

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 chorych, starszych i z niepełnosprawnością

Nr kursu: 1/202/2026

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

Termin realizacji: 01.06.2026-20.06.2026

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsowość, ulica, nr lokalu)
01.06.2026	15:00-15:45	Psychologiczne aspekty starzenia się	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	15:45-16:30	Zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne w starości. Fazy i typy starości	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	16:30-17:15	Relacje międzyludzkie i rola rodziny w życiu seniora. Stereotypy i uprzedzenia wobec osób starszych	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:15-17:20	PRZERWA	
	17:20-18:05	Relacje międzyludzkie i rola rodziny w życiu seniora. Stereotypy i uprzedzenia wobec osób starszych	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:05-18:50	Poczucie osamotnienia, depresja, lęk u osób starszych. Reakcje emocjonalne na utratę sprawności, niezależności, żałobę	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
03.06.2026	16:45-17:30	Gerontologia jako nauka – podstawowe pojęcia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:30-18:15	Zasady opieki nad osobą niesamodzielną	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:15-19:00	Techniki karmienia, pojenia, ubierania i rozbierania seniora	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:00-19:05	PRZERWA	
	19:05-20:35	Techniki karmienia, pojenia, ubierania i rozbierania seniora	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
04.06.2026	15:30-16:15	Toaleta całego ciała osoby leżącej i mobilnej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	16:15-17:45	Techniki karmienia, pojenia, ubierania i rozbierania seniora	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:45-17:50	PRZERWA	
	17:50-19:20	Toaleta całego ciała osoby leżącej i mobilnej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
07.06.2026	08:00-08:45	Toaleta całego ciała osoby leżącej i mobilnej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	08:45-11:00	Zapobieganie odleżynom – zmiany pozycji, materace przeciwoleżynowe	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:00-11:05	PRZERWA	
	11:05-11:50	Higiena jamy ustnej, włosów, paznokci	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:50-12:35	Transport i przemieszczanie osoby starszej (zasady BHP, transfer)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:35-12:55	PRZERWA	
	12:55-13:40	Transport i przemieszczanie osoby starszej (zasady BHP, transfer)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:40-14:25	Higiena jamy ustnej, włosów, paznokci	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:25-14:30	PRZERWA	
08.06.2026	15:30-17:45	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



08.06.2026	17:45-17:50	PRZERWA	
	17:50-20:05	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
09.06.2026	15:30-16:15	Utrzymanie czystości otoczenia osoby starszej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	16:15-17:00	Zasady skutecznej komunikacji interpersonalnej. Bariery komunikacyjne i sposoby ich przewycięzania	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:00-17:45	Komunikacja z osobami z demencją, Alzheimerem, zaburzeniami słuchu i mowy	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:45-17:50	PRZERWA	
	17:50-18:35	Empatia, aktywne słuchanie, cierpliwość w kontakcie z seniorem. Komunikacja niewerbalna	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:35-19:20	Prowadzenie rozmów wspierających i motywujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
11.06.2026	15:30-16:15	Współpraca z rodziną – informowanie, wspieranie, reagowanie na trudności	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	16:15-17:00	Konflikty i sposoby ich rozwiązywania	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:00-17:45	Znaczenie aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej w starości. Propozycje ćwiczeń ruchowych dostosowanych do możliwości osoby starszej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:45-17:50	PRZERWA	
	17:50-18:35	Znaczenie aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej w starości. Propozycje ćwiczeń ruchowych dostosowanych do możliwości osoby starszej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:35-20:05	Gry i zabawy umysłowe, zajęcia manualne i plastyczne. Czytanie, rozmowy tematyczne, wspomnienia, muzykoterapia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
12.06.2026	15:30-17:00	Organizowanie zajęć grupowych i indywidualnych	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:00-17:45	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:45-17:50	PRZERWA	
	17:50-20:05	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
14.06.2026	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	
	10:20-12:35	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:35-12:40	PRZERWA	
	12:40-14:10	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:10-14:30	PRZERWA	
	14:30-16:45	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn

16.06.2026	15:30-17:45	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:45-17:50	PRZERWA	
	17:50-19:20	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
20.06.2026	09:00-10:30	Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy osobie dorosłej. Rozpoznawanie objawów zagrożenia życia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:30-10:35	PRZERWA	
	10:35-11:20	Profilaktyka chorób wieku podeszłego. Prawidłowa dieta, ruch, sen – elementy zdrowego stylu życia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:20-12:05	Reagowanie na nagłe pogorszenie stanu zdrowia. Wzywanie pomocy medycznej – co mówić, jak reagować	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn