

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Olsztynie

Numer projektu: FEWM.07.07-IP.01-0004/23

Tytuł projektu: Pracuj dalej!

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

Nr kursu: 1/191/2026

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

Termin realizacji: 15.05.2026-05.06.2026

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
15.05.2026	09:30-10:15	Psychologiczne aspekty starzenia się	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:15-11:00	Zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne w starości. Fazy i typy starości	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:00-11:45	Poczucie osamotnienia, depresja, lęk u osób starszych. Reakcje emocjonalne na utratę sprawności, niezależności, żałobę	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:45-11:50	PRZERWA	
	11:50-13:20	Relacje międzyludzkie i rola rodziny w życiu seniora. Stereotypy i uprzedzenia wobec osób starszych	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:20-13:25	PRZERWA	
	13:25-14:10	Gerontologia jako nauka – podstawowe pojęcia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:10-14:55	Zasady opieki nad osobą niesamodzielną	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:55-15:15	PRZERWA	
	15:15-16:00	Techniki karmienia, pojenia, ubierania i rozbierania seniora	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
20.05.2026	09:30-11:00	Toaleta całego ciała osoby leżącej i mobilnej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:00-11:45	Zapobieganie odleżynom – zmiany pozycji, materace przeciwoleżynowe	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:45-11:50	PRZERWA	
	11:50-13:20	Zapobieganie odleżynom – zmiany pozycji, materace przeciwoleżynowe	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:20-13:25	PRZERWA	
	13:25-14:55	Higiena jamy ustnej, włosów, paznokci	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:55-15:15	PRZERWA	
	15:15-16:00	Higiena jamy ustnej, włosów, paznokci	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
25.05.2026	09:30-11:45	Transport i przemieszczanie osoby starszej (zasady BHP, transfer)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:45-11:50	PRZERWA	
	11:50-12:35	Utrzymanie czystości otoczenia osoby starszej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:35-13:20	Zasady skutecznej komunikacji interpersonalnej. Bariery komunikacyjne i sposoby ich przezwyciężania	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:20-13:25	PRZERWA	
	13:25-14:10	Komunikacja z osobami z demencją, Alzheimerem, zaburzeniami słuchu i mowy	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:10-14:55	Empatia, aktywne słuchanie, cierpliwość w kontakcie z seniorem. Komunikacja niewerbalna	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:55-15:15	PRZERWA	
	15:15-16:00	Prowadzenie rozmów wspierających i motywujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



27.05.2026	09:30-11:45	Techniki karmienia, pojenia, ubierania i rozbierania seniora	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:45-11:50	PRZERWA	
	11:50-12:35	Techniki karmienia, pojenia, ubierania i rozbierania seniora	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:35-13:20	Toaleta całego ciała osoby leżącej i mobilnej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:20-13:25	PRZERWA	
	13:25-14:55	Toaleta całego ciała osoby leżącej i mobilnej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
28.05.2026	09:30-10:15	Współpraca z rodziną – informowanie, wspieranie, reagowanie na trudności	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:15-11:00	Znaczenie aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej w starości. Propozycje ćwiczeń ruchowych dostosowanych do możliwości osoby starszej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:00-11:05	PRZERWA	
	11:05-11:50	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:50-12:35	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:35-13:20	Konflikty i sposoby ich rozwiązywania	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:20-14:05	Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy osobie dorosłej. Rozpoznawanie objawów zagrożenia życia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:05-14:10	PRZERWA	
	14:10-14:55	Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy osobie dorosłej. Rozpoznawanie objawów zagrożenia życia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:55-15:40	Reagowanie na nagłe pogorszenie stanu zdrowia. Wzywanie pomocy medycznej – co mówić, jak reagować	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	15:40-16:00	PRZERWA	
29.05.2026	09:30-10:15	Znaczenie aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej w starości. Propozycje ćwiczeń ruchowych dostosowanych do możliwości osoby starszej	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:15-11:45	Gry i zabawy umysłowe, zajęcia manualne i plastyczne. Czytanie, rozmowy tematyczne, wspomnienia, muzykoterapia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:45-11:50	PRZERWA	
	11:50-13:20	Organizowanie zajęć grupowych i indywidualnych	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:20-13:25	PRZERWA	
	13:25-14:10	Motywowanie do aktywności – jak zachęcać osoby niechętne. Dobór aktywności do stanu zdrowia i zainteresowań seniora	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:10-14:55	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:55-15:15	PRZERWA	



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



29.05.2026	15:15-16:00	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
01.06.2026	18:00-19:30	Profilaktyka chorób wieku podeszłego. Prawidłowa dieta, ruch, sen – elementy zdrowego stylu życia	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:30-19:40	PRZERWA	
	19:40-20:25	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
02.06.2026	09:30-11:45	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:45-11:50	PRZERWA	
	11:50-13:20	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:20-13:25	PRZERWA	
	13:25-14:55	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:55-15:15	PRZERWA	
	15:15-16:00	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
03.06.2026	09:30-11:45	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:45-11:50	PRZERWA	
	11:50-13:20	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:20-13:25	PRZERWA	
	13:25-14:55	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:55-15:15	PRZERWA	
	15:15-16:00	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
05.06.2026	15:00-17:15	Obserwacja i współuczestniczenie w codziennych czynnościach opiekuńczych. Pomoc przy czynnościach higieniczno-pielęgnacyjnych. Udział w zajęciach aktywizujących	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:15-17:20	PRZERWA	
	17:20-18:05	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

