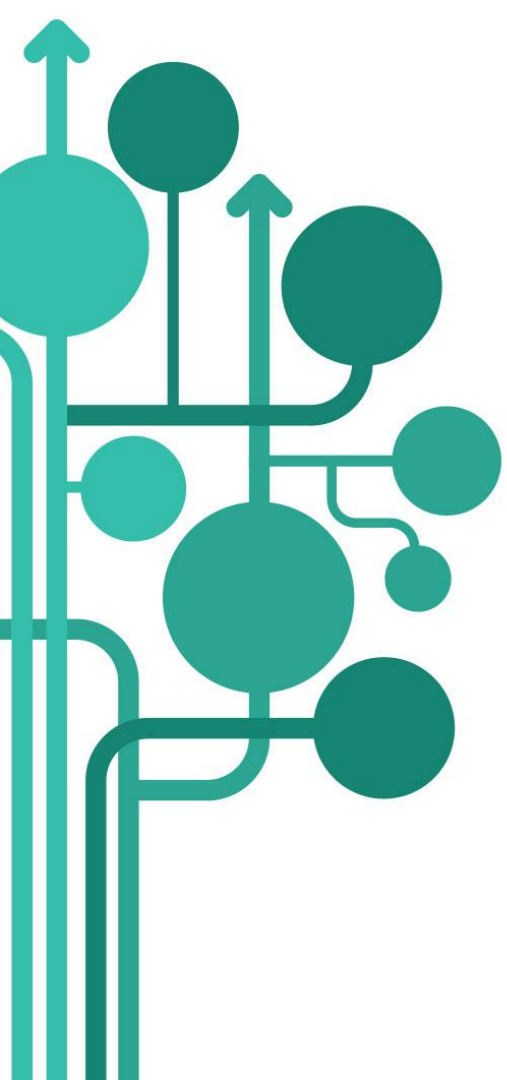
Wykorzystaj dostępną wiedzę



Nawiąż kontakt z największą europejską społecznością edukacji dorosłych



Uzupełnij profil i zwiększ swoją widoczność



EPALE jako „narzędziownik” beneficjenta

EPALE

Zapoznaj się

Współpracuj

Ucz się

Moja społeczność

Polityka w UE

O EPALE

Moje EPALE

Szukaj 

Tematy

Znajdź materiały o określonej tematyce



Wydarzenia

Nadchodzące wydarzenia i inicjatywy w Europie



Blog

Doświadczenia i pomysły członków społeczności EPALE



Historie EPALE

Inspirujące doświadczenia z życia społeczności



Aktualności

Najnowsze informacje na temat uczenia się dorosłych



Najnowsze wpisy na Erasmus+



Aktualności | 26 Wrzesień 2025

GARY 5.0 – Wspieranie innowacyjności i przedsiębiorczości

GARY 5.0 – Wspieranie innowacyjności i przedsiębiorczości w edukacji zawodowej w erze Przemysłu 5.0



Michał Zak



Blog | 23 Wrzesień 2025

Bliskość natury: Podróż do dobrego samopoczucia psychicznego

Stres, brak równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz ograniczone możliwości odpoczynku i...



Dominik Kubas



ZASOŁ | 17 Wrzesień 2025

Książki projektowane uniwersalnie. Przewodnik

Przewodnik na temat uniwersalnego projektowania książek, opracowany w ramach projektu Books without...



Agnieszka Koszowska

Porady dotyczące ewaluacji



Blog 31 Marzec 2022

Ewaluacja końcowa, czyli jak rzetelnie podsumować efekty projektu



Beata Ciężka



Blog 14 Marzec 2022

Ewaluacja bieżąca i okresowa, czyli jak i po co robić ewaluację w trakcie projektu



