



BLUEFORM Marcin
Kozłowski

★★★★★ 4,6 / 5

961 ocen

Aktywność i żywienie 55+ w profilaktyce osteoporozy – kompetencje zdrowotne w zielonej transformacji

Numer usługi 2026/02/23/10426/3356251

📍 Kuźnia Raciborska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 23.04.2026 do 24.04.2026

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

112,50 PLN brutto/h

112,50 PLN netto/h

96,15 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	osoby 55+ pracujące i/lub zamieszkujące na terenie Subregionu Zachodniego Województwa Śląskiego, osoby planujące podnieść swoje kompetencje w zakresie zdrowego stylu życia i profilaktyki chorób cywilizacyjnych, trenerzy, opiekunowie i osoby pracujące z seniorami, osoby zainteresowane rozwojem kompetencji wspierających funkcjonowanie w sektorze zielonej gospodarki (zdrowie, aktywność, well-being, usługi społeczne).
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	22-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i wdrażania działań żywieniowych oraz ruchowych wspierających profilaktykę osteoporozy, redukcję ryzyka upadków oraz utrzymanie sprawności funkcjonalnej po 55 roku życia, z uwzględnieniem zasad zrównoważonego stylu życia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia mechanizmy powstawania osteoporozy oraz czynniki ryzyka po 55 r.ż.	definiuje osteoporozę, wskazuje min. 4 czynniki ryzyka, wyjaśnia rolę masy mięśniowej w ochronie kości.	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje zmiany metaboliczne zachodzące po 55 r.ż.	wskazuje min. 3 zmiany metaboliczne, wyjaśnia zjawisko sarkopenii, opisuje wpływ niedoborów białka na kości.	Test teoretyczny
Uczestnik planuje 1-dniowy jadłospis wspierający zdrowie kości.	zapewnia odpowiednią podaż białka, uwzględnia źródła wapnia, ogranicza nadmiar soli i cukru, zachowuje regularność posiłków.	Test teoretyczny
Uczestnik ocenia etykietę produktu spożywczego pod kątem wartości dla zdrowia kości.	identyfikuje zawartość wapnia i białka, wskazuje poziom soli, rozpoznaje marketingowe określenia typu „fit”.	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia rolę nawodnienia w funkcjonowaniu organizmu seniora.	wskazuje zalecaną ilość płynów, opisuje objawy odwodnienia, wyjaśnia wpływ kawy i herbaty.	Test teoretyczny
Uczestnik wskazuje, w jaki sposób profilaktyka zdrowotna wspiera aktywność zawodową i adaptację do transformacji regionu.	wskazuje związek między zdrowiem a zdolnością do pracy, identyfikuje elementy zrównoważonego stylu życia, formułuje min. 2 działania wspierające „zielony well-being”.	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	MY PERSONALITY SKILLS
Nazwa Podmiotu certyfikującego	MY PERSONALITY SKILLS

Program

Aktywność i żywienie 55+ w profilaktyce osteoporozy – kompetencje zdrowotne w zielonej transformacji”

Czas trwania: 16 godzin (2 dni × 8 godzin)

DZIEŃ 1 – Fundamenty: żywienie i podstawy ruchu (8 godzin)

1. Otwarcie szkolenia (0,5 h)

- Cele i struktura szkolenia
- Najczęstsze problemy zdrowotne po 55 r.ż.
- Osteoporoza jako wyzwanie zdrowotne
- Model profilaktyki: ruch + dieta + regeneracja

BLOK I – ŻYWIENIE SENIORA (4 godziny)

2. Zmiany metaboliczne po 55 r.ż. (1 h)

- Spowolnienie metabolizmu a potrzeby żywieniowe
- Sarkopenia i utrata masy mięśniowej
- Gęstość odżywcza diety seniora

3. Dieta wspierająca zdrowie kości (1 h)

- Wapń, witamina D3, K2, magnez, cynk
- Znaczenie białka
- Produkty wspierające i osłabiające mineralizację

4. Białko i mięśnie jako ochrona przed złamaniami (1 h)

- Rola mięśni w stabilizacji ciała
- Zapotrzebowanie na białko
- Rozkład białka w ciągu dnia
- Przykładowe posiłki wysokobiałkowe

