



Instytut Rozwoju
Danuta Jagusz

★★★★★ 4,9 / 5

47 ocen

Bezpieczeństwo i zdrowie Seniora. Szkolenie warsztatowe z kwalifikacjami.

Numer usługi 2025/10/30/187259/3117933

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 17.01.2026 do 18.01.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób indywidualnych, które z własnej inicjatywy pragną podnieść swoje umiejętności oraz kompetencje umożliwiające rozwój w kierunku umiejętności cyfrowych, niezbędnych do pracy z seniorami, a także do Seniorów, którzy chcą utrzymać lub poprawić swoją kondycję fizyczną i psychiczną oraz dążą do jak najdłuższego zachowania niezależności. Do osób które rozumieją, że zdrowie fizyczne (dieta, ruch) i zdrowie cyfrowe (bezpieczeństwo) są ze sobą powiązane w nowoczesnym świecie.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	16-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje kursanta do zwiększenia jakości życia i bezpieczeństwa cyfrowego poprzez dostarczenie im aktualnej wiedzy i praktycznych narzędzi niezbędnych do aktywnego, zdrowego i bezpiecznego funkcjonowania zarówno

w sferze fizycznej, jak i cyfrowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje kluczowe pojęcia z zakresu zdrowia i cyberbezpieczeństwa oraz wymienia zasady profilaktyki.	Wymienia poprawnie co najmniej trzy zagrożenia cyfrowe dla seniorów (np. phishing, wirus, oszustwo "na wnuczka").	Test teoretyczny
	Wymienia trzy podstawowe składniki odżywcze (białko, błonnik, witaminy D/B12) kluczowe dla zdrowia seniora i ich źródła.	Test teoretyczny
Analizuje otrzymane wiadomości/sytuacje pod kątem ich bezpieczeństwa i przedstawia bezpieczne rozwiązania dla utrzymania witalności i ochrony danych.	Przedstawia kolejność działań eliminujących ryzyko utraty pieniędzy/danych.	Test teoretyczny
	Opisuje bezpieczny zestaw trzech ćwiczeń dostosowanych do stanu zdrowia kursanta, które można wykonać w domu/na krześle	Test teoretyczny
Wykazuje świadomość konieczności dbania o własne bezpieczeństwo oraz rozumie i ocenia wpływ technologii na relacje międzyludzkie.	Opisuje postawę gotowości do udzielenia wsparcia innej osobie w przypadku nagłego zagrożenia zdrowotnego	Test teoretyczny
	Ocenia wpływ nadmiernego udostępniania danych w mediach społecznościowych na bezpieczeństwo swoje i bliskich, rozumiejąc potrzebę odpowiedzialności cyfrowej .	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/ sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Dzień 1:

1. Witalność i Zdrowie

Zdrowe odżywianie w wieku senioralnym

Znaczenie diety w wieku senioralnym. Zmiany metaboliczne.

Co jeść, by dłużej być zdrowym: Dieta śródziemnomorska jako wzór. Rola białka, błonnika, witamin (D, B12) i minerałów (wapń).

2. Praktyczne Porady Żywieniowe

Nawodnienie: Jak i dlaczego pić wodę.

Mity i Fakty: Popularne błędy żywieniowe seniorów. Proste przepisy na zdrowe śniadania i kolacje.

3. Aktywność Fizyczna Dostosowana do Wiek

Czy jest potrzebna? Rola ruchu w prewencji chorób (osteoporoza, cukrzyca).

Bezpieczne formy aktywności (spacery, Nordic Walking, gimnastyka w domu/na krześle).

Omówienie objawów, przy których należy natychmiast przerwać ćwiczenia (np. ostry ból w klatce piersiowej, zawroty głowy).

4. Bezpieczeństwo i reakcja na wypadek

Jak uniknąć kontuzji? Ergonomia w domu i podczas ćwiczeń.

Kontrola parametrów życiowych.

Postępowanie w przypadku upadku, zasłabnięcia, zakrztuszenia. Użycie telefonu alarmowego.

5. Równowaga Psychiczna i Społeczna

Ćwiczenia pamięci i koncentracji.

Jak utrzymać kontakty towarzyskie i unikać izolacji.

Dzień 2:

1. Podstawy Cyberbezpieczeństwa

Co to jest cyberbezpieczeństwo? Podstawowe pojęcia: wirus, phishing, hasło, antyspam.

Higiena Cyfrowa: Aktualizacje, bezpieczne korzystanie z Wi-Fi.