Beata Ciężka

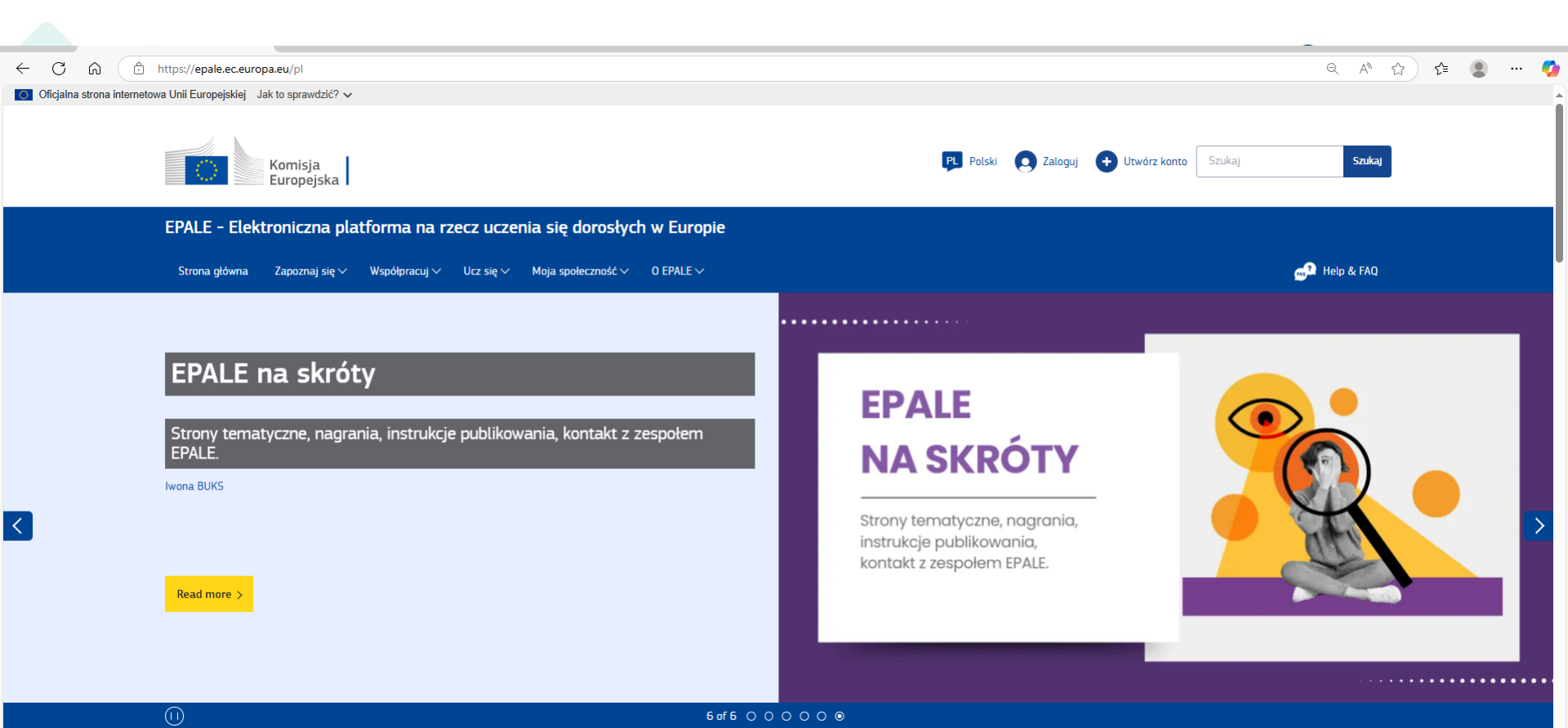


Blog 21 luty 2022

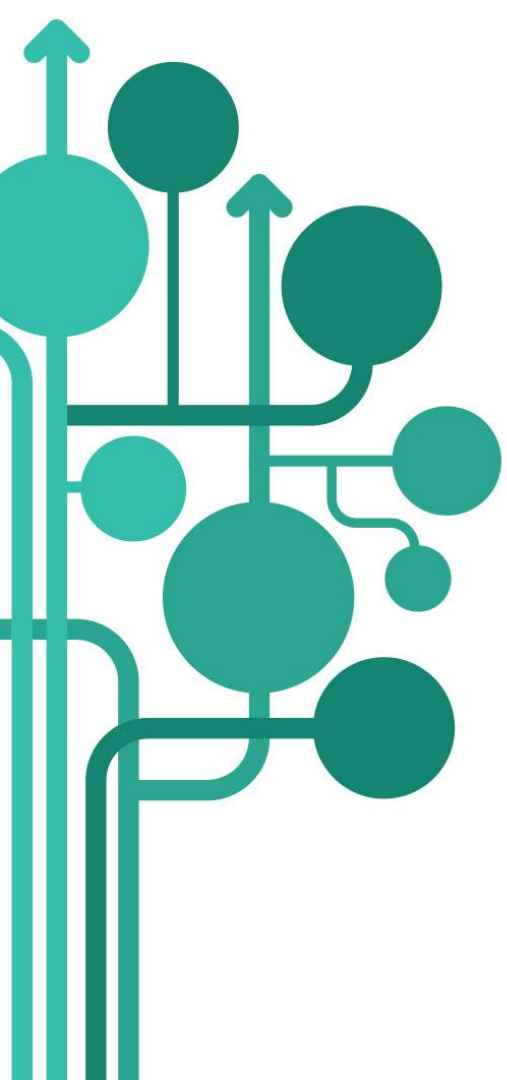
Ewaluacja ex-ante, czyli słowo o tym, jaką ewaluację warto zrobić przed lub na początku projektu