5. Nawodnienie i dieta przeciwzapalna (1 h)

- Rola płynów i elektrolitów
- Znaczenie mikrobioty jelitowej
- Omega-3, warzywa, błonnik

Przerwa obiadowa – 1 h

BLOK II – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA 55+ (2,5 godziny)

6. Zasady bezpieczeństwa w aktywności seniorów (1 h)

- Przeciwwskazania i ograniczenia
- Najczęstsze błędy
- Skala odczuwanego wysiłku (RPE)
- Bezpieczna progresja

7. Trening oporowy jako profilaktyka osteoporozy (1 h)

- Dlaczego obciążenie wzmacnia kości
- Minimalny skuteczny program 2–3× tygodniowo
- Ćwiczenia bazowe dla seniorów

8. Mobilność i równowaga (0,5 h)

- Profilaktyka upadków
- Testy funkcjonalne
- Ćwiczenia równoważne

Podsumowanie dnia (0,5 h)

- Opracowanie 1-dniowego jadłospisu
- Wybór 3 ćwiczeń do wdrożenia

DZIEŃ 2 – Wdrożenie praktyczne (8 godzin)

1. Otwarcie dnia (0,5 h)

- Powtórzenie kluczowych zagadnień
- Omówienie doświadczeń uczestników

BLOK III – ŻYWIENIE FUNKCJONALNE (2 godziny)

2. Regularność posiłków i metabolizm 55+ (1 h)

- Liczba posiłków
- Regeneracja nocna
- Błędy żywieniowe seniorów

3. Masa ciała a zdrowie kości (1 h)

- Niedowaga i ryzyko złamań
- Nadwaga a stawy
- Rola mięśni w metabolizmie

Przerwa kawowa – 0,5 h

BLOK IV – AKTYWNOŚĆ DOMOWA (2,5 godziny)

4. Jak ćwiczyć w domu bez sprzętu (1 h)

- Częstotliwość
- Czas trwania
- Monitorowanie zmęczenia

5. Nauka zestawu ćwiczeń domowych (1 h)

- Dolne partie ciała
- Górne partie ciała
- Stabilizacja kręgosłupa
- Serie, powtórzenia, tempo, oddech

6. Równowaga i profilaktyka upadków (0,5 h)

- Chód tandemowy
- Przenoszenie ciężaru ciała
- Bezpieczna przestrzeń w domu

Przerwa obiadowa – 1 h

BLOK V – ŻYWIENIE PRAKTYCZNE (2 godziny)

7. Czytanie etykiet (1 h)

- Wapń, białko, sól, cukier
- Produkty „fit”
- Wybór nabiału i produktów gotowych

8. Techniki przygotowywania posiłków (0,5 h)

- Obróbka termiczna a minerały
- Zwiększanie zawartości białka i wapnia

9. Nawodnienie seniora (0,5 h)

- Zalecane spożycie płynów
- Kawa, herbata, napoje roślinne

BLOK VI – WDROŻENIE I WALIDACJA (1 godzina)

10. Opracowanie tygodniowego planu (0,5 h)

- 2× trening siłowy
- 3× spacer
- Codzienna mobilność
- Rotacja produktów wapniowych