2. Najczęstsze Zagrożenia dla Seniorów

- * Oszustwa Telefoniczne i SMS-owe: Metoda "na wnuczka", "na policjanta", fałszywe SMS-y od kuriera/banku.
- * Oszustwa Internetowe: Fałszywe konkursy, inwestycje, "kliknięcia" prowadzące do wyłudzeń.

3. Krytyczne Błędy Seniorów i Jak Ich Unikać

- * Udostępnianie Danych: PIN, PESEL, hasła, CVC/CVV. Kiedy bank (lub inna instytucja) nigdy nie zadzwoni.
- * Nieostrożność w Social Media: Nadmierne udostępnianie informacji, fałszywi "znajomi".

4. Bezpieczne Finanse Online

- * Bankowość Internetowa: Jak bezpiecznie się logować, weryfikacja dwuetapowa (2FA).
- * Bezpieczne Zakupy w Sieci: Weryfikacja sklepów, PayU, BLIK – jak bezpiecznie z nich korzystać.
- * Co robić, gdy padniesz ofiarą: Natychmiastowe kroki – kontakt z bankiem, policją.
- * Tworzenie Silnych Haseł: Menadżery haseł i zasady ich tworzenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Witalność i Zdrowie	Robert Dłubała	17-01-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 14 przerwa	Robert Dłubała	17-01-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 14 Praktyczne Porady Żywieniowe	Robert Dłubała	17-01-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 14 Aktywność Fizyczna Dostosowana do Wieków	Robert Dłubała	17-01-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 14 przerwa	Robert Dłubała	17-01-2026	13:00	13:15	00:15
6 z 14 Bezpieczeństwo i reakcja na wypadek	Robert Dłubała	17-01-2026	13:15	14:45	01:30
7 z 14 Równowaga Psychiczna i Społeczna	Robert Dłubała	17-01-2026	14:45	15:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 14 Podstawy Cyberbezpieczeństwa	Robert Dłubała	18-01-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 14 przerwa	Robert Dłubała	18-01-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 14 Najczęstsze Zagrożenia dla Seniorów	Robert Dłubała	18-01-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 14 Krytyczne Błędy Seniorów i Jak Ich Unikać	Robert Dłubała	18-01-2026	12:15	13:45	01:30
12 z 14 przerwa	Robert Dłubała	18-01-2026	13:45	14:00	00:15
13 z 14 Bezpieczne Finanse Online	Robert Dłubała	18-01-2026	14:00	14:45	00:45
14 z 14 walidacja i certyfikacja	-	18-01-2026	14:45	15:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Dłubała

doświadczony pedagog, ratownik medyczny i specjalista, który z pasją łączy wiedzę o ludzkim organizmie z wymogami nowoczesnego, cyfrowego świata. Jego holistyczne podejście sprawia, że jest idealnym przewodnikiem dla seniorów pragnących żyć zdrowo, aktywnie i bezpiecznie online.

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach oraz Medycznego Studium Zawodowego ZDZ w Katowicach na kierunku Ratownik Medyczny.

Zrealizowane ponad 200 h szkoleń w latach 2020-2025.

Ukończone kursy :

Konsultant ds. Cyberochrony Seniorów (2023)

Dietetyka Gerontologiczna – Kurs Zaawansowany (2022)

Instruktor Ruchu i Nordic Walkingu w Profilaktyce Chorób Seniorów (2021)

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzyma skrypt, materiały szkoleniowe : długopis/ notes. Sala szkoleniowa wyposażona w sprzęty wykorzystywane podczas poszczególnych bloków szkolenia: ciśnieniomierze, laptopy, tablety.

Warunki uczestnictwa

80 % obecności na szkoleniu, 80 % z egzaminu

Informacje dodatkowe

Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje Zaświadczenie potwierdzające nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu tematyki objętej programem szkolenia.

- Usługa rozwojowa trwa łącznie 13 godzin zegarowych co daje 16 godzin lekcyjnych w tym 2 x przerwy 15 minutowe każdego dnia.

Szkolenie jest prowadzone w godzinach lekcyjnych [45 min]

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Liczba godzin teoretycznych : 7 godzin; liczba godzin praktycznych : 8 godzin; liczba godzin : walidacja i kwalifikacja : 1

Usługa zwolniona z VAT na podstawie: par 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dn. 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Adres

ul. Norberta Barlickiego 2

40-824 Katowice

woj. śląskie

Salka parafialna

Kontakt



Danuta Jagusz

E-mail 21wiekko@gmail.com

Telefon (+48) 695 809 536