Beata Ciężka



<https://epale.ec.europa.eu/pl>



EPALE jako przestrzeń upowszechniania rezultatów

www.epale.ec.europa.eu/pl

Eco-Math Adventure – Łączymy naturę, liczby i orientację!

Artykuł przedstawia dobre praktyki edukacyjne łączące matematykę, ekologię i aktywność seniorów podczas mobilności międzynarodowej.

 Barbara Bączek - Motala

ok. 12 minut czytania – [pobierz](#), [linkuj](#), [komentarz](#)

W wielu środowiskach wiejskich, szczególnie tych oddalonych od dużych ośrodków miejskich, problem wykluczenia edukacyjnego osób starszych przybiera formę, która przez długi czas pozostaje niewidoczna. Nie jest to wykluczenie łatwe do uchwycenia w statystykach. Ma ono charakter cichy, codzienny i często akceptowany jako „naturalna kolej rzeczy”. Jednym z jego najpowszechniejszych przejawów jest brak umiejętności czytania i pisania, co uniemożliwia im korzystanie z wielu usług i informacji dostępnych w społeczeństwie.

Wyzwania

W przypadku seniorów oznacza ono przede wszystkim trudność w operowaniu podstawowymi pojęciami liczbowymi w praktyce życia i rozumienie proporcji, obliczanie kosztów, analizowanie ofert czy interpretowanie danych. Braki w tym zakresie prowadzą do realnych kłopotów i dezinformację. Co istotne, wiele osób starszych przez lata utrwaliło w sobie przekonanie, że matematyka jest dla nich niedostępna, a



(c) Barbara Bączek - Motala

ZASOBY | 30 Październik 2025

 Aleksandra Jasińska 

Podręcznik „Edukacja w zakresie ograniczania marnowania żywności”

Szukasz inspiracji do prowadzenia warsztatów, które łączą tematykę jedzenia, zero waste i działań lokalnych? Poznaj projekt COOK WISE i sięgnij po bezpłatne, gotowe narzędzia edukacyjne!

W odpowiedzi na rosnące wyzwania związane z marnowaniem żywności, zmianami klimatu i potrzebą promowania gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ), powstały **nowoczesne, bezpłatne materiały szkoleniowe dla trenerów i edukatorów dorosłych**. To konkretna propozycja dla tych, którzy **działają lokalnie**, uczą poprzez **warsztaty, spotkania i działania społeczne**, i szukają wartościowych zasobów do pracy z grupami.

Nie musisz być ekspertem od ekologii – wystarczy, że chcesz działać i masz kontakt z ludźmi. Z materiałami COOK WISE pomożesz swojej społeczności **uczyć się mądrzej, jeść świadomiej i działać z sensem**.

Co znajdziesz w materiałach COOK WISE?

Podręcznik składający się z 5 modułów. Tematy obejmują m.in.:

- gospodarkę o obiegu zamkniętym w przedstawionej kontekście systemów żywnościowych
- redukcję marnowania żywności w gospodarstwach domowych
- dietę planetarną – jako propozycję dla osób, które szukają sposobu żywienia zrównoważonego ekologicznie
- metody do zmian zachowań konsumenckich
- sposoby na działania lokalne i kampanie społeczne w duchu zero waste.

Każdy z modułów zawiera:

- przystępnie podaną wiedzę teoretyczną
- pytania kontrolne i quizy
- ćwiczenia indywidualne i grupowe
- scenariusze aktywności warsztatowych
- przykłady dobrych praktyk i działań lokalnych.

Dla kogo są te materiały?

- Trenerów i trenerek pracujących z dorosłymi
- Edukatorów ekologicznych i społecznych
- Animatorów kultury i liderów lokalnych
- Organizacji prowadzących warsztaty, kampanie i działania edukacyjne





EPALE Polska - Elektroniczna platforma na rzecz uczenia się dorosłych

29 stycznia · 🌐

...

