



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-2025-07-002

Nazwa harmonogramu

LIPIEC 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 Teleopieka	2 zgodnie z miejscem zamieszkania uczestników	3 2025-07-01 00:00	4 2025-07-31 00:00	5 -	6 61	7 wsparcie uzupełniające
2	1 Spacer terenowy, siłownia, zajęcia w parku	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-01 09:45	4 2025-07-01 11:30	5 Opiekun/ trener	6 30	7 -
3	1 zajęcia prozdrowotne - mini wykład „Podsumowanie wiedzy z poprzedniego miesiąca”/ ćwiczenia oddechowe/joga dla seniora/ zajęcia relaksacyjne	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-01 12:30	4 2025-07-01 17:00	5 opiekun/trener	6 30	7 -
4	1 Zajęcia tematyczne - warsztaty artystyczne - żywica ozdoby, podstawki cd.	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-02 09:00	4 2025-07-02 17:00	5 Trener / opiekun	6 30	7 -
5	1 Zajęcia z opiekunem: Spacer / ćwiczenia oddechowe Domowy seans filmowy	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-03 09:45	4 2025-07-03 13:00	5 Opiekun	6 30	7 -
6	1 Poranna gimnastyka z opiekunem	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-04 09:00	4 2025-07-04 11:00	5 Trener/ Opiekun	6 30	7 -
7	1 Zajęcia z opiekunem / animacje, spacer, relaksacja	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-04 11:00	4 2025-07-04 17:00	5 Trener/ Opiekun	6 30	7 -
8	1 Zajęcia z opiekunem, integracja, gry planszowe	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-07 10:00	4 2025-07-07 11:00	5 Opiekun / Trener	6 30	7 -
9	1 Zajęcia tematyczne: wsparcie komuterowe	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-07 14:00	4 2025-07-07 16:00	5 Opiekun / Trener	6 30	7 -
10	1 Spacer/ siłownia	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-08 09:15	4 2025-07-08 10:00	5 Opiekun /Trener	6 30	7 -
11	1 Zajęcia tematyczne: warsztaty kulinarne	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-08 10:00	4 2025-07-08 12:00	5 Opiekun / Trener	6 30	7 -
12	1 Zajęcia prozdrowotne - Mini wykład „Rola muzyki w procesie zdrowienia cz.1”/ ćwiczenia oddechowe/ joga dla seniora/zajęcia relaksacyjne	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-08 12:30	4 2025-07-08 17:00	5 Opiekun /Trener	6 30	7 -
13	1 Zajęcia tematyczne- warsztaty artystyczne - żywica podstawy pod kubki, tacki	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-09 09:00	4 2025-07-09 17:00	5 Trener / opiekun	6 30	7 -
14	1 Spacer terenowy, siłownia /czas na powietrzu z opiekunem	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-10 09:00	4 2025-07-10 11:00	5 Opiekun	6 30	7 -
15	1 Ćwiczenia oddechowe	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-10 11:00	4 2025-07-10 12:00	5 opiekun	6 30	7 -
16	1 Domowy seans filmowy	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-10 15:00	4 2025-07-10 17:00	5 Opiekun	6 30	7 -
17	1 Aktywności ruchowe, gry i zabawy na powietrzu relaksacja przy muzyce	2 Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2025-07-11 09:00	4 2025-07-11 13:00	5 Opiekun	6 30	7 -

