



Instytut Rozwoju
Danuta Jagusz

★★★★★ 4,9 / 5

110 ocen

Prawidłowa dieta i zdrowie fizyczne Seniora. Szkolenie warsztatowe.

Numer usługi 2026/05/23/187259/3581183

📍 Mysłowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 14:00 h

📅 30.05.2026 do 31.05.2026

4 550,00 PLN brutto

4 550,00 PLN netto

325,00 PLN brutto/h

325,00 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do: <ul style="list-style-type: none">• 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 dietetycznego• Osób indywidualnych, które chcą podnieść swoje kompetencje z zakresu zdrowia fizycznego i rodzajów diety w wieku senioralnym
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	29-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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 prawidłowej, zbilansowanej diety i zachowania zdrowia fizycznego seniorów poprzez zdobycie wiedzy, umiejętności, praktycznych narzędzi i postaw umożliwiających bezpieczne funkcjonowanie w życiu codziennym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia kluczowe pojęcia z zakresu zdrowia	Wymienia trzy podstawowe składniki odżywcze (białko, błonnik, witaminy D/B12) kluczowe dla zdrowia seniora i ich źródła.	Test teoretyczny
Analizuje sytuacje pod kątem bezpieczeństwa fizycznego w razie zranienia	Przedstawia kolejność działań eliminujących ryzyko zakażenia	Test teoretyczny
Projektuje zestaw ćwiczeń dostosowanych do wieku i stanu zdrowia	Opracowuje bezpieczny zestaw 3 ćwiczeń domowych	Test teoretyczny
Organizuje działania w sytuacji zagrożenia zdrowotnego	Przedstawia procedurę postępowania w przypadku upadku lub zastąpienia	Test teoretyczny
Ocenia optymalną dietę pod kontem własnego stylu życia i zdrowia	Opisuje składniki 3 zbilansowanych diet	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

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, zakrzuszenia. Użycie telefonu alarmowego.

5. Równowaga Psychiczna i Społeczna

Wspólne posiłki jako sposób na utrzymanie kontaktów z bliskimi i uniknięcie izolacji

Ćwiczenia pamięci i koncentracji.

6. 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 15:15 do 16:00. Walidację przeprowadzi osoba niezależna od prowadzącego szkoleni Danuta Jagusz, posiadająca klucz z odpowiedziami. To zapewnia wymagane rozdzielenie procesu kształcenia i oceny. Wyniki zostaną udokumentowane w protokole walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Witalność i Zdrowie	Zajęcia	Robert Dłubała	30-05-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 11 -	Przerwa	-	30-05-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 11 Praktyczne Porady Żywieniowe	Zajęcia	Robert Dłubała	30-05-2026	11:15	13:15	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 11 -	Przerwa	-	30-05-2026	13:15	14:00	00:45
5 z 11 Aktywność Fizyczna Dostosowana do Wieków	Zajęcia	Robert Dłubała	30-05-2026	14:00	16:00	02:00
6 z 11 Bezpieczeństwo i reakcja na wypadek	Zajęcia	Robert Dłubała	31-05-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 11 -	Przerwa	-	31-05-2026	11:00	11:15	00:15
8 z 11 Równowaga Psychiczna i Społeczna	Zajęcia	Robert Dłubała	31-05-2026	11:15	13:15	02:00
9 z 11 -	Przerwa	-	31-05-2026	13:15	14:00	00:45
10 z 11 Najczęstsze Zagrożenia dla Seniorów	Zajęcia	Robert Dłubała	31-05-2026	14:00	15:15	01:15
11 z 11 -	Walidacja	-	31-05-2026	15:15	16:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 550,00 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	4 550,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	325,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	325,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Dłubała

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. Jego holistyczne podejście sprawia, że jest idealnym przewodnikiem dla seniorów pragnących żyć zdrowo, aktywnie i bezpiecznie.

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 żywienia i suplementacji dla seniorów (2026)

Szkolenie Zaawansowane zabiegi resuscytacyjne w warunkach przedszpitalnych (2026)

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

Warunki uczestnictwa

80 % obecności na szkoleniu

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