📖 „Dlaczego czytanie jest tak ważne? Bo nie znamy lepszego od literatury narzędzia do rozumienia rzeczywistości. To w niej objawia się nasze doświadczenie, to ona nieustannie konfrontuje nas z doświadczeniem inności, odmienności, różnorodności. Literatura wreszcie podsuwa nam nowe, zaskakujące języki opowiadania o świecie. Dzięki nim porozumienie między nami jest ciągle możliwe”.

Poznaj doświadczenia Miejskiej Biblioteki Publicznej w Żorach im. Ottona Sтерна z realizacją projektu Erasmus+ 🤝

Link w komentarzu 🗨️ Wyświetl mniej



Klimat na czytanie

Aleksandra Zawalska-Hawel

EPAL

Polska

forma na rzecz uczenia się dorosłych

...

ako most międzypokoleniowy na Sycylii sztuka była śnianiu czasu, lecz wypełnianiu przestrzeni między ludźmi choć decyduje o wszystkim: o zaangażowaniu, odwadze, ojektowaliśmy sytuację, w których działanie twórcze nie iu równoległych ścieżek sensu. Gdzie cisza jest formą . Gdzie materiał odpowiada, a nie podporządkowuje. I stro niż jak reżyser: odbija proces, zamiast go narzucać.

czymś więcej niż tradycyjnym sprawozdaniem z realizacji

niej



Białe kartki nie są puste.
Edukacja zaczyna się
w relacji

Maksym Ostrowski

EPAL

Polska



EPALE Polska - Elektroniczna platforma na rzecz uczenia się dorosłych

9 czerwca o 09:13 · 🌐

...

🌟 Inspirujące projekty, ciekawe pomysły i nieoczywiste rozwiązania – Edukacja dorosłych w programie Erasmus+ 🇪🇺

🔥 Maksym Ostrowski z Fundacji Lateral Thinking pisze o edukacji dorosłych opartej na działaniu, wtwarzalnej strukturze i relacji, w której potrzeba kontaktu pojawia się wcześniej niż potrzeba należenie słowa

🔗 <https://tiny.pl/k3dcrzrx9>

🔥 Ewa Kozdraj ze Stowarzyszenia „Dla Ziemi” udowadnia, że improwizacja teatralna nie musi znaczać presji, występowania „na zawołanie” ani wymyślania zabawnych scenek

🔗 <https://tiny.pl/cx9sr70k5>

🔥 Beata Owczarska z Fundacji Activus podpowiada, jak skutecznie pracować z różnorodną grupą niorów

🔗 <https://tiny.pl/r3j9z0p46>

🔥 Barbara Bączek-Motała z Fundacji „Zorientowani na rozwój” prezentuje dobre praktyki dukacyjne łączące matematykę, ekologię i aktywność seniorów podczas mobilności iędzynarodowej

🔗 <https://tiny.pl/qjz6c6tpv>

🔥 Monika Pawlak z Fundacji Kooperacja pokazuje, jak teatr może pomóc mówić o migracji, domu i zynależności

🔗 <https://tiny.pl/9-hv5647b> Wyświetl mniej



ERASMUS+
EDUKACJA DOROSŁYCH



Inspiracje znajdziesz na EPALE



Publikowanie – na co jeszcze zwrócić uwagę?

- Nacisk na teksty problemowe, poradnikowe oraz skłaniające do refleksji/dyskusji – zamiast sprawozdań z działań projektowych
- Dobór odpowiedniego rodzaju wpisu
- Zachęta do publikowania przede wszystkim w j. polskim
- Oprawa graficzna – podniesienie atrakcyjności wpisu
- Przestrzeganie praw autorskich i wykorzystanie AI
- Pisanie z myślą o odbiorcach
- Odpowiadanie na komentarze użytkowników EPALE

Joanna Wrycza-Bekier

JAK NAPISAĆ BARWNE SPRAWOZDANIE Z PROJEKTU W 12 KROKACH



0:43 / 1:52:14



OKNO AV

CZAT

M... K... / 14:00

Dzień dobry z Krakowa :-))

