



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-2026-04-001

Nazwa harmonogramu

KWIECIEŃ 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 Zajęcia tematyczne- płaskorzeźby ceramiczne	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-01 08:00	4 2026-04-01 16:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
2	1 Zajęcia prozdrowotne -Wykład: Czym jest stres i jak nad nim zapanować?	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-02 08:30	4 2026-04-02 10:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
3	1 Zajęcia prozdrowotne -Zajęcia relaksacyjne	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-02 10:00	4 2026-04-02 11:30	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
4	1 Zajęcia prozdrowotne -Ćwiczenia oddechowe redukujące stres	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-02 11:30	4 2026-04-02 13:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
5	1 Zajęcia prozdrowotne -Zdrowotne konsultacje indywidualne	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-02 13:00	4 2026-04-02 14:30	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
6	1 Wypiek babeczek i chlebków wielkanocnych	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-02 14:30	4 2026-04-02 16:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
7	1 Poranna gimnastyka z rekwizytem	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-03 10:00	4 2026-04-03 11:30	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
8	1 Integracja przy stole, wspólny posiłek, zajęcia w tematyce wiosny i świąt wielkanocnych	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-03 11:30	4 2026-04-03 15:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
9	1 Ćwiczenia oddechowe	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-07 09:00	4 2026-04-07 10:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
10	1 Wsparcie komputerowe – czas przy komputerach	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-07 11:30	4 2026-04-07 15:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
11	1 Zajęcia tematyczne -biżuteria/ kartki okolicznościowe/malowanie wg potrzeb seniora	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-07 11:30	4 2026-04-07 15:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
12	1 Zajęcia tematyczne- warsztaty ceramiczne – płaskorzeźby	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-08 08:00	4 2026-04-08 16:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
13	1 Zajęcia prozdrowotne -joga na krzesłach	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-09 09:00	4 2026-04-09 10:30	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
14	1 Zajęcia prozdrowotne -Zajęcia relaksacyjne	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-09 10:30	4 2026-04-09 11:30	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
15	1 Zajęcia prozdrowotne -Ćwiczenia oddechowe redukujące stres	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-09 11:30	4 2026-04-09 13:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
16	1 Zajęcia prozdrowotne -Indywidualne konsultacje oddechowe	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-09 13:00	4 2026-04-09 14:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
17	1 Domowy seans filmowy	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-09 14:30	4 2026-04-09 16:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
18	1 Gimnastyka i zumba na krzesłach	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-10 10:00	4 2026-04-10 11:30	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
19	1 Integracja przy stole – gry planszowe, puzzle/ relaks	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-04-10 12:00	4 2026-04-10 15:30	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16

20	1	Kinezygerontoprofilaktyka	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-13 10:00	4	2026-04-13 11:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
21	1	Spotkanie z gościem - ratownik medyczny	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-13 11:30	4	2026-04-13 14:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
22	1	Ćwiczenia oddechowe	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-14 09:00	4	2026-04-14 10:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
23	1	Warsztaty kulinarne	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-14 10:00	4	2026-04-14 11:30	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
24	1	Zajęcia tematyczne -biżuteria/ kartki okolicznościowe/malowanie wg potrzeb seniora	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-14 11:30	4	2026-04-14 15:00	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
25	1	Zajęcia tematyczne -praca z masą FIMO	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-15 08:00	4	2026-04-15 16:00	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
26	1	Zajęcia prozdrowotne -Joga na krzesłach	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-16 09:00	4	2026-04-16 10:30	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
27	1	Zajęcia prozdrowotne -Zajęcia relaksacyjne	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-16 10:30	4	2026-04-16 11:30	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
28	1	Zajęcia prozdrowotne -Ćwiczenia oddechowe redukujące stres	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-16 11:30	4	2026-04-16 13:00	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
29	1	Zajęcia prozdrowotne -Indywidualne konsultacje oddechowe	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-16 13:00	4	2026-04-16 14:00	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
30	1	Domowy seans filmowy	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-16 14:30	4	2026-04-16 16:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
31	1	Poranna gimnastyka z rekwizytem/ Integracja przy stole	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-17 10:00	4	2026-04-17 11:30	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
32	1	Trening pamięci, karty pracy, łamigłówki, kolorowanki	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-17 11:30	4	2026-04-17 15:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
33	1	Kinezygerontoprofilaktyka	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-20 10:00	4	2026-04-20 11:15	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
34	1	Odoczynek Integracja/ animacje poprzez gry i zabawy	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-20 11:30	4	2026-04-20 15:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
35	1	Ćwiczenia oddechowe	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-21 09:00	4	2026-04-21 10:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
36	1	Kreatywna zabawa -tworzenie eko- strojów	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-21 10:00	4	2026-04-21 11:30	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
37	1	Zajęcia tematyczne-biżuteria/ kartki okolicznościowe/ wg potrzeb seniora	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-21 11:30	4	2026-04-21 14:30	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
38	1	Zajęcia tematyczne -praca z masą FIMO	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-22 08:00	4	2026-04-22 16:00	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
39	1	Wsparcie komputerowe lub wg potrzeb seniora	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-22 14:00	4	2026-04-22 16:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
40	1	Zajęcia prozdrowotne -Joga na krzesłach	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-23 09:00	4	2026-04-23 10:30	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
41	1	Zajęcia prozdrowotne -Zajęcia relaksacyjne	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-23 10:30	4	2026-04-23 11:30	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16

42	1	Zajęcia prozdrowotne - Ćwiczenia oddechowe redukujące stres	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-23 11:30	4	2026-04-23 13:00	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
43	1	Zajęcia prozdrowotne - Indywidualne konsultacje oddechowe	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-23 13:00	4	2026-04-23 14:00	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
44	1	Domowy seans filmowy	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-23 14:30	4	2026-04-23 16:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
45	1	Kinezygerontoprofilaktyka	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-24 10:00	4	2026-04-24 11:15	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
46	1	Aktywność poza klubem - Muzeum Śląskie w Katowicach	2	-	3	2026-04-24 11:30	4	2026-04-24 16:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
47	1	Poranna gimnastyka na dworze	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-27 10:00	4	2026-04-27 11:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
48	1	Dzień sportu i tańca na powietrzu - zajęcia muzyczne, taneczne, sportowe w grupie, zdrowa rywalizacja	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-27 11:30	4	2026-04-27 15:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
49	1	Ćwiczenia oddechowe	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-28 09:00	4	2026-04-28 10:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
50	1	Wiosenny spacer	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-28 13:00	4	2026-04-28 15:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
51	1	Kreatywna zabawa -tworzenie eko- strojów cd.	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-29 10:00	4	2026-04-29 11:30	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
52	1	Warsztaty kulinarne / integracja przy stole	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-29 10:00	4	2026-04-29 12:30	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
53	1	Zajęcia gimnastyczne z opiekunem / relaks przy muzyce	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-29 12:00	4	2026-04-29 15:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
54	1	Zajęcia prozdrowotne -joga na krzesłach	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-30 09:00	4	2026-04-30 10:30	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
55	1	Zajęcia prozdrowotne -Zajęcia relaksacyjne	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-30 10:30	4	2026-04-30 11:30	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
56	1	Zajęcia prozdrowotne -Ćwiczenia oddechowe redukujące stres	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-30 11:30	4	2026-04-30 13:00	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
57	1	Zajęcia prozdrowotne -Indywidualne konsultacje oddechowe	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-30 13:00	4	2026-04-30 14:00	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
58	1	Domowy seans filmowy	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-04-30 14:30	4	2026-04-30 16:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16