

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: Opiekunka osób starszych, chorych i niepełnosprawnych

Nr kursu: 1/157/2026

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

Termin realizacji: 22.04.2026-06.06.2026

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsce, ulica, nr lokalu)
22.04.2026	15:00-16:30	Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy osobie dorosłej. Rozpoznawanie objawów zagrożenia życia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	16:30-17:15	Profilaktyka chorób wieku podeszłego. Prawidłowa dieta, ruch, sen – elementy zdrowego stylu życia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:15-17:35	PRZERWA	
	17:35-18:20	Reagowanie na nagłe pogorszenie stanu zdrowia. Wzywanie pomocy medycznej – co mówić, jak reagować	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:20-18:25	PRZERWA	
25.04.2026	08:00-08:45	Psychologiczne aspekty starzenia się	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	08:45-09:30	Zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne w starości. Fazy i typy starości	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-10:15	Poczucie osamotnienia, depresja, lęk u osób starszych. Reakcje emocjonalne na utratę sprawności, niezależności, żałobę	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:15-10:20	PRZERWA	
	10:20-11:50	Relacje międzyludzkie i rola rodziny w życiu seniora. Stereotypy i uprzedzenia wobec osób starszych	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:50-11:55	PRZERWA	
	11:55-12:40	Gerontologia jako nauka – podstawowe pojęcia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:40-13:25	Zasady opieki nad osobą niesamodzielną	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:25-13:45	PRZERWA	
	13:45-15:15	Techniki karmienia, pojenia, ubierania i rozbierania seniora	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	15:15-15:20	PRZERWA	
	15:20-16:05	Techniki karmienia, pojenia, ubierania i rozbierania seniora	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
26.04.2026	08:00-09:30	Techniki karmienia, pojenia, ubierania i rozbierania seniora	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-10:15	Toaleta całego ciała osoby leżącej i mobilnej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:15-10:20	PRZERWA	
	10:20-11:50	Toaleta całego ciała osoby leżącej i mobilnej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:50-11:55	PRZERWA	
	11:55-12:40	Toaleta całego ciała osoby leżącej i mobilnej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:40-13:25	Zapobieganie odleżynom – zmiany pozycji, materace przeciwoleżynowe	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:25-13:45	PRZERWA	
13:45-15:15	Zapobieganie odleżynom – zmiany pozycji, materace przeciwoleżynowe	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn	

26.04.2026	15:15-15:20	PRZERWA	
	15:20-16:05	Higiena jamy ustnej, włosów, paznokci	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
09.05.2026	08:00-09:30	Higiena jamy ustnej, włosów, paznokci	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-10:15	Transport i przemieszczanie osoby starszej (zasady BHP, transfer)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:15-10:20	PRZERWA	
	10:20-11:50	Transport i przemieszczanie osoby starszej (zasady BHP, transfer)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:50-11:55	PRZERWA	
	11:55-12:40	Utrzymanie czystości otoczenia osoby starszej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:40-13:25	Zasady skutecznej komunikacji interpersonalnej. Bariery komunikacyjne i sposoby ich przewycięzania	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:25-13:45	PRZERWA	
	13:45-14:30	Komunikacja z osobami z demencją, Alzheimerem, zaburzeniami słuchu i mowy	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:30-15:15	Empatia, aktywne słuchanie, cierpliwość w kontakcie z seniorem. Komunikacja niewerbalna	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	15:15-15:20	PRZERWA	
10.05.2026	15:20-16:05	Prowadzenie rozmów wspierających i motywujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	08:00-08:45	Współpraca z rodziną – informowanie, wspieranie, reagowanie na trudności	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	08:45-09:30	Konflikty i sposoby ich rozwiązywania	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-10:15	Znaczenie aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej w starości. Propozycje ćwiczeń ruchowych dostosowanych do możliwości osoby starszej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:15-10:20	PRZERWA	
	10:20-11:05	Znaczenie aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej w starości. Propozycje ćwiczeń ruchowych dostosowanych do możliwości osoby starszej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:05-11:50	Gry i zabawy umysłowe, zajęcia manualne i plastyczne. Czytanie, rozmowy tematyczne, wspomnienia, muzykoterapia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:50-11:55	PRZERWA	
	11:55-12:40	Gry i zabawy umysłowe, zajęcia manualne i plastyczne. Czytanie, rozmowy tematyczne, wspomnienia, muzykoterapia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:40-13:25	Organizowanie zajęć grupowych i indywidualnych	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:25-13:45	PRZERWA	
	13:45-14:30	Organizowanie zajęć grupowych i indywidualnych	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:30-15:15	Motywowanie do aktywności – jak zachęcać osoby niechętne. Dobór aktywności do stanu zdrowia i zainteresowań seniora	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	15:15-15:20	PRZERWA	
	15:20-16:05	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



30.05.2026	08:00-10:15	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:15-10:20	PRZERWA	
	10:20-11:50	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:50-11:55	PRZERWA	
	11:55-13:25	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:25-13:45	PRZERWA	
	13:45-15:15	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	15:15-15:20	PRZERWA	
31.05.2026	08:00-10:15	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:15-10:20	PRZERWA	
	10:20-11:50	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:50-11:55	PRZERWA	
	11:55-13:25	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:25-13:45	PRZERWA	
	13:45-15:15	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	15:15-15:20	PRZERWA	
06.06.2026	08:00-10:15	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:15-10:20	PRZERWA	
	10:20-11:50	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:50-12:10	PRZERWA	
	12:10-12:55	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

