

Fundusze Europejskie
dla ŚląskiegoRzeczpospolita
PolskaDofinansowane przez
Unię EuropejskąWojewództwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-2026-10-001

Nazwa harmonogramu

X 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 prozdrowotne - Mini wykład: Podsumowanie wiedzy z poprzedniego miesiąca	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-01 08:00	⁴ 2026-10-01 09:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
2	¹ Trening rytmiczny na krzesłach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-01 09:00	⁴ 2026-10-01 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
3	¹ Joga na krzesłach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-01 10:00	⁴ 2026-10-01 11:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
4	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-01 11:00	⁴ 2026-10-01 12:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
5	¹ Posiłek /domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-01 12:00	⁴ 2026-10-01 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
6	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-02 08:00	⁴ 2026-10-02 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
7	¹ Poranna rozciągająca gimnastyka Integracja przy stole/ posiłek	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-02 10:00	⁴ 2026-10-02 11:15	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
8	¹ Aktywność w parku, spacer	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-02 11:15	⁴ 2026-10-02 13:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
9	¹ siłownia plenerowa, relaks na ławeczkach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-02 13:00	⁴ 2026-10-02 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
10	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-05 08:00	⁴ 2026-10-05 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
11	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z taśmą rehabilitacyjną	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-05 10:00	⁴ 2026-10-05 11:15	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
12	¹ Integracja przy stole / krzyżówki, puzzle, łamigłówki, kolorowanki	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-05 11:15	⁴ 2026-10-05 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
13	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna /zajęcia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-06 08:00	⁴ 2026-10-06 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
14	¹ Zajęcia tematyczne – kartki okolicznościowe/ żywica/ malowanie wg potrzeb seniora	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-06 10:00	⁴ 2026-10-06 15:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
15	¹ Zajęcia tematyczne – brelok z charakterem – tworzenie unikalnych zawieszek do torby lub kluczy + pomoc opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-07 08:00	⁴ 2026-10-07 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
16	¹ Wsparcie cyfrowe opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-07 12:00	⁴ 2026-10-07 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
17	¹ Zajęcia prozdrowotne - Zdrowotny panel dyskusyjny	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-08 08:00	⁴ 2026-10-08 09:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16

18	¹ Trening rytmiczny na krzesłach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-08 09:00	⁴ 2026-10-08 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
19	¹ Joga na krzesłach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-08 10:00	⁴ 2026-10-08 11:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
20	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-08 11:00	⁴ 2026-10-08 12:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
21	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-08 12:00	⁴ 2026-10-08 13:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
22	¹ Indywidualne konsultacje zdrowotne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-08 13:30	⁴ 2026-10-08 14:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
23	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-08 14:30	⁴ 2026-10-08 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
24	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-09 08:00	⁴ 2026-10-09 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
25	¹ Poranna gimnastyka z obciążeniem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-09 10:00	⁴ 2026-10-09 11:15	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
26	¹ Integracja przy stole/karty pracy, trening pamięci i koncentracji, praca przy muzyce	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-09 11:15	⁴ 2026-10-09 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
27	¹ Zajęcia z opiekunem: Wsparcie indywidualne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-12 08:00	⁴ 2026-10-12 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
28	¹ Kinezygerontoprofilaktyka	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-12 10:00	⁴ 2026-10-12 11:15	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
29	¹ Integracja i relaks/ spacer plenerowy z kijami nordic walking w ramach kinezygerontoprofilaktyki/ odpoczynek	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-12 11:15	⁴ 2026-10-12 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
30	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna/ ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-13 08:00	⁴ 2026-10-13 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
31	¹ Warsztaty kulinarne, integracja przy stole, klubowa ścieżka zdrowia	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-13 10:00	⁴ 2026-10-13 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
32	¹ Zajęcia tematyczne - „Jej wysokość suchy bukiet” - kompozycja z suszonych kwiatów i liści w wiaderkach + wsparcie opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-14 08:00	⁴ 2026-10-14 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
33	¹ Warsztaty kulinarne Wsparcie cyfrowe opiekuna, integracja przy stole, klubowa ścieżka zdrowia	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-14 12:00	⁴ 2026-10-14 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
34	¹ Zajęcia prozdrowotne - Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-15 08:00	⁴ 2026-10-15 09:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
35	¹ Trening rytmiczny na krzesłach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-15 09:00	⁴ 2026-10-15 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16

36	¹ Joga na krzesłach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-15 10:00	⁴ 2026-10-15 11:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
37	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-15 11:00	⁴ 2026-10-15 13:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
38	¹ Posiłek /domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-15 13:00	⁴ 2026-10-15 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
39	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-16 08:00	⁴ 2026-10-16 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
40	¹ Poranna gimnastyka	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-16 10:00	⁴ 2026-10-16 11:15	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
41	¹ Integracja przy stole, odpoczynek	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-16 11:15	⁴ 2026-10-16 13:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
42	¹ Aktywność poza klubem – wyjazd Teatr Żelazny Katowice	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-16 13:30	⁴ 2026-10-16 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
43	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-19 08:00	⁴ 2026-10-19 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
44	¹ Kinezygerontoprofilaktyka	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-19 10:00	⁴ 2026-10-19 11:15	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
45	¹ Integracja, odpoczynek, zabawy muzyczno taneczne/ kalambury muzyczne i filmowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-19 11:15	⁴ 2026-10-19 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
46	¹ Zajęcia z opiekunem: Wsparcie indywidualne/ ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-20 09:00	⁴ 2026-10-20 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
47	¹ Zajęcia tematyczne – kartki okolicznościowe, ozdoby z żywicy, prace wg potrzeb seniora	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-20 10:00	⁴ 2026-10-20 15:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
48	¹ Zajęcia tematyczne – „Leśne plecionki” – naturalne kompozycje z tego co w lesie +wsparcie opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-21 08:00	⁴ 2026-10-21 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
49	¹ Wsparcie cyfrowe opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-21 12:00	⁴ 2026-10-21 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
50	¹ Zajęcia prozdrowotne - Miniwykład: dźwiękoterapia	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-22 08:00	⁴ 2026-10-22 09:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
51	¹ Joga na krzesłach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-22 09:00	⁴ 2026-10-22 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
52	¹ Koncert dźwiękoterapeutyczny	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-22 10:00	⁴ 2026-10-22 12:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
53	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-22 12:00	⁴ 2026-10-22 13:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
54	¹ Posiłek /domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-22 13:00	⁴ 2026-10-22 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
55	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-23 08:00	⁴ 2026-10-23 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16

56	¹ Gimnastyka z małą piłką	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-23 10:00	⁴ 2026-10-23 11:15	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
57	¹ Integracja przy stole/ trening pamięci i koncentracji- karty pracy/ relaks przy muzyce	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-23 11:15	⁴ 2026-10-23 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
58	¹ Zajęcia z opiekunem: Sprawy indywidualne	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-26 08:00	⁴ 2026-10-26 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
59	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z taśmą rehabilitacyjną	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-26 10:00	⁴ 2026-10-26 11:15	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
60	¹ Posiłek, integracja przy stole/ panel dyskusyjny: książki, pomysły wolontariat,zainteresowani a	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-26 11:15	⁴ 2026-10-26 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
61	¹ Zajęcia z opiekunem: Wsparcie indywidualne	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-27 08:00	⁴ 2026-10-27 09:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
62	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-27 09:00	⁴ 2026-10-27 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
63	¹ Warsztaty kulinarne/ integracja przy stole/ odpoczynek/ spacer lub klubowa ścieżka zdrowia	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-27 10:00	⁴ 2026-10-27 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
64	¹ Zajęcia tematyczne – „Wieczna zielona” – warsztaty florystyczne – wiązanek na groby lub ozdobne +wsparcie opiekuna	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-28 08:00	⁴ 2026-10-28 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
65	¹ wsparcie opiekuna Wsparcie komputerowe opiekuna	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-28 12:00	⁴ 2026-10-28 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
66	¹ Zajęcia prozdrowotne - Automasaż ciała	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-29 09:00	⁴ 2026-10-29 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
67	¹ Rolowanie ciała	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-29 10:00	⁴ 2026-10-29 11:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
68	¹ Ruch intuicyjny	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-29 11:00	⁴ 2026-10-29 12:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
69	¹ Indywidualne konsultacje zdrowotne	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-29 12:30	⁴ 2026-10-29 14:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
70	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-29 14:30	⁴ 2026-10-29 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
71	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-30 08:00	⁴ 2026-10-30 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
72	¹ Kinezygerontoprofilaktyka	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-30 10:00	⁴ 2026-10-30 11:15	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
73	¹ Integracja przy stole/ gry planszowe i zręcznościowe/ odpoczynek i relaks przy muzyce	² Amfiteatr, Rogóżnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-10-30 11:15	⁴ 2026-10-30 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16