11. Walidacja efektów uczenia się (0,5 h)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Otwarcie szkolenia. Wprowadzenie: osteoporoza, wyzwania zdrowotne 55+, model profilaktyki	Rafał Piwowar	23-04-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 17 Zmiany metaboliczne po 55 r.ż. i sarkopenia	Rafał Piwowar	23-04-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 17 Dieta wspierająca zdrowie kości	Rafał Piwowar	23-04-2026	10:30	11:30	01:00
4 z 17 Białko i mięśnie jako ochrona przed złamaniami	Rafał Piwowar	23-04-2026	11:45	12:45	01:00
5 z 17 Nawodnienie i dieta przeciwzapalna	Rafał Piwowar	23-04-2026	12:45	13:45	01:00
6 z 17 Zasady bezpieczeństwa w aktywności fizycznej 55+	Rafał Piwowar	23-04-2026	14:45	15:45	01:00
7 z 17 Trening oporowy jako profilaktyka osteoporozy	Rafał Piwowar	23-04-2026	15:45	16:45	01:00
8 z 17 Mobilność i równowaga. Podsumowanie dnia + zadanie praktyczne	Tomasz Jafernik	23-04-2026	16:45	17:30	00:45
9 z 17 Otwarcie dnia. Powtórzenie kluczowych zagadnień	Tomasz Jafernik	24-04-2026	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 17 Regularność posiłków i metabolizm 55+	Tomasz Jafernik	24-04-2026	09:30	10:30	01:00
11 z 17 Masa ciała a zdrowie kości	Tomasz Jafernik	24-04-2026	10:30	11:30	01:00
12 z 17 Jak ćwiczyć w domu bez sprzętu	Tomasz Jafernik	24-04-2026	11:45	12:45	01:00
13 z 17 Nauka zestawu ćwiczeń domowych (praktyka)	Tomasz Jafernik	24-04-2026	12:45	13:45	01:00
14 z 17 Równowaga i profilaktyka upadków	Tomasz Jafernik	24-04-2026	14:45	15:15	00:30
15 z 17 Czytanie etykiet i praktyczne wybory zakupowe	Tomasz Jafernik	24-04-2026	15:15	16:15	01:00
16 z 17 Techniki przygotowania posiłków + nawodnienie	Tomasz Jafernik	24-04-2026	16:15	17:00	00:45
17 z 17 Opracowanie planu tygodniowego + walidacja efektów (quiz + analiza planu)	Tomasz Jafernik	24-04-2026	17:00	17:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	112,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Rafał Piwovar

dietetyk kliniczny, trener medyczny oraz trener personalny, doktorant AWF Katowice oraz współautor kilku publikacji naukowych. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki, były zawodnik trójboju siłowego i kulturystyki IFBB.

Specjalizuje się w dietoterapii, suplementacji oraz w treningach medycznych prowadząc kompleksową pracę z klientem w obszarze zdrowia, sprawności i kształtowania sylwetki.

Wspiera osoby początkujące, sportowców oraz klientów z problemami zdrowotnymi, wykorzystując podejście oparte na wiedzy akademickiej i wieloletniej praktyce treningowej. Pomaga również osobom po wszelkich zabiegach operacyjnych, z wadami postawy oraz problemami traumatologicznymi, ukierunkowując proces treningowy na bezpieczny powrót do sprawności i pełnej funkcjonalności.



2 z 2

Tomasz Jafernik

trener personalny, medyczny oraz dyplomowany dietetyk o szerokim zakresie specjalizacji: ogólnej, sportowej oraz klinicznej.

Zawodnik sportów sylwetkowych z licznymi sukcesami min Mistrz Polski oraz Śląska w kulturystyce.

Łącząc pracę z pasją spełniam się w roli trenera i dietetyka w Studio treningowym Health Fit, którego jestem współzałożycielem. Moje dotychczasowe 18 lat pracy w zawodzie przekłada się na rzeszę zdrowszych, sprawniejszych oraz zadowolonych klientów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

wykład interaktywny - pdf

analiza przypadków

ćwiczenia symulowane

praca indywidualna

praca w grupach

analiza etykiet produktów

pokaz ćwiczeń

opracowanie planów wdrożeniowych

Informacje dodatkowe

Szkolenie wpisuje się w kierunek budowy nowoczesnego, konkurencyjnego obszaru europejskiego opartego na odpowiedzialności transformacyjnej poprzez:

- rozwój kompetencji zdrowotnych sprzyjających utrzymaniu aktywności zawodowej osób 55+,
- budowanie świadomości zrównoważonego stylu życia ograniczającego koszty społeczne i zdrowotne,
- promowanie odpowiedzialnych wyborów żywieniowych i aktywności fizycznej jako elementów zielonej gospodarki,
- wzmacnianie zdolności adaptacyjnych mieszkańców regionu w procesie transformacji.

Usługa przyczynia się do poprawy jakości życia uczestników oraz zwiększenia ich potencjału funkcjonowania w środowisku pracy zgodnym z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Usługa rozwojowa jest zwolniona z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT.

Harmonogram zajęć uwzględnia przerwy.

Adres

ul. Klasztorna 9

47-420 Kuźnia Raciborska

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



NATALIA FIGIEL

E-mail nfigiel@blueform.pl

Telefon (+48) 666 340 956