



Instytut Rozwoju
Danuta Jagusz

★★★★★ 4,9 / 5

191 ocen

Prawidłowa dieta i zdrowie fizyczne Seniora. Szkolenie warsztatowe.

Numer usługi 2026/07/24/187259/3708966

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 19.09.2026 do 20.09.2026

6 150,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

384,38 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	• Seniorów pragnących utrzymać lub poprawić kondycję fizyczną i psychiczną, pogłębić wiedzę na temat odpowiedniej dla wieku senioralnego diety oraz zachować niezależność, • Opiekunów, członków rodziny oraz osób pracujących z seniorami, którzy chcą zdobyć praktyczną wiedzę z zakresu żywienia, aktywności fizycznej i profilaktyki zdrowotnej osób starszych • Osób zainteresowanych tematyką zdrowego starzenia się, które chcą poszerzyć swoją wiedzę na temat zasad prawidłowej diety, aktywności fizycznej oraz wspierania zdrowia w wieku senioralnym.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	15-09-2026
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 kwalifikacji "Animator psychodietetyki" 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 zasłabnięcia	Test teoretyczny
Ocenia optymalną dietę pod kontem własnego stylu życia i zdrowia	Opisuje składniki 3 zbilansowanych diet	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/>

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

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Usługa prowadzi do nabycia kwalifikacji "Animator Psychodietetyki"

ilość godzin teoretyczny: 5h 15min

Ilość godzin praktycznych: 8h

ilość godzin walidacji: 45min

ilość godzin przerw: 2h

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

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 20.09.2026, od 15:45 do 16:30. Walidację przeprowadzi podmiot zewnętrzny. To zapewnia wymagane rozdzielenie procesu kształcenia i oceny. Wyniki zostaną udokumentowane w protokole walidacji.

Przeprowadzana przez Fundację My Personality Skills

Test teoretyczny 40 pytań zamkniętych.

Kryteria zaliczenia testu: Test uznaje się za zaliczony po uzyskaniu minimum 30% poprawnych odpowiedzi.

Zasady oceniania

- każda poprawna odpowiedź = 1 punkt, maksymalna liczba punktów: 40,

próg zaliczenia: 12 poprawnych odpowiedzi (30%).

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	19-09-2026	08:30	11:00	02:30
2 z 11 -	Przerwa	-	19-09-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 11 Praktyczne Porady Żywieniowe	Zajęcia	Robert Dłubała	19-09-2026	11:15	13:15	02:00
4 z 11 -	Przerwa	-	19-09-2026	13:15	14:00	00:45
5 z 11 Aktywność Fizyczna Dostosowana do Wiek	Zajęcia	Robert Dłubała	19-09-2026	14:00	16:30	02:30
6 z 11 Bezpieczeństwo i reakcja na wypadek	Zajęcia	Robert Dłubała	20-09-2026	08:30	11:00	02:30
7 z 11 -	Przerwa	-	20-09-2026	11:00	11:15	00:15
8 z 11 Równowaga Psychiczna i Społeczna	Zajęcia	Robert Dłubała	20-09-2026	11:15	13:15	02:00
9 z 11 -	Przerwa	-	20-09-2026	13:15	14:00	00:45
10 z 11 Najczęstsze Zagrożenia dla Seniorów	Zajęcia	Robert Dłubała	20-09-2026	14:00	15:45	01:45
11 z 11 -	Walidacja	-	20-09-2026	15:45	16:30	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:15
w tym suma godzin walidacji	00:45

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	384,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

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 w formie drukowanej, 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

Informacje dodatkowe

Usługodawca zwolniony z VAT na podstawie **§ 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów**

Zakres zwolnienia od podatku:

"usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane"

Adres

ul. Norberta Barlickiego 2

40-820 Katowice

woj. śląskie

Salka Parafialna Wieczernik

Kontakt



DANUTA JAGUSZ

E-mail 21wiekko@gmail.com

Telefon (+48) 695 809 536