



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-2026-01-001

Nazwa harmonogramu

STYCZEŃ 2026

Nr projektu

FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-007

Tytuł projektu

Dobra Jesień Życia - usługi opiekuńcze na terenie gminy Bobrowniki

Harmonogram: zajęcia

Lp.	¹ Tytuł / rodzaj realizowanego wsparcia	² Miejsce (dokładny adres / nr sali / nazwa firmy / przedsiębiorstwa)	³ Data/godzina od	⁴ Data/godzina do	⁵ Prowadzący zajęcia / opiekun stażu	⁶ Liczba uczestników	⁷ Uwagi
1	¹ Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 1 indywidualny uczestnik	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-01-01 00:00	⁴ 2026-01-31 00:00	⁵ Opiekun 8	⁶	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.
2	¹ Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 2 indywidualnych uczestników	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-01-01 00:00	⁴ 2026-01-31 00:00	⁵ Opiekun 7	⁶	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.
3	¹ Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 2 indywidualnych uczestników	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-01-01 00:00	⁴ 2026-01-31 00:00	⁵ Opiekun 6	⁶	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.
4	¹ Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 2 indywidualnych uczestników	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-01-01 00:00	⁴ 2026-01-31 00:00	⁵ Opiekun 5	⁶	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.
5	¹ Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 2 indywidualnych uczestników	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-01-01 00:00	⁴ 2026-01-31 00:00	⁵ Opiekun 4	⁶	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.
6	¹ Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 2 indywidualnych uczestników	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-01-01 00:00	⁴ 2026-01-31 00:00	⁵ Opiekun 3	⁶	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.
7	¹ Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 2 indywidualnych uczestników	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-01-01 00:00	⁴ 2026-01-31 00:00	⁵ Opiekun 2	⁶	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.

8	¹ Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 2 indywidualnych uczestników	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-01-01 00:00	⁴ 2026-01-31 00:00	⁵ Opiekun 1	⁶ 2	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.
9	¹ Zajęcia z opiekunem: Poranna gimnastyka	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-02 09:00	⁴ 2026-01-02 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
10	¹ Zajęcia z opiekunem: Odpoczynek, rozmowy, wspominki; spacer noworoczny	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-02 11:30	⁴ 2026-01-02 13:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
11	¹ Animacje i zabawy ruchowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-02 13:30	⁴ 2026-01-02 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
12	¹ Zajęcia z opiekunem: kinezygerontoprofilaktyka	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-05 09:00	⁴ 2026-01-05 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
13	¹ Integracja przy stole + urodzinowe świętowanie	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-05 11:00	⁴ 2026-01-05 13:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz. 8-16
14	¹ Zajęcia z opiekunem: taneczny poniedziałek	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-05 13:00	⁴ 2026-01-05 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
15	¹ Zajęcia tematyczne- biżuteria kaboszony, koralki	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-07 08:00	⁴ 2026-01-07 16:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
16	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-07 12:00	⁴ 2026-01-07 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
17	¹ Zajęcia prozdrowotne - Mini wykład: Naturalne metody redukcji oznak starzenia twarzy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-08 08:00	⁴ 2026-01-08 09:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
18	¹ Zajęcia prozdrowotne: Warsztaty Jogi Twarzy wg metody Danielle Collins Face Yoga Method	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-08 09:00	⁴ 2026-01-08 13:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
19	¹ Zajęcia prozdrowotne: zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-08 13:00	⁴ 2026-01-08 14:30	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
20	¹ Zajęcia z opiekunem -poranna gimnastyka	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-09 09:00	⁴ 2026-01-09 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
21	¹ Zajęcia z opiekunem - Odpoczynek / integracja przy stole, Trening umysłu, karta pracy, łamigłówki, gry	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-09 11:00	⁴ 2026-01-09 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
22	¹ Zajęcia z opiekunem: kinezygerontoprofilaktyka	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-12 09:00	⁴ 2026-01-12 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
23	¹ Zajęcia z opiekunem: Integracja i relaks na kanapach przy muzyce	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-12 11:00	⁴ 2026-01-12 12:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
24	¹ Zajęcia z opiekunem: Spacer, czas na powietrzu	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-12 13:00	⁴ 2026-01-12 14:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
25	¹ Zajęcia z opiekunem: Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-13 08:30	⁴ 2026-01-13 09:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
26	¹ Zajęcia tematyczne - malarstwo	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-13 11:30	⁴ 2026-01-13 15:30	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
27	¹ Zajęcia tematyczne- biżuteria, kaboszony	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-14 08:00	⁴ 2026-01-14 16:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16

