



Instytut Rozwoju
Danuta Jagusz

★★★★★ 4,9 / 5

110 ocen

Bezpieczeństwo cyfrowe i zdrowie Seniora. Szukolenie warsztatowe.

Numer usługi 2026/03/18/187259/3415922

📍 Mysłowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 30.05.2026 do 31.05.2026

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Szukolenie skierowane jest do:

- Seniorów pragnących utrzymać lub poprawić kondycję fizyczną i psychiczną oraz zachować niezależność,
- Osób pracujących z seniorami, które chcą zdobyć kompetencje w zakresie bezpieczeństwa zdrowotnego i cyfrowego,
- Osób indywidualnych, które chcą podnieść swoje umiejętności cyfrowe niezbędne do pracy z seniorami oraz uzyskać kompetencje w obszarze zdrowia i cyberbezpieczeństwa seniorów

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

29-05-2026

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

Przygotowanie uczestnika do uzyskania kompetencji w zakresie bezpieczeństwa zdrowotnego i cyfrowego seniorów, poprzez zdobycie wiedzy, umiejętności, praktycznych narzędzi i postaw umożliwiających bezpieczne funkcjonowanie w życiu codziennym i cyfrowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia kluczowe pojęcia z zakresu zdrowia i cyberbezpieczeństwa	Wymienia poprawnie co najmniej trzy zagrożenia cyfrowe dla seniorów (np. phishing, wirus, oszustwo "na wnuczka").	Test teoretyczny
Analizuje sytuacje pod kątem bezpieczeństwa	Wymienia trzy podstawowe składniki odżywcze (białko, błonnik, witaminy D/B12) kluczowe dla zdrowia seniora i ich źródła.	Test teoretyczny
	Przedstawia kolejność działań eliminujących ryzyko utraty danych/pieniędzy	Test teoretyczny
Projektuje zestaw ćwiczeń dostosowanych do wieku i stanu zdrowia	Opracowuje bezpieczny zestaw 3 ćwiczeń domowych	Test teoretyczny
Ocenia wpływ technologii na relacje międzyludzkie	Opisuje skutki nadmiernego udostępniania danych w social media	Test teoretyczny
Organizuje działania w sytuacji zagrożenia zdrowotnego	Przedstawia procedurę postępowania w przypadku upadku lub zasłabnięcia	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

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 Hasel: Menadżery hasel i zasady ich tworzenia.

5. Walidacja

Walidacja w tej usłudze będzie miała formę pisemnego testu teoretycznego, przeprowadzonego po zakończeniu części szkoleniowej. Uczestnicy wypełnią test obejmujący wszystkie efekty uczenia się opisane w karcie usługi, a pytania będą bezpośrednio odnosić się do kryteriów weryfikacji. Test potrwa 45 minut, zgodnie z harmonogramem w dniu 31.05.2026, od 14:45 do 15:30. Walidację przeprowadzi osoba niezależna od prowadzącego szkolenie Danuta Jagusz, posiadająca klucz z odpowiedziami. To zapewni wymagane rozdzielenie procesu kształcenia i oceny. Wyniki zostaną udokumentowane w protokole walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Witalność i zdrowie seniora – dieta i profilaktyka	Robert Dłubała	30-05-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 14 przerwa	Robert Dłubała	30-05-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 14 Praktyczne porady żywieniowe	Robert Dłubała	30-05-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 14 Aktywność fizyczna dostosowana do wieku	Robert Dłubała	30-05-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 14 przerwa	Robert Dłubała	30-05-2026	13:00	13:15	00:15
6 z 14 Bezpieczeństwo i reakcja na wypadek	Robert Dłubała	30-05-2026	13:15	14:45	01:30
7 z 14 Równowaga psychiczna i społeczna	Robert Dłubała	30-05-2026	14:45	15:30	00:45
8 z 14 Podstawy cyberbezpieczeństwa	Robert Dłubała	31-05-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 14 przerwa	Robert Dłubała	31-05-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 14 Najczęstsze zagrożenia dla seniorów	Robert Dłubała	31-05-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 14 Krytyczne błędy seniorów i jak ich unikać	Robert Dłubała	31-05-2026	12:15	13:15	01:00
12 z 14 przerwa	Robert Dłubała	31-05-2026	13:15	13:30	00:15
13 z 14 Bezpieczne finanse online	Robert Dłubała	31-05-2026	13:30	14:45	01:15
14 z 14 Walidacja	-	31-05-2026	14:45	15:30	00:45

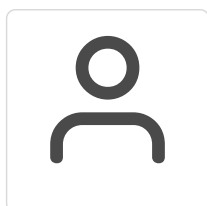
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Dłubała

Do 2022 roku funkcjonariusz Policji - detektyw. Doświadczony pedagog, ratownik medyczny oraz ratownik medyczny uprawniony do prowadzenia pojazdów uprzywilejowanych z ponad 12 letnim doświadczeniem. 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 :

Kurs cyberbezpieczeństwa (2026)

Kurs żywienia i suplementacji dla seniorów (2026)

Szkolenie Zaawansowane zabiegi resuscytacyjne w warunkach przedszpitalnych (2026)

Konsultant ds. Cyberochrony Seniorów (2023)

Dietetyka Gerontologiczna – Kurs Zaawansowany (2022)

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

Dyplom Kwalifikacji Ratownik Medyczny (2014)

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzyma skrypt, materiały szkoleniowe : długopis/ notes. Sala szkoleniowa wyposażona w rzutnik i sprzęt dydaktyczny wykorzystywany podczas poszczególnych bloków szkolenia: ciśnieniomierze, manekin, laptopy, tablet.

Warunki uczestnictwa

80 % obecności na szkoleniu

Informacje dodatkowe

- Usługa rozwojowa trwa łącznie 12 godzin zegarowych co daje 16 godzin lekcyjnych, dodatkowo 2 x przerwy 15 minutowe każdego dnia nie wliczone w czas szkolenia

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: 1

Adres

ul. Grunwaldzka 7
41-400 Mysłowice
woj. śląskie

Sala Stowarzyszenia Amazonek "Tęcza"
Wejście od strony ul. Olbrychta Strumieńskiego

Kontakt



Danuta Jagusz

E-mail 21wiekko@gmail.com

Telefon (+48) 695 809 536