



Szkolenie: aktywizacja i integracja seniorów w praktyce.

Numer usługi 2026/06/07/133812/3610939

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

240,96 PLN brutto/h

240,96 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM
ROZWOJU I
EDUKACJI SP. Z O.
O.

★★★★★ 4,9 / 5

67 ocen

📍 Pilchowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 20:45 h

📅 27.07.2026 do 30.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową szkolenia stanowią osoby indywidualne, w tym seniorzy, którzy chcą aktywizować innych seniorów i prowadzić proste działania integracyjne, edukacyjne oraz wspierające dobrostan psychospołeczny osób starszych. Szkolenie jest skierowane także do osób zaangażowanych w działalność klubów seniora, domów kultury, organizacji społecznych i lokalnych inicjatyw senioralnych, które chcą rozwijać kompetencje w zakresie organizowania zajęć, budowania relacji w grupie oraz przeciwdziałania izolacji społecznej. Uczestnikami mogą być zarówno osoby rozpoczynające taką aktywność, jak i te, które chcą uporządkować i poszerzyć swoje metody pracy z seniorami.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

26-07-2026

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia działań aktywizujących seniorów, wspierających integrację, komunikację, sprawność poznawczą oraz dobrostan psychospołeczny osób starszych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Jest bardziej pewny w swojej pracy.	Skutecznie działa, podejmuje decyzje oraz radzi sobie w trudnych sytuacjach zawodowych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Skutecznie współpracuje w zespole.	Aktywnie angażuje się w realizację wspólnych zadań.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Docenia istotę samokształcenia się	Charakteryzuje korzyści wpływające z ustawicznego podnoszenia swoich kompetencji	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje podstawowe pojęcia związane z aktywizacją i integracją osób starszych oraz rozumie znaczenie aktywności seniorów w obszarze społecznym, fizycznym i poznawczym.	Definiuje aktywizację i integrację osób starszych oraz wskazuje znaczenie aktywności seniorów i sposoby przeciwdziałania samotności i wykluczeniu społecznemu.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje zasady komunikacji i pracy z grupą seniorów	Definiuje zasady skutecznej komunikacji oraz podstawy pracy z grupą seniorów.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje formy aktywizacji seniorów.	Definiuje ćwiczenia i aktywności stosowanych w pracy z seniorami.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje zasady planowania zajęć dla seniorów.	Identyfikuje elementy scenariusza zajęć oraz zasady doboru metod do potrzeb grupy.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje podstawy prowadzenia zajęć i omawiania ich przebiegu.	Definiuje główne zasady prowadzenia zajęć oraz znaczenie informacji zwrotnej.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

ALCHEMIA A&A Sp. z o.o.

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Podmiot zewnętrzny

Program

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji zawodowych w zakresie aktywizacji oraz integracji osób starszych, w szczególności do:

- diagnozowania potrzeb i możliwości seniorów,
- planowania oraz organizowania działań aktywizujących osoby 60+,
- prowadzenia zajęć integracyjnych, animacyjnych i międzypokoleniowych,
- stosowania metod komunikacji i motywowania seniorów do aktywności społecznej,
- przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu i osamotnieniu osób starszych,
- współpracy z instytucjami, organizacjami i środowiskiem lokalnym na rzecz seniorów,
- tworzenia bezpiecznej i przyjaznej przestrzeni wspierającej aktywne starzenie się.

Szkolenie odpowiada na rosnącą potrzebę wspierania aktywnego starzenia się społeczeństwa oraz zwiększania kompetencji osób pracujących lub planujących pracę z seniorami. Program został opracowany w odpowiedzi na potrzebę przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu, samotności i bierności osób starszych oraz wzmacniania ich udziału w życiu społecznym i lokalnym.

Metody pracy na szkoleniu:

Zajęcia realizowane są w formie warsztatowej z naciskiem na aktywne uczestnictwo poprzez pracę w grupie, otwarte dyskusje, ćwiczenia praktyczne, analizę studiów przypadków, indywidualne zadania, oraz krótkie wykłady wzbogacone prezentacjami multimedialnymi.

Organizator szkolenia zapewni materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika (skrypt z prezentacji, notes, długopis) w ilości 1 szt/os

Sala szkoleniowa oraz zapewnione materiały dla uczestników umożliwią będą realizację programu oraz uczestniczenie w częściach praktycznych. Podczas szkolenia przeprowadzone zostaną pre-testy oraz post-testy wiedzy.

Szkolenie jest realizowane w formie stacjonarnej i obejmuje łącznie 20h i 45 minut godzin zegarowych, w tym 11:15 h zegarowej to zajęcia teoretyczne oraz to 4 h zajęcia praktyczne, walidacja 2h przerwy 3 h 30 minut

W trakcie dnia szkoleniowego przewidziano przerwy kawowe 15 minutowe oraz dłuższą przerwę obiadową w drugi i trzecim dniu szkolenia.

Czas przerw wlicza się w czas szkolenia.

$1245 \text{ min procesu kształcenia oraz walidacji (bez przerw)} / 60 \text{ minut} = 20 \text{ godzin zegarowych i 45 minut.}$

Walidacja odbędzie się na koniec szkolenia i wykonywana jest za pomocą testu teoretycznego, przygotowanego przez osobę Walidującą.

Egzamin wewnętrzny odbędzie się w ostatnim dniu szkolenia i będzie przeprowadzony przez zewnętrznego Walidatora, w formie stacjonarnej.

Po pozytywnym zaliczeniu egzaminu zostanie wydane zaświadczenie oraz certyfikat wystawiony przez firmę certyfikującą.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Szkolenie: aktywizacja i integracja seniorów w praktyce.

Moduł 1. Wprowadzenie do aktywizacji seniorów.

Pojęcie aktywizacji i integracji osób starszych, potrzeby seniorów, znaczenie aktywności społecznej, fizycznej i poznawczej, przeciwdziałanie samotności i wykluczeniu.

Moduł 2. Metody pracy z grupą seniorów.

Komunikacja z osobami starszymi, budowanie relacji i zaufania, prowadzenie zajęć w grupie, dostosowanie aktywności do możliwości uczestników, zasady bezpieczeństwa.

Moduł 3. Praktyczne formy aktywizacji.

Ćwiczenia ruchowe, zabawy integracyjne, gry pamięciowe, aktywności manualne i kreatywne, proste formy relaksacji i ćwiczenia wspierające koncentrację.

Moduł 4. Projektowanie zajęć dla seniorów.

Tworzenie scenariuszy spotkań, dobór metod i materiałów, planowanie czasu zajęć, dostosowanie działań do różnych grup seniorów, tworzenie rytuałów spotkań.

Moduł 5. Praktyka prowadzenia zajęć.

Prowadzenie fragmentów zajęć przez uczestników, omówienie trudności, analiza dobrych praktyk, informacja zwrotna, podsumowanie i rekomendacje do dalszej pracy.

Moduł 6. Podsumowanie

Walidacja

Walidacja odbędzie się na koniec szkolenia i wykonywana jest za pomocą testu teoretycznego, przygotowanego przez osobę Walidującą.

Walidacja oraz egzamin odbywają się w odrębnym dniu po zakończeniu szkolenia i wliczają się w czas trwania szkolenia.

Oczekiwanie na wydanie certyfikatu to 2-5 dni roboczych.

Certyfikacja przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji.

ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI I CERTYFIKACJI: Rozdzielność szkolenia od walidacji - rozdzielność osobowa. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała.

- Końcową walidację i certyfikację prowadzi odrębna osoba.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Moduł 1. Wprowadzenie do aktywizacji seniorów	Zajęcia	TOMASZ DANDY	27-07-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 20 -	Przerwa	-	27-07-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 20 Moduł 1. Wprowadzenie do aktywizacji seniorów	Zajęcia	TOMASZ DANDY	27-07-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 20 -	Przerwa	-	27-07-2026	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 20 Moduł 2. Metody pracy z grupą seniorów.	Zajęcia	TOMASZ DANDY	27-07-2026	13:00	14:30	01:30
6 z 20 Moduł 2. Metody pracy z grupą seniorów.	Zajęcia	TOMASZ DANDY	28-07-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 20 -	Przerwa	-	28-07-2026	10:30	10:45	00:15
8 z 20 Moduł 3. Praktyczne formy aktywizacji.	Zajęcia	TOMASZ DANDY	28-07-2026	10:45	12:15	01:30
9 z 20 -	Przerwa	-	28-07-2026	12:15	13:00	00:45
10 z 20 Moduł 3. Praktyczne formy aktywizacji.	Zajęcia	TOMASZ DANDY	28-07-2026	13:00	14:30	01:30
11 z 20 Moduł 4. Projektowanie zajęć dla seniorów.	Zajęcia	TOMASZ DANDY	29-07-2026	10:00	10:30	00:30
12 z 20 -	Przerwa	-	29-07-2026	10:30	10:45	00:15
13 z 20 Moduł 4. Projektowanie zajęć dla seniorów.	Zajęcia	TOMASZ DANDY	29-07-2026	10:45	12:15	01:30
14 z 20 -	Przerwa	-	29-07-2026	12:15	12:30	00:15
15 z 20 Moduł 5. Praktyka prowadzenia zajęć.	Zajęcia	TOMASZ DANDY	29-07-2026	12:30	14:15	01:45
16 z 20 Moduł 5. Praktyka prowadzenia zajęć.	Zajęcia	TOMASZ DANDY	30-07-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 20 Moduł 6. Podsumowanie	Zajęcia	TOMASZ DANDY	30-07-2026	10:30	11:30	01:00
18 z 20 -	Przerwa	-	30-07-2026	11:30	12:30	01:00
19 z 20 -	Walidacja	-	30-07-2026	12:30	13:30	01:00
20 z 20 -	Walidacja	-	30-07-2026	13:30	14:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:45
w tym suma godzin zajęć	15:15
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	03:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	240,96 PLN
Koszt osobogodziny netto	240,96 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN

W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:45

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

TOMASZ DANDY

Tomasz Dandy – trener ICDL, z zawodu technik informatyk, absolwent studiów podyplomowych w zakresie informatyki na Akademii Górniczo - Hutniczej w Krakowie. Ukończyła kurs praktycznej nauki zawodu w Bytomskim Cechu Rzemiosł Różnych i Przedsiębiorczości. Od 2017 prowadzi działalność o charakterze szkoleniowym, przeprowadzi warsztaty z zakresu ICT. Szkolenia prowadzi między innymi dla osób bezrobotnych, wchodzących na rynek pracy, zagrożonych wykluczeniem społecznym. Współpracuje z firmami, organizacjami pozarządowymi oraz instytucjami publicznymi. Specjalizuje się w szkoleniach ICDL Profile, Base oraz Advanced oraz z wykorzystania pakietów biurowych. Jest zwolennikiem praktycznego podejścia do edukacji – szkolenia mają odpowiadać na konkretne problemy uczestników oraz pokazywać możliwości optymalizacji pracy z użyciem AI.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie będzie prowadzone w formie wykładu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej oraz dyskusji z uczestnikami, a uczestnicy otrzymają prezentację w formie wydruku przy rozpoczęciu szkolenia.

Organizator szkolenia zapewnia materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika (skrypt z prezentacji, notes, długopis) w ilości 1 szt/os

Warunki uczestnictwa

Uczestnikami szkolenia mogą być osoby pełnoletnie zainteresowane tematyką aktywizacji i integracji seniorów. Nie są wymagane szczególne kwalifikacje wstępne.

Szkolenie adresowane jest do osób rozpoczynających pracę z seniorami oraz do osób chcących poszerzyć wiedzę i umiejętności w tym zakresie.

Informacje dodatkowe

1 godzina szkolenia, to godzina zegarowa.

Przerwy wliczają się w czas usługi.

Zwolnienie z Vat: art. 43 ust. 1 ustawy 1 ustawy o VAT

Adres

ul. Damrota 5

44-145 Pilchowice

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ANNA GRAJOSZEK

E-mail anna.grajoszek@gmail.com

Telefon (+48) 728 997 871