



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-2025-09-001

Nazwa harmonogramu

WRZESIEŃ 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 Kinezygerontoprofilaktyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-01 10:00	⁴ 2025-09-01 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
2	¹ Integracja w grupie/ animacje,gry, relaksacja	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-01 11:00	⁴ 2025-09-01 13:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
3	¹ Spacer terenowy/czas na powietrzu	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-01 14:00	⁴ 2025-09-01 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
4	¹ Zajęcia tematyczne - warsztaty kulinarne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-02 10:00	⁴ 2025-09-02 12:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
5	¹ zajęcia prozdrowotne - mini wykład „Podsumowanie wiedzy z poprzedniego miesiąca”/	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-02 13:00	⁴ 2025-09-02 14:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
6	¹ Zajęcia prozdrowotne - ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-02 13:00	⁴ 2025-09-02 14:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
7	¹ Zajęcia prozdrowotne - joga/ zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-02 14:00	⁴ 2025-09-02 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
8	¹ Zajęcia tematyczne - warsztaty ceramiczne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-03 09:00	⁴ 2025-09-03 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
9	¹ Zajęcia z opiekunem: gry/ łamigłówek/ karta pracy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-03 09:30	⁴ 2025-09-03 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
10	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-04 00:00	⁴ 2025-09-04 17:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
11	¹ ćwiczenie oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-04 11:00	⁴ 2025-09-04 12:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
12	¹ Wspólne wypieki/ rytualne parzenie kawy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-04 12:30	⁴ 2025-09-04 14:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
13	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-05 10:00	⁴ 2025-09-05 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
14	¹ Zajęcia tematyczne - komputerowe podstawy podstaw lub / i świece sojowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-05 12:00	⁴ 2025-09-05 14:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
15	¹ Poranna gimnastyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-08 09:30	⁴ 2025-09-08 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
16	¹ Integracja, gry planszowe, karty pracy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-08 12:00	⁴ 2025-09-08 14:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
17	¹ Zajęcia tematyczne: Podstawy szycia na maszynie - fartuszki na warsztaty kulinarne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-09 10:00	⁴ 2025-09-09 12:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
18	¹ Zajęcia prozdrowotne - joga oczu/ ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-09 12:00	⁴ 2025-09-09 13:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
19	¹ joga dla seniora + zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-09 13:00	⁴ 2025-09-09 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
20	¹ Zajęcia tematyczne- warsztaty ceramiczne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-10 09:00	⁴ 2025-09-10 17:00	⁵ opiekun / trener	⁶ 30	⁷ -

21	¹ Wsparcie opiekuna / rozmówki obcojęzyczne z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-10 14:00	⁴ 2025-09-10 17:00	⁵ opiekun / trener	⁶ 30	⁷ -
22	¹ Spacer terenowy/czas na powietrzu	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-11 09:30	⁴ 2025-09-11 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
23	¹ ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-11 11:00	⁴ 2025-09-11 12:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
24	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-11 14:30	⁴ 2025-09-11 17:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
25	¹ Zajęcia prozdrowotne - zdrowy kręgosłup	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-12 10:00	⁴ 2025-09-12 12:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
26	¹ Zabawy muzyczno-taneczne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-12 12:00	⁴ 2025-09-12 14:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
27	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-15 09:30	⁴ 2025-09-15 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
28	¹ Integracja, gry planszowe, karty pracy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-15 11:30	⁴ 2025-09-15 17:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
29	¹ Zajęcia tematyczne - warsztaty kulinarne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-16 10:00	⁴ 2025-09-16 12:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
30	¹ Zajęcia prozdrowotne - joga oczu/ ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-16 12:00	⁴ 2025-09-16 14:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
31	¹ Zajęcia prozdrowotne - joga dla seniora / zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-16 14:00	⁴ 2025-09-16 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
32	¹ Zajęcia tematyczne - projektowanie grafik na koszulkach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-17 09:00	⁴ 2025-09-17 17:00	⁵ opiekun / trener	⁶ 30	⁷ -
33	¹ Wsparcie opiekuna / rozmówki obcojęzyczne z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-17 14:00	⁴ 2025-09-17 17:00	⁵ opiekun / trener	⁶ 30	⁷ -
34	¹ Spacer terenowy/czas na powietrzu/siłownia	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-18 09:45	⁴ 2025-09-18 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
35	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-18 11:00	⁴ 2025-09-18 12:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
36	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-18 14:30	⁴ 2025-09-18 17:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
37	¹ Zajęcia prozdrowotne - zdrowy kręgosłup	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-19 09:30	⁴ 2025-09-19 11:30	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
38	¹ Zajęcia w grupie integracyjne/ trening pamięci/ relaksacja	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-19 12:30	⁴ 2025-09-19 17:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
39	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-22 10:00	⁴ 2025-09-22 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
40	¹ Spotkanie z urzędnikiem UG Bobrowniki – referat zagospodarowania przestrzennego	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-22 12:00	⁴ 2025-09-22 14:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
41	¹ Spacer/ relaksacja	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-22 14:30	⁴ 2025-09-22 16:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
42	¹ Zajęcia prozdrowotne - joga dla seniora / zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-23 10:30	⁴ 2025-09-23 12:30	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -

43	¹ Aktywność poza klubem - wyjazd na spektakl kabaretowy	² -	³ 2025-09-23 12:00	⁴ 2025-09-23 17:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ -
44	¹ Zajęcia tematyczne - malowanie koszulek akrylami	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-24 09:00	⁴ 2025-09-24 17:00	⁵ opiekun / trener	⁶ 30	⁷ -
45	¹ Wsparcie opiekuna / rozmówki obcojęzyczne z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-24 14:00	⁴ 2025-09-24 17:00	⁵ opiekun / trener	⁶ 30	⁷ -
46	¹ Spacer terenowy/czas na powietrzu/siłownia	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-25 09:30	⁴ 2025-09-25 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
47	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-25 11:00	⁴ 2025-09-25 12:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
48	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-25 14:30	⁴ 2025-09-25 17:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
49	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-26 09:30	⁴ 2025-09-26 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
50	¹ Spacer i relaksacja z opiekunem / trening umysłu	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-26 12:00	⁴ 2025-09-26 17:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
51	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-29 09:30	⁴ 2025-09-29 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
52	¹ Zajęcia tematyczne - komputer podstawowe funkcje / pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-29 12:00	⁴ 2025-09-29 14:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
53	¹ Spacer terenowy / siłownia	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-30 09:30	⁴ 2025-09-30 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ -
54	¹ Zajęcia prozdrowotne - Wykład: białko w diecie seniora	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-30 12:00	⁴ 2025-09-30 13:00	⁵ opiekun / trener	⁶ 30	⁷ -
55	¹ Zajęcia prozdrowotne - Warsztaty praktyczne:Koktajle wysokobiałkowe/	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-30 13:00	⁴ 2025-09-30 15:30	⁵ opiekun / trener	⁶ 30	⁷ -
56	¹ Zajęcia prozdrowotne - warsztaty relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-09-30 15:30	⁴ 2025-09-30 17:00	⁵ opiekun / trener	⁶ 30	⁷ -