

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

**Placówka realizująca kurs:** Centrum Edukacji w Olsztynie

**Numer projektu:** FEWM.07.02-IP.01-0039/25

**Tytuł projektu:** KobiECE kadry kształtują przyszłość!

**Nazwa szkolenia zawodowego/kursu:** Opiekun osób starszych, chorych i niepełnosprawnych

**Nr kursu:** 1/115/2026

**Uczestników:** 1 w tym kobiet: 1, mężczyzn: 0

**Termin realizacji:** 27.03.2026-12.04.2026

## 1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsce, ulica, nr lokalu)
27.03.2026	15:00-16:30	Rola i zadania opiekuna osób starszych, chorych i niepełnosprawnych. Charakterystyka zawodu i specyfika pracy. Etyka w zawodzie opiekuna. Tajemnica zawodu	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	16:30-16:50	PRZERWA	
	16:50-18:20	Zasady racjonalnego odżywiania osób starszych, chorych i niepełnosprawnych. Najczęstsze błędy w zakresie żywienia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:20-18:25	PRZERWA	
	18:25-19:55	Zalecenia dla osób starszych, chorych i niepełnosprawnych dotyczące profilaktyki chorób żywieniowo-zależnych.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
28.03.2026	08:00-09:30	Zasady postępowania dietetycznego w wybranych chorobach. Typy diet w żywieniu osób chorych.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-10:20	Regulacje prawne z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy z uwzględnieniem przepisów związanych z wykonywaną pracą	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:20-11:05	Zagrożenia czynnikami występującymi w procesach pracy oraz zasady i metody likwidacji lub ograniczenia oddziaływania tych czynników na pracowników – z uwzględnieniem zmian w technologii, organizacji pracy i stanowisk pracy, stosowania środków ochrony zbiorowej i indywidualnej, wprowadzania nowych urządzeń, sprzętu i narzędzi pracy.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:05-11:10	PRZERWA	
	11:10-11:55	Zasady postępowania w razie wypadku w czasie pracy i w sytuacjach zagrożeń, w tym zasady udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:55-12:40	Okoliczności i przyczyny charakterystycznych dla wykonywanej pracy wypadków przy pracy oraz związana z nimi profilaktyka	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:40-13:00	PRZERWA	
	13:00-14:30	Prawidłowe podnoszenie ciężkich rzeczy i osób	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:30-14:35	PRZERWA	
	14:35-16:05	Obserwacja chorego, pomiar parametrów. Pielęgnacja chorych w wieku podeszłym	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
29.03.2026	08:00-09:30	Zaburzenia psychiczne wieku podeszłego (demencja, depresja, Alzheimer)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-10:20	Psychologiczny aspekt starzenia się organizmu, akceptacja niepełnosprawności	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:20-11:05	Opieka nad umierającym i towarzyszenie śmierci. Wsparcie w terminalnej fazie choroby	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:05-11:10	PRZERWA	
	11:10-11:55	Opieka nad umierającym i towarzyszenie śmierci. Wsparcie w terminalnej fazie choroby	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn

29.03.2026	11:55-12:40	Potrzeba przynależności, potrzeba użyteczności i uznania, potrzeba niezależności, potrzeba bezpieczeństwa (fizycznego i psychicznego).	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:40-13:00	PRZERWA	
	13:00-13:45	Demencja starcza, upośledzenie umysłowe. Zaburzenia psychiczne, zaburzenia ruchowe. Opieka środowiskowa, opieka paliatywna.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:45-14:30	Leki, suplementy oraz kosmetyki do pielęgnacji ciała	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:30-14:35	PRZERWA	
	14:35-15:20	Wpływ ćwiczeń na organizm.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	15:20-16:05	Wpływ masażu na organizm - wskazania i przeciwwskazania. Wpływ bodźców fizykalnych na organizm (ciepło, zimno, prąd)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
30.03.2026	15:00-15:45	Wpływ masażu na organizm - wskazania i przeciwwskazania. Wpływ bodźców fizykalnych na organizm (ciepło, zimno, prąd)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	15:45-16:30	Zaopatrzenie ortopedyczne w różnych dysfunkcjach	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	16:30-16:50	PRZERWA	
	16:50-17:35	Zaopatrzenie ortopedyczne w różnych dysfunkcjach	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:35-18:20	Rehabilitacja osób starszych.Rehabilitacja osób chorych i po rekonwalescencji. Rehabilitacja osób niepełnosprawnych ruchowo	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:20-18:25	PRZERWA	
	18:25-19:55	Pielęgnacja, rehabilitacja i podstawowe ułożenia chorego po udarze mózgu	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
31.03.2026	15:00-16:30	Techniki przenoszenia osób z niepełnosprawnością ruchową.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	16:30-16:50	PRZERWA	
	16:50-18:20	Gimnastyka poranna oraz gimnastyka ogólnousprawniająca	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:20-18:25	PRZERWA	
	18:25-19:55	Podstawy anatomii i fizjologii człowieka.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
09.04.2026	15:00-16:30	Podstawowe zasady pierwszej pomocy przedmedycznej w stanach zagrożenia życia i zdrowia. Ocena podstawowych parametrów życia ABC. Ułożenie w pozycji przeciwstawnej i bocznej ustalonej. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa bezprzyrządowa. Identyfikacja i zaopatrzenie urazów zagrażających życiu.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	16:30-16:50	PRZERWA	
	16:50-18:20	Podstawowe zasady pierwszej pomocy przedmedycznej w stanach zagrożenia życia i zdrowia. Ocena podstawowych parametrów życia ABC. Ułożenie w pozycji przeciwstawnej i bocznej ustalonej. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa bezprzyrządowa. Identyfikacja i zaopatrzenie urazów zagrażających życiu.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:20-18:25	PRZERWA	



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



09.04.2026	18:25-19:55	Podstawowe zasady pierwszej pomocy przedmedycznej w stanach zagrożenia życia i zdrowia. Ocena podstawowych parametrów życia ABC. Ułożenie w pozycji przeciwstawnej i bocznej ustalonej. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa bezprzyrządowa. Identyfikacja i zaopatrzenie urazów zagrażających życiu.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
11.04.2026	08:00-09:30	Utrzymywanie czystości w otoczeniu podopiecznego. Załatwianie spraw podopiecznego związanych z gospodarstwem domowym.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-11:05	Utrzymywanie czystości w otoczeniu podopiecznego. Załatwianie spraw podopiecznego związanych z gospodarstwem domowym.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:05-11:10	PRZERWA	
	11:10-11:55	Utrzymywanie czystości w otoczeniu podopiecznego. Załatwianie spraw podopiecznego związanych z gospodarstwem domowym.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:55-12:40	Rozpoznawanie potrzeb podopiecznego w zakresie wykonywania czasu wolnego. Stosowanie wybranych form terapii zajęciowej oraz organizowanie zajęć rekreacyjnych podopiecznego	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:40-13:00	PRZERWA	
	13:00-14:30	Rozpoznawanie potrzeb podopiecznego w zakresie wykonywania czasu wolnego. Stosowanie wybranych form terapii zajęciowej oraz organizowanie zajęć rekreacyjnych podopiecznego	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:30-14:35	PRZERWA	
	14:35-16:05	Zmiany zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem starzenia się lub niektórych chorób. Proces starzenia się organizmu	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	16:05-16:10	PRZERWA	
	16:10-16:55	Bezpieczeństwo pracy. Zasady opieki.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
12.04.2026	08:00-09:30	Profilaktyka odleżyn oraz skutków długotrwałego unieruchomienia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-11:05	Komunikacja interpersonalna z podopiecznym.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:05-11:10	PRZERWA	
	11:10-12:40	Bariery komunikacyjne. Przełamywanie stereotypów.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:40-13:00	PRZERWA	
	13:00-14:30	Budowanie relacji z podopiecznym i jego rodziną	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:30-14:35	PRZERWA	
	14:35-16:05	Opieka nad umierającym i towarzyszenie śmierci. Wsparcie w terminalnej fazie choroby	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn