



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-2025-05-006

Nazwa harmonogramu

KS - MAJ 2025

Nr projektu

FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-005

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 Telepieka	2 zgodnie z miejscem zamieszkania uczestników	3 2025-05-01 00:00	4 2025-05-31 00:00	5 -	6 37	7 wsparcie uzupełniające
2	1 Gimnastyka dla seniora, kinezygerontoprofilaktyka – zajęcia prozdrowotne	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-12 09:00	4 2025-05-12 11:00	5 kadra KS	6 30	7 -
3	1 Spacer terenowy, siłownia /animacje i integracja poprzez gry i zabawy z opiekunem	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-13 10:00	4 2025-05-13 12:00	5 instruktor/trener	6 30	7 -
4	1 Zajęcia z relaksacji i oddechu dla seniora – zajęcia prozdrowotne	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-14 12:30	4 2025-05-14 14:30	5 instruktor/trener	6 30	7 -
5	1 Zajęcia artystyczne -zapoznanie z techniką malowania akwarelami	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-15 09:00	4 2025-05-15 17:00	5 instruktor/trener	6 30	7 -
6	1 Spacer terenowy, siłownia /ćwiczenia umysłu,ćwiczenia oddechowo- relaksacyjne	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-15 10:00	4 2025-05-15 13:00	5 instruktor/pracownicy KS	6 30	7 -
7	1 Ćwiczenia ruchowe – kinezygerontoprofilaktyka zajęcia prozdrowotne	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-16 09:00	4 2025-05-19 11:00	5 instruktor/trener	6 30	7 -
8	1 Gimnastyka krzesłkowa- zdrowy kręgosłup – zajęcia prozdrowotne	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-19 09:00	4 2025-05-20 11:00	5 instruktor/trener	6 30	7 -
9	1 Spacer terenowy, siłownia / warsztaty kulinarne	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-20 00:00	4 2025-05-20 13:00	5 intruktor/trener	6 30	7 -
10	1 Warsztaty jogi dla seniora	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-20 00:00	4 2025-05-20 17:00	5 instruktor/trener	6 30	7 -
11	1 Technika akwareli – zajęcia tematyczne	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-21 09:00	4 2025-05-21 17:00	5 instruktor/trener	6 30	7 -
12	1 Spacer terenowy, siłownia /animacje z opiekunem, ćwiczenia oddechowo relaksacyjne	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-22 10:00	4 2025-05-22 14:00	5 instruktor/trener	6 30	7 -
13	1 Zajęcia tematyczne – omówienie tematyka zajęć komputerowych, sprzęty typu android, laptop	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-22 15:00	4 2025-05-22 17:00	5 instruktor/trener	6 30	7 -
14	1 Poranny rozruch - gimnastyka dla Seniora, trening umysłu – zajęcia prozdrowotne	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-23 09:00	4 2025-05-23 11:00	5 instruktor/trener	6 30	7 -
15	1 Zajęcia tematyczne – konsultacje informatyczne, inwidualna pomoc	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-23 14:30	4 2025-05-23 16:30	5 instruktor/trener	6 30	7 -
16	1 Gimnastyka krzesłkowa- zajęcia prozdrowotne	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-26 09:30	4 2025-05-26 11:00	5 instruktor/trener	6 30	7 -
17	1 Zajęcia tematyczne z okazji Dnia Matki, muzykoterpia, choreoterapia, animacje	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-26 11:30	4 2025-05-26 13:30	5 instruktor/trener	6 30	7 -
18	1 Spacer terenowy, siłownia / animacje, łamigłówki, gry	2 Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	3 2025-05-27 10:00	4 2025-05-27 13:00	5 instruktor/pracownicy KS	6 30	7 -

19	¹ Warsztaty jogi	² Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-05-27 14:00	⁴ 2025-05-27 17:00	⁵ instruktor/trener	⁶ 30	⁷ -
20	¹ Aktywności poza klubem - wyjazd do Kina - retransmisja koncertu Andre Rieu	² Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-05-28 13:30	⁴ 2025-05-29 17:00	⁵ instruktor/trener	⁶ 30	⁷ -
21	¹ Warsztaty artystyczne -akwarela c.d. / kartki - zajęcia tematyczne	² Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-05-29 09:00	⁴ 2025-05-29 17:00	⁵ instruktor/trener	⁶ 10	⁷ -
22	¹ Gimnastyka na powietrzu- zajęcia prozdrowotne	² Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-05-30 09:00	⁴ 2025-05-30 11:00	⁵ instruktor/trener	⁶ 10	⁷ -
23	¹ Zajęcia tematyczne - informatyka arkusz kalkulacyjny	² Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-05-30 11:30	⁴ 2025-05-30 12:30	⁵ instruktor/trener	⁶ 10	⁷ -
24	¹ Zajęcia tematyczne -informatyka. Bezpieczne serfowanie w internecie	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-05-30 12:30	⁴ 2025-05-30 13:30	⁵ instruktor/trener	⁶ 10	⁷ -
25	¹ Zajęcia tematyczne -informatyka. Konsultacje/ pomoc indywidualna dla seniora, redagowanie pism	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-05-30 13:30	⁴ 2025-05-30 14:30	⁵ instruktor/trener	⁶ 10	⁷ -