

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



28 listopada 2014 roku zakończyliśmy kolejne kursy podnoszące kwalifikacje w tegorocznej edycji projektu systemowego pn. "Razem łatwiej" - program aktywizacji zawodowej i społecznej w Powiecie Pleszewskim". Projekt jest realizowany przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

źródło 1- Edukacyjna – Szansa AZIRO Luiza Włoch w Pleszewie w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet VII , Działanie 7.1, Poddziałanie 7.1.2 Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji przez powiatowe centra pomocy rodzinie.

Zorganizowaliśmy kursy: masażu klasycznego I stopnia dla 9 uczestników Projektu oraz kosmetycznego dla 5 uczestników Projektu. Zajęcia odbywały się od 24 listopada 2014 roku do 28 listopada 2014 roku. Podczas 50 godzin dydaktycznych każdego z kursów uczestnicy opanowali wiedzę i umiejętności praktyczne z zakresu:

Kurs masażu klasycznego I stopnia:

- Obowiązki i cechy masażysty.
- Wygląd i przygotowanie stanowiska pracy.
- Zasady BHP.
- Wywiad z klientem.
- Omówienie i topografia wybranych mięśni i układów.
- Funkcje mięśni.
- Omówienie przyczyn bólesności i przeciążenia mięśni.
- Omówienie układu kostno – stawowego.
- Omówienie układu krwionośnego, nerwowego i limfatycznego.
- Zasady i warunki stosowania masażu.
- Techniki masażu i ich oddziaływanie (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie).
- Wskazania i przeciwwskazania do masażu.
- Wpływ masażu na poszczególne układy.
- Omówienie masażu sportowego, antycellulitowego, leczniczego.
- Prezentacja i nauka technik masażu klasycznego (głaskanie, rozcieranie, wyciskanie, ugniatanie, oklepywanie, wibracje, wstrząsanie, głaskanie końcowe).
- Metodyka i nauka masażu: masaż karku i obręczy barkowej; masaż kończyny górnej, masaż kończyny dolnej, masaż twarzy i szyi.

Projekt systemowy pn. „Razem łatwiej” – program aktywizacji zawodowej i społecznej w Powiecie Pleszewskim

---

Nr umowy: POKL.07.01.02-30-015/08-00

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pleszewie, u. K. Wielkiego 7a, 63-300 Pleszew, tel./fax.062/7420-161



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- Nauka rozciągania mięśni i ćwiczeń biernych.  
Kurs kosmetyczny I stopnia:
- Cechy i obowiązki kosmetyczki.
- Urządzenie gabinetu kosmetycznego.
- Przepisy BHP w gabinecie kosmetycznym.
- Wyposażenie salonu kosmetycznego (aparatura i narzędzia niezbędne do pracy).
- Charakterystyka skóry normalnej, suchej, tłustej, mieszanej, starczej.
- Pielęgnacja oprawy oczu i skóry twarzy – demakijaż, środki do pielęgnacji oczu, henna, regulacja łuku brwiowego, przedłużanie i zagęszczanie rzęs.
- Sposoby oczyszczania twarzy.
- Preparaty do pielęgnacji skóry o właściwościach: czyszczących, rozgrzewających, nawilżających, odżywczych, regenerujących, ściągających, leczniczych.
- Rodzaje peelingów - mechaniczny drobno i gruboziarnisty, typu gommage, enzymatyczny, kawitacyjny, chemiczny.
- Najnowsze metody oczyszczania skóry: ultradźwięki, kawitacja, mikrodermabrazja.
- Zapoznanie się z nowoczesną techniką urządzeń: mikrodermabrazja diamentowa – profesjonalny, mechaniczny peeling naskórka w różnych miejscach (twarz, szyja, dekol, piersi, ramiona, dłonie, brzuch, nogi i stopy).
- Zagadnienia z zakresu: nawilżania twarzy - różnego rodzaju maski - rozmiękczające, ściągające, nawilżające, oczyszczające, gipsowe, żelowe, kremowe, kolagenowe, liftingujące, regenerujące, algowe, wzmacniające naczynka, maski pod oczy. Dobór masek do odpowiednich rodzajów cery, skład, techniki nakładania. Zastosowanie masek kosmetycznych do odpowiednich rodzajów cery, skład, techniki nakładania.
- Zabiegi regeneracji kosmetycznej.
- Masaż twarzy, szyi i dekol.
- Depilacja damska, męska, depilacja twarzy, pachy, ręce, nogi, bikini. Nowoczesne metody depilacji ciała woskiem oraz pastą cukrową.
- Wskazania i przeciwwskazania do zabiegów kosmetycznych.

Kursy zakończyły się egzaminami, z których pozytywny wynik otrzymali wszyscy uczestnicy

Kursy przeprowadzili instruktorzy i wykładowcy z Edukacyjnej – Szansy AZIRO Luiza Włoch,  
ul. Kołobrzeska 13 pok. 204, 10-444 Olsztyn.

Ponadto każdy z uczestników Projektu może korzystać z rehabilitacji w formie basenu, czyli w uzyskaniu dostępu do bezpłatnych form ruchu i rekreacji w okresie trwania Projektu. Zajęcia odbywają się w Parku Wodnym „Planty” w Pleszewie przy ulicy Sportowej 4.

Projekt systemowy pn. „Razem łatwiej” – program aktywizacji zawodowej i społecznej w Powiecie Pleszewskim

Nr umowy: POKL.07.01.02-30-015/08-00

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pleszewie, ul. K. Wielkiego 7a, 63-300 Pleszew, tel./fax.062/7420-161



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Projekt systemowy pn. „Razem łatwiej” – program aktywizacji  
Pleszewskim

Nr umowy: POKL.07.01.02-30-015/08-00

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pleszewie, u. K. Wielkiego 7a, 63-300 Pleszew, tel./fax.062/7420-161



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**EUROPEJSKI**  
**FUNDUSZ SPOŁECZNY**



*opracowała: Dorota Olejniczak*

Projekt systemowy pn. „Razem łatwiej” – program aktywizacji zawodowej i społecznej w Powiecie  
Pleszewskim

Nr umowy: POKL.07.01.02-30-015/08-00

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pleszewie, u. K. Wielkiego 7a, 63-300 Pleszew, tel./fax.062/7420-161