

Fundusze Europejskie
dla ŚląskiegoRzeczpospolita
PolskaDofinansowane przez
Unię EuropejskąWojewództwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia

HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-2026-08-001

Nazwa harmonogramu

8.00

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 z opiekunem: Wsparcie indywidualne	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-03 08:00	4 2026-08-03 10:00	5 Opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
2	1 Ćwiczenia oddechowe	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-03 10:00	4 2026-08-03 11:00	5 Opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
3	1 Spacer terenowy + siłownia plenerowa	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-03 11:00	4 2026-08-03 12:00	5 Opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
4	1 Wspólny posiłek, relaks	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-03 12:00	4 2026-08-03 16:00	5 Opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
5	1 Zajęcia z opiekunem: Ćwiczenia oddechowe	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-04 09:00	4 2026-08-04 10:00	5 Opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
6	1 Warsztaty kulinarne	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-04 10:00	4 2026-08-04 12:00	5 Opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
7	1 Odpoczynek na tarasie, opieka nad ogródkiem, gry, kolorowanki	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-04 12:00	4 2026-08-04 16:00	5 Opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
8	1 Zajęcia z opiekunem: Pomoc w sprawach indywidualnych	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-05 08:30	4 2026-08-05 10:00	5 Opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
9	1 Prace kreatywne, robótki ręczne	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-05 10:00	4 2026-08-05 14:00	5 Opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
10	1 Wsparcie komputerowe / spacer terenowy	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-05 14:00	4 2026-08-05 16:00	5 Opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
11	1 Mini wykład: podsumowanie wiedzy z poprzedniego miesiąca	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-06 08:00	4 2026-08-06 09:00	5 Trener/ opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
12	1 Ćwiczenia na obręcz barkową	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-06 09:00	4 2026-08-06 10:30	5 Trener/ opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
13	1 Ćwiczenia mobilizujące kolana	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-06 10:30	4 2026-08-06 12:00	5 Trener/ opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
14	1 Ćwiczenia oddechowe	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-06 12:00	4 2026-08-06 13:30	5 Trener/ opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
15	1 Zajęcia relaksacyjne	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-06 13:30	4 2026-08-06 14:30	5 Trener/ opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
16	1 Domowy seans filmowy	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-06 14:30	4 2026-08-06 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 2026-08-07 08:00	4 2026-08-07 09:00	5 Trener/ opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
18	1 Trening mobility	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-07 09:00	4 2026-08-07 10:00	5 Trener/ opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
19	1 Trening mobility	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-08-07 10:00	4 2026-08-07 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 2026-08-07 11:00	⁴ 2026-08-07 12:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
21	¹ Ćwiczenia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-07 12:00	⁴ 2026-08-07 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 2026-08-07 13:30	⁴ 2026-08-07 14:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
23	¹ Relaks na tarasie	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-07 14:30	⁴ 2026-08-07 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
24	¹ Zajęcia tematyczne -tworzenie ozdób z żywicy epoksydowej + pomoc opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-10 08:00	⁴ 2026-08-10 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
25	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-10 12:00	⁴ 2026-08-10 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
26	¹ Zajęcia z opiekunem: Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-11 09:00	⁴ 2026-08-11 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
27	¹ Wspólne przyrządzanie posiłku	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-11 10:00	⁴ 2026-08-11 12:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
28	¹ Zajęcia tematyczne - bransoletki, kartki okolicznościowe, scrapbooking-wg potrzeb seniora	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-11 11:00	⁴ 2026-08-11 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
29	¹ Zajęcia tematyczne - tworzenie ozdób z żywicy epoksydowej + wsparcie opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-12 08:00	⁴ 2026-08-12 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
30	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-12 12:00	⁴ 2026-08-12 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
31	¹ Zajęcia prozdrowotne - Wykład: Masaż powięziowy ciała	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-13 08:00	⁴ 2026-08-13 09:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
32	¹ Automasaż ciała	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-13 09:00	⁴ 2026-08-13 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
33	¹ Rolowanie ciała	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-13 10:00	⁴ 2026-08-13 11:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
34	¹ Ruch intuicyjny	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-13 11:00	⁴ 2026-08-13 12:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
35	¹ Indywidualne konsultacje zdrowotne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-13 12:30	⁴ 2026-08-13 14:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
36	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-13 14:30	⁴ 2026-08-13 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
37	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-14 08:00	⁴ 2026-08-14 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
38	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-14 10:00	⁴ 2026-08-14 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
39	¹ Integracja przy stole / kalambury filmowe, zabawy muzyczne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-14 11:00	⁴ 2026-08-14 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16