18	¹ Poranna gimnastyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-14 10:00	⁴ 2025-07-14 11:00	⁵ Trener/ Opiekun	⁶ 30	⁷ -
19	¹ Trening umysłu – karta pracy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-14 12:00	⁴ 2025-07-14 14:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ -
20	¹ Spacer terenowy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-14 14:30	⁴ 2025-07-14 16:00	⁵ Opiekun`	⁶ 360	⁷ -
21	¹ Spacer z kijkami nord walking – pokaz techniki	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-15 09:30	⁴ 2025-07-15 11:30	⁵ Opiekun/ trener	⁶ 30	⁷ -
22	¹ Zajęcia prozdrowotne - Mini wykład „Rola muzyki w procesie zdrowienia cz.2/ ćwiczenia oddechowe/ joga dla seniora/	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-15 12:30	⁴ 2025-07-15 15:30	⁵ Opiekun/ trener	⁶ 30	⁷ -
23	¹ Koncert dźwiękoterapeutyczny	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-15 15:30	⁴ 2025-07-15 17:00	⁵ Trener / opiekun	⁶ 30	⁷ -
24	¹ Zajęcia tematyczne- warsztaty artystyczne – kolorowe letnie zdobione kapelusze	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-16 10:00	⁴ 2025-07-16 16:00	⁵ Trener / opiekun	⁶ 30	⁷ -
25	¹ Spacer terenowy, siłownia, czas na świeżym powietrzu	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-17 09:45	⁴ 2025-07-17 11:00	⁵ Opiekun/ trener	⁶ 30	⁷ -
26	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-17 11:00	⁴ 2025-07-17 12:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ -
27	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-17 15:00	⁴ 2025-07-17 17:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ -
28	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z opiekunem; animacje,	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa	³ 2025-07-18 10:00	⁴ 2025-07-18 11:00	⁵ Opiekun / trener	⁶ 30	⁷ -
29	¹ Trening pamięci – karta pracy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-18 11:00	⁴ 2025-07-18 17:00	⁵ Opiekun / trener	⁶ 30	⁷ -
30	¹ Zajęcia prozdrowotne – zdrowy kręgosłup	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-21 09:30	⁴ 2025-07-21 11:30	⁵ Opiekun / trener	⁶ 30	⁷ -
31	¹ Spacer, relaksacja na powietrzu	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-21 12:00	⁴ 2025-07-21 15:00	⁵ Opiekun/ trener	⁶ 30	⁷ -
32	¹ Spacer terenowy, siłownia	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-22 09:45	⁴ 2025-07-22 11:00	⁵ Opiekun/ trener	⁶ 30	⁷ -
33	¹ Zajęcia tematyczne: warsztaty kulinarne	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-22 10:30	⁴ 2025-07-22 12:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ -
34	¹ zajęcia prozdrowotne - otwarta dyskusja po koncercie dźwiękoterapeutycznym/ ćwiczenia oddechowe/joga dla seniora/ zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-22 12:30	⁴ 2025-07-22 17:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ -
35	¹ Zajęcia tematyczne warsztaty artystyczne – ozdobne kapelusze letnie cd.	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-23 10:00	⁴ 2025-07-23 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
36	¹ Spacer terenowy, siłownia	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-24 09:30	⁴ 2025-07-24 17:00	⁵ Opiekun/ trener	⁶ 30	⁷ -
37	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-24 11:00	⁴ 2025-07-24 12:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ -
38	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-24 15:00	⁴ 2025-07-24 17:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ -

39	¹ Zajęcia prozdrowotne -poranna gimnastyka na krześle	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-25 09:30	⁴ 2025-07-25 11:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ -
40	¹ Terning pamięci, siłownia dla mózgu	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-25 11:30	⁴ 2025-07-25 14:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ -
41	¹ Ruch i trening umysłu /zajęcia z opiekunem, spacer, gry i zabawy zespołowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-28 09:00	⁴ 2025-07-28 17:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ -
42	¹ Wsparcie komputerowe lub warsztaty kulinarne - decyzja po wywiadzie z seniorami	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-29 10:00	⁴ 2025-07-29 12:00	⁵ Trener / Opiekun	⁶ 30	⁷ -
43	¹ zajęcia prozdrowotne - otwarta dyskusja : Jak wykorzystać muzykę w autoterapii / ćwiczenia oddechowe/ joga dla seniora/ zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-29 12:30	⁴ 2025-07-29 16:30	⁵ Trener / opiekun	⁶ 30	⁷ -
44	¹ Zajęcia tematyczne- warsztaty artystyczne - puring	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-07-30 10:00	⁴ 2025-07-30 16:00	⁵ Trener / opiekun	⁶ 30	⁷ -
45	¹ Aktywność poza klubem - wyjazd na basen /do potwierdzenia/	² -	³ 2025-07-31 10:00	⁴ 2025-07-31 15:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ -