



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



**HARMONOGRAM DZIAŁAŃ EDUKACYJNYCH SKIEROWANYCH  
DO RODZINY I OPIEKUNÓW OSÓB KORZYSTAJĄCYCH  
ZE ŚWIADCZEŃ W RAMACH PROJEKTU  
„DZIENNY DOM OPIEKI MEDYCZNEJ CARITAS W KIELCACH”  
nr umowy POWR.05.02.00-00-0105/15-00/2931/540 z dnia 23 czerwca 2016r.**

**Kwiecień 2018r.**

**Data spotkania: 25.04.2018r.**

Prowadzący: psycholog

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne.

Temat: „Aktywizacja społeczna”

Tematy szczegółowe:

„Problemy wieku podeszłego (o0mówienie)”

„Metody aktywizacji społecznej (udział grupy w tworzeniu pomysłów i strategii w radzeniu sobie z problemem wykluczenia i samotności)”

**Data spotkania: 26.04.2018r.**

Prowadzący: psycholog

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne.

Temat: „Aktywizacja społeczna”

Tematy szczegółowe:

„Wspieranie aktywnych form spędzania czasu, budowanie sieci wsparcia na rzecz przeciwdziałaniu problemom i wykluczenia”





**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



**Maj 2018r.**

**Data spotkania: 29.05.2018r.**

Prowadzący: pielęgniarka

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne.

**Temat: „Objawy, przyczyny cukrzycy. Pierwsza pomoc w niedocukrzeniu-hipoglikemia i hiperglikemia”**

Tematy szczegółowe:

**„Cukrzyca-omówienie choroby: -terminologia, typy cukrzycy, etiologia choroby czynniki predysponujące, rozpoznanie choroby, zapobieganie, powikłania cukrzycy, leczenie, epidemiologia”**

**Data spotkania: 30.05.2018r.**

Prowadzący: pielęgniarka

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne.

**Temat: „Nadciśnienie tętnicze- edukacja pacjenta, zasady postępowania”**

Tematy szczegółowe:

**„Klasyfikacja nadciśnienia tętniczego”**

**„Epidemiologia”**

**„Etiologia, patogenezą”**

**„Diagnostyka”**

**„Choroba nadciśnieniowa, powikłania, zapobieganie nadciśnieniu-zmiana stylu życia”**

**„Leczenie”**



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



**Czerwiec 2018r.**

**Data spotkania: 11.06.2018r.**

Prowadzący: fizjoterapeuta

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne.

Temat: „**Wpływ ćwiczeń leczniczych na organizm człowieka**”

Tematy szczegółowe:

„**Wpływ ćwiczeń leczniczych na organizm człowieka**”

„**Profilaktyka w chorobie zwyrodnieniowej stawów obwodowych i kręgosłupa**”

„**Ćwiczenia usprawniające stawy barkowe, stawy biodrowe i stawy kręgosłupa**”

**Data spotkania: 12.06.2018r.**

Prowadzący: fizjoterapeuta

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne.

Temat: „**Choroba zwyrodnieniowa stawów przykładowe zestawy ćwiczeń**”

Tematy szczegółowe:

„**Przykłady ćwiczeń profilaktycznych w chorobie zwyrodnieniowej stawów kolanowych**”

„**Profilaktyka i przeciwdziałanie chorobie zwyrodnieniowej**”

**Miejsce realizacji:**

DDOM Caritas w Kielcach,  
ul. Urzędnicza 16a,  
25-729 Kielce