40	¹ Zajęcia z opiekunem: Wsparcie indywidualne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-17 08:30	⁴ 2026-08-17 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
41	¹ Kinezygerontoprofilaktyka Odpoczynek i śniadanie na tarasie, łamigłówki, kolorowanki	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-17 10:00	⁴ 2026-08-17 12:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
42	¹ Zajęcia komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-17 12:00	⁴ 2026-08-17 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
43	¹ Zajęcia z opiekunem: Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-18 09:00	⁴ 2026-08-18 11:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
44	¹ Zajęcia tematyczne - bransoletki, kartki okolicznościowe, scrapbooking-wg potrzeb seniora	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-18 11:00	⁴ 2026-08-18 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
45	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-18 12:00	⁴ 2026-08-18 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
46	¹ Zajęcia tematyczne - tworzenie własnej biżuterii + wsparcie opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-19 08:00	⁴ 2026-08-19 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
47	¹ Zajęcia prozdrowotne - Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-20 08:00	⁴ 2026-08-20 09:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
48	¹ Trening jogi twarzy i automasażu	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-20 09:00	⁴ 2026-08-20 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
49	¹ Automasaż cała	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-20 10:00	⁴ 2026-08-20 11:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
50	¹ Ruch intuicyjny	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-20 11:00	⁴ 2026-08-20 12:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
51	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-20 12:00	⁴ 2026-08-20 13:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
52	¹ Indywidualne konsultacje zdrowotne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-20 13:30	⁴ 2026-08-20 14:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
53	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-20 14:30	⁴ 2026-08-20 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
54	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-21 08:30	⁴ 2026-08-21 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
55	¹ Poranne zajęcia gimnastyczne z rekwizytem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-21 10:00	⁴ 2026-08-21 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
56	¹ Integracja przy stole/ zabawy muzyczno taneczne/ relaks	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-21 11:30	⁴ 2026-08-21 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
57	¹ Zajęcia z opiekunem: Poranna gimnastyka na powietrzu	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-24 10:00	⁴ 2026-08-24 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
58	¹ Odpoczynek na tarasie, integracja puzzle, kolorowanki, krzyżówki	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-24 11:30	⁴ 2026-08-24 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16

59	¹ Aktywność poza klubem – wycieczka Katowice Nikiszowiec, Muzeum Historii Katowic	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-25 08:00	⁴ 2026-08-25 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
60	¹ Zajęcia tematyczne – tworzenie własnej biżuterii, przygotowanie do pracy nad łapaczami snów/ ozdobami ściennymi Wsparcie opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-26 08:00	⁴ 2026-08-26 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
61	¹ Zajęcia z opiekunem: Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-27 09:00	⁴ 2026-08-27 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
62	¹ Integracja, śniadanie/	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-27 10:00	⁴ 2026-08-27 11:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
63	¹ Domowy seans filmowy Spacer	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-27 11:00	⁴ 2026-08-27 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
64	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-28 08:30	⁴ 2026-08-28 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
65	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z małą piłką	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-28 10:00	⁴ 2026-08-28 11:15	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
66	¹ Integracja, śniadanie/ zabawy muzyczno taneczne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-28 11:15	⁴ 2026-08-28 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
67	¹ Zajęcia z opiekunem: Sprawy indywidualne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-31 08:30	⁴ 2026-08-31 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
68	¹ Poranna gimnastyka na powietrzu	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-31 10:00	⁴ 2026-08-31 11:15	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
69	¹ Integracja przy stole/ trening pamięci, karty pracy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-08-31 11:15	⁴ 2026-08-31 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16