28	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-14 12:00	⁴ 2026-01-14 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
29	¹ Zajęcia prozdrowotne - Wykład: Zalety automasażu w procesie rewitalizacji skóry	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-15 08:00	⁴ 2026-01-15 09:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
30	¹ Zajęcia prozdrowotne - Zdrowy kręgosłup	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-15 09:00	⁴ 2026-01-15 10:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
31	¹ Zajęcia prozdrowotne - Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-15 10:00	⁴ 2026-01-15 11:30	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
32	¹ Zajęcia prozdrowotne - Zdrowotny panel dyskusyjny o potrzebach na kolejny rok	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-15 11:30	⁴ 2026-01-15 13:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
33	¹ Zajęcia prozdrowotne - ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-15 13:00	⁴ 2026-01-15 14:30	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
34	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-15 14:30	⁴ 2026-01-15 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
35	¹ Zajęcia z opiekunem -poranna gimnastyka	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-16 09:00	⁴ 2026-01-16 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
36	¹ Spotkanie z gościem - Pełnomocnik Komendanta Wojewódzkiego Policji w Katowicach ds. Ochrony Praw Człowieka	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-16 11:30	⁴ 2026-01-16 14:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
37	¹ Zajęcia z opiekunem - Posiłek/ gry planszowe/ karty pracy, puzzle	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-16 14:00	⁴ 2026-01-16 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
38	¹ Zajęcia z opiekunem: kinezygerontoprofilaktyka	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-19 09:00	⁴ 2026-01-19 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
39	¹ Zajęcia z opiekunem: ćwiczenie motoryki dłoni	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-19 13:00	⁴ 2026-01-19 14:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
40	¹ Zajęcia z opiekunem: taneczny poniedziałek	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-19 14:00	⁴ 2026-01-19 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
41	¹ Zajęcia z opiekunem - ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-20 09:00	⁴ 2026-01-20 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
42	¹ Zajęcia z opiekunem: Warsztaty kulinarne	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-20 10:00	⁴ 2026-01-20 12:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
43	¹ Zajęcia tematyczne - malarstwo	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-20 12:00	⁴ 2026-01-20 16:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
44	¹ Zajęcia tematyczne - breloki, zawieszki dla babci dziadka i wnuka	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-21 08:00	⁴ 2026-01-21 16:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
45	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-21 12:00	⁴ 2026-01-21 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
46	¹ Zajęcia prozdrowotne - Utrwalanie ćwiczeń Jogi Twarzy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-22 08:00	⁴ 2026-01-22 09:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
47	¹ Zajęcia prozdrowotne - Warsztaty automasażu twarzy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-22 09:00	⁴ 2026-01-22 13:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
48	¹ Zajęcia prozdrowotne - Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-22 13:00	⁴ 2026-01-22 14:30	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16

49	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-22 14:30	⁴ 2026-01-22 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
50	¹ Zajęcia z opiekunem: kinezygerontoprofilaktyka	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-23 09:00	⁴ 2026-01-23 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
51	¹ Zajęcia z opiekunem: Miniświątowanie Dnia Babci i Dnia Dziadka	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-23 11:30	⁴ 2026-01-23 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
52	¹ Zajęcia z opiekunem: kinezygerontoprofilaktyka	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-26 09:00	⁴ 2026-01-26 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
53	¹ Zajęcia z opiekunem: trening pamięci	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-26 13:30	⁴ 2026-01-26 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
54	¹ Zajęcia z opiekunem - ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-27 09:00	⁴ 2026-01-27 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
55	¹ Zajęcia tematyczne - malarstwo	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-27 13:30	⁴ 2026-01-27 15:30	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
56	¹ Zajęcia tematyczne - początki decupage'u	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-28 08:00	⁴ 2026-01-28 16:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
57	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-28 14:00	⁴ 2026-01-28 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
58	¹ Zajęcia prozdrowotne - Wykład: Naturalne kosmetyki do twarzy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-29 08:00	⁴ 2026-01-29 09:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
59	¹ Zajęcia prozdrowotne - Zdrowy kręgosłup	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-29 09:00	⁴ 2026-01-29 10:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
60	¹ Zajęcia prozdrowotne - tworzenie naturalnych maseczek do twarzy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-29 10:00	⁴ 2026-01-29 11:30	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
61	¹ Zajęcia prozdrowotne - zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-29 11:30	⁴ 2026-01-29 13:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
62	¹ Zajęcia prozdrowotne - Zdrowotne konsultacje indywidualne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-29 13:00	⁴ 2026-01-29 14:30	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
63	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-01-29 14:30	⁴ 2026-01-29 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16
64	¹ Aktywność poza klubem - wycieczka do Egzotarium	² Sosnowiec, Piłsudskiego 116	³ 2026-01-30 10:00	⁴ 2026-01-30 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godz 8-16