



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-2025-08-001

Nazwa harmonogramu

SIERPIEŃ 2025

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: zdrowy kręgosłup	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-01 10:00	⁴ 2025-08-01 11:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 1 godzina zajęć prozdrowotnych
2	¹ Zajęcia z opiekunem - animacje, spacer, relaksacja	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-01 11:00	⁴ 2025-08-01 17:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
3	¹ Zajęcia tematyczne: muzyczno-taneczne, nauka tańca	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-04 10:00	⁴ 2025-08-04 12:00	⁵ trener/opiekun	⁶ 30	⁷ 2 h zajęć tematycznych
4	¹ Zajęcia z opiekunem: gry planszowe, karty pracy	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-04 12:00	⁴ 2025-08-04 17:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
5	¹ Spacer terenowy, siłownia, zajęcia w parku	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-05 09:30	⁴ 2025-08-05 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
6	¹ Zajęcia tematyczne - warsztaty kulinarne	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-05 10:00	⁴ 2025-08-05 12:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 2 h zajęć tematycznych
7	¹ Zajęcia prozdrowotne: mini wykład "podsumowanie wiedzy z poprzedniego miesiąca"	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-05 12:00	⁴ 2025-08-05 13:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 1 h zajęć prozdrowotnych
8	¹ Zajęcia prozdrowotne: ćwiczenia oddechowe	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-05 13:00	⁴ 2025-08-05 14:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 1 h zajęć prozdrowotnych
9	¹ Zajęcia prozdrowotne: Joga dla seniora	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-05 14:00	⁴ 2025-08-05 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 3 h zajęć prozdrowotnych
10	¹ Zajęcia tematyczne: warsztaty z robienia świec, praca w małych grupach, cz/ I	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-06 09:00	⁴ 2025-08-06 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 8 h zajęć tematycznych
11	¹ Zajęcia z opiekunem: spacer/ćwiczenia oddechowe	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-07 09:45	⁴ 2025-08-07 13:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
12	¹ Zajęcia z opiekunem: Domowy seans filmowy	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-07 15:00	⁴ 2025-08-07 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
13	¹ Zajęcia prozdrowotne: zdrowy kręgosłup/zdrowy oddech	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-08 09:00	⁴ 2025-08-08 11:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 2 h zajęć prozdrowotnych
14	¹ Zajęcia z opiekunem - animacje, spacer, relaksacja	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-08 11:00	⁴ 2025-08-08 17:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
15	¹ Zajęcia tematyczne: warsztaty z robienia świec sojowych/praca w małych grupach cz. II	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-11 12:00	⁴ 2025-08-11 14:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 2 h zajęć tematycznych
16	¹ Zajęcia z opiekunem, integracja, gry planszowe, karty pracy	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-11 14:00	⁴ 2025-08-11 17:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
17	¹ Spacer terenowy, siłownia, zajęcia w parku	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-12 09:15	⁴ 2025-08-12 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
18	¹ Zajęcia prozdrowotne: Odżywianie sezonowe, mini-wykład/prelekcja	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-12 10:30	⁴ 2025-08-12 12:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 1,5h zajęć prozdrowotnych
19	¹ Zajęcia prozdrowotne: Zdrowe odżywianie - warsztaty praktyczne	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-12 12:00	⁴ 2025-08-12 15:30	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 3,5 h zajęć prozdrowotnych

20	¹ Zajęcia prozdrowotne: zajęcia relaksacyjne	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-12 15:30	⁴ 2025-08-12 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 1,5 h zajęć prozdrowotnych
21	¹ Zajęcia tematyczne: warsztaty ceramiczne, wprowadzenie, nauka lepienia w glinie	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-13 09:00	⁴ 2025-08-13 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 8 h zajęć tematycznych
22	¹ Spacer terenowy, siłownia, zajęcia w parku	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-14 09:30	⁴ 2025-08-14 10:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
23	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-14 11:00	⁴ 2025-08-14 12:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
24	¹ Zajęcia z opiekunem: Domowy seans filmowy	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-14 14:30	⁴ 2025-08-14 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
25	¹ Zajęcia tematyczne: szkolenie komputerowe	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-18 12:00	⁴ 2025-08-18 14:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 2 h zajęć tematycznych
26	¹ Spacer terenowy, siłownia, zajęcia w parku	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-19 09:30	⁴ 2025-08-19 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
27	¹ Zajęcia tematyczne: warsztaty kulinarne	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-19 10:00	⁴ 2025-08-19 12:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 2 h zajęć tematycznych
28	¹ Zajęcia prozdrowotne: kąpiel leśna i jej korzyści	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-19 12:00	⁴ 2025-08-19 13:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 1 h zajęć prozdrowotnych
29	¹ Zajęcia prozdrowotne: Joga dla seniora	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-19 13:00	⁴ 2025-08-19 14:30	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 1,5 h zajęć prozdrowotnych
30	¹ Zajęcia prozdrowotne: kąpiel leśna	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-19 14:30	⁴ 2025-08-19 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 2,5 h zajęć prozdrowotnych
31	¹ Zajęcia tematyczne: nauka szklwienia wyrobów glinianych	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-20 09:00	⁴ 2025-08-20 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 8 h zajęć tematycznych
32	¹ Spacer terenowy, siłownia, zajęcia w parku	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-21 09:45	⁴ 2025-08-21 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
33	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-21 11:00	⁴ 2025-08-21 12:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
34	¹ Zajęcia z opiekunem: Domowy seans filmowy	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-21 15:00	⁴ 2025-08-21 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
35	¹ Spacer/ ćwiczenia oddechowe	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-22 09:45	⁴ 2025-08-22 13:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
36	¹ Zajęcia z opiekunem: Domowy seans filmowy	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-22 14:30	⁴ 2025-08-22 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
37	¹ Zabawy muzyczno - taneczne z opiekunem	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-25 10:00	⁴ 2025-08-25 12:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
38	¹ Zajęcia z opiekunem - spacer, relaksacja na świeżym powietrzu	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-25 13:00	⁴ 2025-08-25 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
39	¹ Spacer terenowy, siłownia, zajęcia w parku	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-26 09:30	⁴ 2025-08-26 10:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
40	¹ Zajęcia prozdrowotne: warsztaty na temat kąpieli leśnej	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-26 12:30	⁴ 2025-08-26 13:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 0,5 h zajęć prozdrowotnych
41	¹ Zajęcia prozdrowotne: Ćwiczenia oddechowe, joga dla seniora	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-26 13:00	⁴ 2025-08-26 14:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 1 h zajęć prozdrowotnych
42	¹ Zajęcia prozdrowotne: zajęcia relaksacyjne	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-26 14:00	⁴ 2025-08-26 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 3 h zajęć prozdrowotnych

43	¹ Zajęcia tematyczne: warsztaty ceramiczne	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-27 09:00	⁴ 2025-08-27 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 8 h zajęć tematycznych
44	¹ Aktywność poza Klubem - wyjazd do muzeum chleba	² -	³ 2025-08-28 09:00	⁴ 2025-08-28 16:00	⁵ opiekunowie	⁶ 30	⁷ -
45	¹ Zajęcia prozdrowotne: zdrowy kręgosłup	² Klub Seniora, Amfiteatr, ul. Modrzewiowa 1, 42-582 Rogoźnik	³ 2025-08-29 09:30	⁴ 2025-08-29 11:30	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ 2h zajęć prozdrowotnych