K... K... / 14:00

Dzień dobry. Pozdrawiam z Katowic 😊

B... J... / 14:00

Dzień dobry

K... R... / 14:00

Dzień dobry z Olsztyna

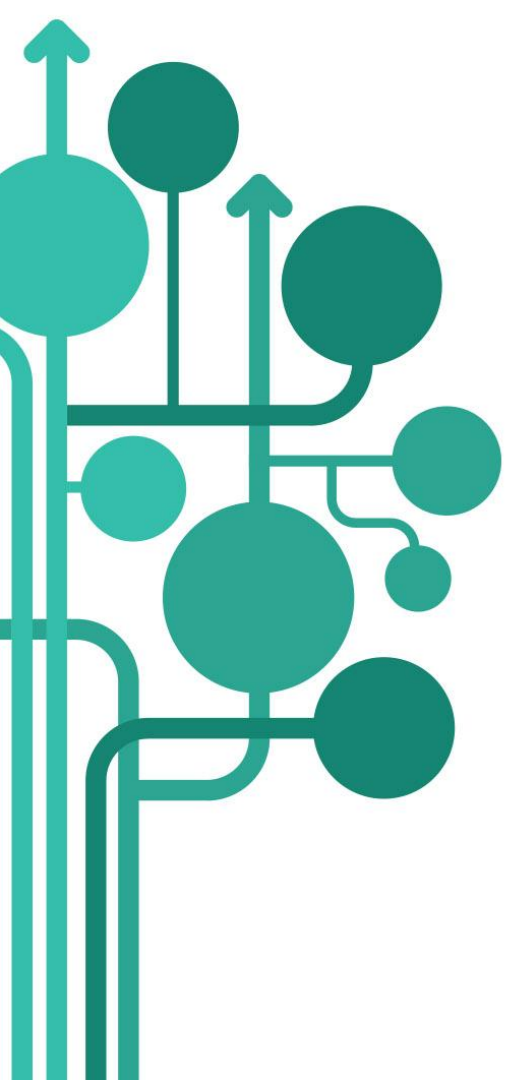
M... B... / 14:00

dzień dobry, pozdrawiam z Łodzi 😊

E... T... / 14:01

dzien dobry





Nowości na EPAL

www.epale.ec.europa.eu/pl



EPALE - Elektroniczna platforma na rzecz uczenia się dorosłych w Europie

- Strona główna
- Czytaj|Publikuj
- Współpracuj
- Ucz się
- Społeczność
- O EPALE
- Pomoc i FAQ

- Erasmus+ Edukacja Dorosłych**
Poznaj ofertę programu Erasmus+ w zakresie edukacji dorosłych
- Wyszukiwarka partnerów**
Znajdź partnerów do projektów krajowych i europejskich
- Grupy**
Dołącz do grup tematycznych
- Społeczność praktyków VET**
Bądź w kontakcie z aktywną społecznością VET
- Discussions**
Share your ideas and exchange good practices
- Organizacje**
Szukaj organizacji z całej Europy

Kiedy nauka przestała być tylko rozwojem zawodowym i zaczęła dotyczyć czegoś głębszego? EPALE chce poznać Twoją historię.

Anna GRABOWSKA

Read more >



What can you do with Erasmus+ on EPALE?

Choose what you would like to do next:



Erasmus+ news and articles

Explore articles, news, events and project stories related to Erasmus+ for adult education. Discover insights and examples from across Europe.

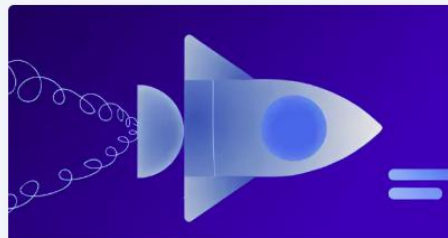
[Explore more >](#)



Find a partner organisation

Search for organisations across Europe interested in cooperation. Use EPALE to connect with potential partners for mobility and cooperation projects.

[Explore more >](#)



Erasmus+ Space

Work together with your project partners in a safe online space. Erasmus+ Space allows you to collaborate and share outcomes throughout the duration of your project.

[Explore more >](#)



Add your organisation to EPALE

Increase the visibility of your organisation within the adult education sector. By adding your organisation to EPALE, you make it easier for others to find you for Erasmus+ cooperation.

[Explore more >](#)



Erasmus+ Projects Results Platform

Discover the results of Erasmus+ projects in adult education. Get inspired for your own project.

[Explore more >](#)



Learn about Erasmus+

Understand Erasmus+ opportunities, priorities and funding for adult education. Learn how the programme works and who can take part.

[Explore more >](#)

Wytyczne dla użytkowników

Krok 1: Rozpocznij



Krok 2: Dodaj grafikę



Krok 3: Zamieść wpis



Krok 4: Ostatnie szlify



Krok 1

Rozpocznij (wymagane)

Dodaj tytuł i wybierz język wpisu.

Krok 1: Rozpocznij



Krok 2: Dodaj grafikę



Krok 3: Zamieść wpis



Krok 4: Ostatnie szlify



Krok 4

Ostatnie szlify

Zakończ wpis, wybierając odpowiednie tagi.

Tagi *

Primary theme



- Brak -

Usuń

Wybierz główne tematy wpisu.

Add another theme

Załącz pliki (opcjonalne)

Jeśli chcesz udostępnić więcej informacji, załącz dodatkowe pliki.

Attachments

Dodaj zdjęcie/video/plik

Typ

Select the type for your post.

- Brak -

☐ Erasmus+

Flagging this as Erasmus+ content will feature it in the Erasmus+ New

☐ Zablokuj automatyczne archiwizowanie

☐ Polecam

3.

Ustawienia komentarzy



Generate automatic URL alias

Uncheck this to create a custom alias below.

Meta tags

Informacje o wersji

Brak wersji

Alias URL

Automatic alias

Autor i data

Przez Karolina MILCZAREK (27108)
w 2026-08-31

Alias URL

Utwórz alternatywną ścieżkę po której uzyskasz dostęp do nowo utworzonej zawartości.

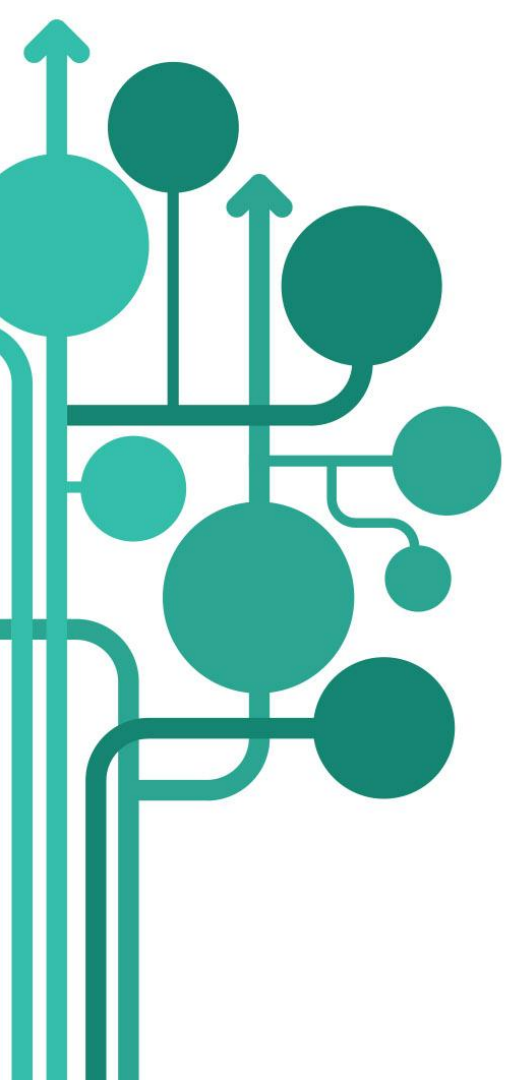
/blog/seminarium-epale-edukatorka-w-dialogu

Zapisz jako wersję roboczą

Zapisz i prześlij

Podgląd

Usuń



Co więcej może
zaoferować EPALE?

www.epale.ec.europa.eu/pl



● PODCAST EPALE

Nowy cykl
podcastów EPALE
o edukacji dorosłych



EPALE
Polska



Przy wsparciu
programu Erasmus+
Unii Europejskiej



WEBINARIA

EPALE

Elektroniczna platforma
na rzecz uczenia się
dorosłych w Europie

SAVE THE DATE

XI FORUM EDUKACJI DOROSŁYCH

17-18 listopada 2026 r.
WARSZAWA/ONLINE

Seminarium EPALE

Edukator(ka) w dialogu

Gdańsk, 30 września 2026 r.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Zarejestruj się!

JUŻ JEST!

NEWSLETTER EPALE POLSKA

ZAPISZ SIĘ



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Skontaktuj się z nami!



epale@frse.org.pl
karolina.milczarek@frse.org.pl



22 46 31 063



Krajowe Biuro EPALE, Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji
Aleje Jerozolimskie 142A, 02-305 Warszawa

Polub nasze strony, śledź i udostępniaj posty!



EPALE Polska



EPALE Polska

www.epale.ec.europa.eu/pl