



Fundusze Europejskie  
dla Śląskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Województwo  
Śląskie

## Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-2025-10-001

**Nazwa harmonogramu**

PAŹDZIERNIK 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 tematyczne - malowanie koszulek - c.d, tworzenie biżuterii w małych grupach | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-01 08:00 | 4 2025-10-01 16:00 | 5 trener / opiekun                   | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 2   | 1 Zajęcia tematyczne - podstawy komputerowe                                           | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-01 12:00 | 4 2025-10-01 16:00 | 5 trener / opiekun                   | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 3   | 1 Zajęcia prozdrowotne - ćwiczenia oddechowe                                          | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-02 00:00 | 4 2025-10-02 14:00 | 5 trener/opiekun                     | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 4   | 1 Domowy seans filmowy                                                                | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-02 00:00 | 4 2025-10-02 16:00 | 5 trener/opiekun                     | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 5   | 1 Zajęcia prozdrowotne - zdrowy kręgosłup                                             | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-02 00:00 | 4 2025-10-02 10:00 | 5 trener/opiekun                     | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 6   | 1 Zajęcia prozdrowotne - zajęcia relaksacyjne                                         | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-02 00:00 | 4 2025-10-02 11:30 | 5 trener/opiekun                     | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 7   | 1 Zajęcia prozdrowotne - zdrowotny panel dyskusyjny                                   | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-02 00:00 | 4 2025-10-02 13:00 | 5 trener/opiekun                     | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 8   | 1 Zajęcia prozdrowotne - mini wykład/ podsumowanie wiedzy z poprzedniego miesiąca     | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-02 08:00 | 4 2025-10-02 09:00 | 5 trener/opiekun                     | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 9   | 1 Zajęcia prozdrowotne - kinezygerontoprofilaktyka                                    | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-03 10:00 | 4 2025-10-03 12:00 | 5 trener/opiekun                     | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 10  | 1 Czas na powietrzu z opiekunem - dzień kasztana                                      | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-03 12:30 | 4 2025-10-03 14:00 | 5 trener/opiekun                     | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 11  | 1 Relaksacja i odpoczynek przy muzyce                                                 | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-03 14:30 | 4 2025-10-03 15:30 | 5 trener/opiekun                     | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 12  | 1 Poranna gimnastyka z opiekunem                                                      | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-06 09:30 | 4 2025-10-06 11:00 | 5 trener/opiekun                     | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 13  | 1 Integracja, gry planszowe, krzyżówki, karty pracy, trening pamięci                  | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-06 11:00 | 4 2025-10-06 16:00 | 5 trener/opiekun                     | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 14  | 1 Zajęcia tematyczne - warsztaty kulinarne w opiekunem                                | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-07 09:00 | 4 2025-10-07 12:00 | 5 trener/opiekun                     | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 15  | 1 Zajęcia oddechowe, relaksacyjne                                                     | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-07 12:30 | 4 2025-10-07 13:30 | 5 trener/opiekun                     | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 16  | 1 Gry, kolorowanki dla dorosłych                                                      | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-07 14:00 | 4 2025-10-07 16:00 | 5 trener/opiekun                     | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 17  | 1 Zajęcia tematyczne - bransoletki, tworzenie biżuterii w małych grupach              | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-08 08:00 | 4 2025-10-08 16:00 | 5 trener / opiekun                   | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 18  | 1 Zajęcia tematyczne - podstawy komputerowe                                           | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-08 12:00 | 4 2025-10-08 16:00 | 5 trener / opiekun                   | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 19  | 1 Zajęcia prozdrowotne - mini wykład - zdrowe stopy                                   | 2 Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik              | 3 2025-10-09 08:30 | 4 2025-10-09 09:00 | 5 trener / opiekun                   | 6 30                 | 7 Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |

|    |                                                                                                               |                                                                     |                               |                               |                               |                 |                                                    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|
| 20 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - joga stóp                                                                 | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-09 09:00 | <sup>4</sup> 2025-10-09 19:00 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 21 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - wykład: czym jest podologia                                               | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-09 10:00 | <sup>4</sup> 2025-10-09 12:30 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 22 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - kiedy warto się zgłosić do podologa / dbanie o stopy w warunkach domowych | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-09 10:00 | <sup>4</sup> 2025-10-09 12:30 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 23 | <sup>1</sup> Zajęcia relaksacyjne                                                                             | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-09 12:30 | <sup>4</sup> 2025-10-09 13:30 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 24 | <sup>1</sup> Domowy seans filmowy                                                                             | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-09 13:30 | <sup>4</sup> 2025-10-09 16:00 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 25 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - kinezygerontoprofilaktyka                                                 | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-10 09:00 | <sup>4</sup> 2025-10-10 11:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 26 | <sup>1</sup> Dzień gier planszowych / łamigłówek                                                              | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-10 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-10 16:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 27 | <sup>1</sup> Poranna gimnastyka z opiekunem                                                                   | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-13 09:30 | <sup>4</sup> 2025-10-13 11:30 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 28 | <sup>1</sup> Integracje/ animacje/ relaksacja                                                                 | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-13 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-13 16:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 29 | <sup>1</sup> Zajęcia oddechowe                                                                                | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-14 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-14 13:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 30 | <sup>1</sup> Robótki ręczne - temat jesieni                                                                   | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-14 14:00 | <sup>4</sup> 2025-10-14 16:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 31 | <sup>1</sup> Zajęcia tematyczne - zakładki do książek w technice akwareli                                     | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-15 08:00 | <sup>4</sup> 2025-10-15 16:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 32 | <sup>1</sup> Zajęcia tematyczne - podstawy komputerowe                                                        | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-15 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-15 16:00 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 33 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - mini wykład - zdrowe stopy                                                | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-16 08:30 | <sup>4</sup> 2025-10-16 09:00 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 34 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne -joga stóp                                                                  | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-16 09:00 | <sup>4</sup> 2025-10-16 10:00 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 35 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne -zdrowy kręgosłup                                                           | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-16 10:00 | <sup>4</sup> 2025-10-16 11:30 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 36 | <sup>1</sup> Zdrowotne konsultacje indywidualne                                                               | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-16 11:30 | <sup>4</sup> 2025-10-16 12:30 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 37 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - relaksacja                                                                | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-16 12:30 | <sup>4</sup> 2025-10-16 13:30 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 38 | <sup>1</sup> Domowy seans filmowy                                                                             | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-16 13:30 | <sup>4</sup> 2025-10-16 16:00 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 39 | <sup>1</sup> Zajęcia tematyczne - malarstwo olejne                                                            | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-16 14:00 | <sup>4</sup> 2025-10-16 16:00 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 40 | <sup>1</sup> Poranna gimnastyka z opiekunem                                                                   | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-17 09:30 | <sup>4</sup> 2025-10-17 11:30 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 41 | <sup>1</sup> Integracje/ trening pamięci/ relaksacja                                                          | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-17 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-17 16:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 42 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - kinezygerontoprofilaktyka                                                 | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-20 09:30 | <sup>4</sup> 2025-10-20 11:30 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |

|    |                                                                                                                   |                                                                     |                               |                               |                               |                 |                                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|
| 43 | <sup>1</sup> spotkanie z urzędnikiem UG Bobrowniki                                                                | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-20 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-20 14:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 44 | <sup>1</sup> Spacer, relaksacja na powietrzu lub w obiekcie, przy muzyce                                          | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-20 14:30 | <sup>4</sup> 2025-10-20 15:30 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 45 | <sup>1</sup> Zajęcia tematyczne - warsztaty kulinarne w opiekunem                                                 | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-21 09:00 | <sup>4</sup> 2025-10-21 12:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 46 | <sup>1</sup> Zajęcia oddechowe, relaksacyjne                                                                      | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-21 12:30 | <sup>4</sup> 2025-10-21 13:30 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 47 | <sup>1</sup> Integracja / gry / łamigłówek                                                                        | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-21 14:00 | <sup>4</sup> 2025-10-21 16:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 48 | <sup>1</sup> Zajęcia tematyczne - warsztaty florystyczne /praca w małych grupach/                                 | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-22 08:00 | <sup>4</sup> 2025-10-22 16:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 49 | <sup>1</sup> Zajęcia tematyczne - podstawy komputerowe                                                            | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-22 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-22 16:00 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 50 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne- mini trening: joga stóp                                                        | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-23 00:00 | <sup>4</sup> 2025-10-23 09:00 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 51 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - zdrowy kręgosłup                                                              | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-23 09:00 | <sup>4</sup> 2025-10-23 10:00 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 52 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - ABC pierwszej pomocy                                                          | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-23 10:00 | <sup>4</sup> 2025-10-23 11:00 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 53 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - trening praktyczny pierwszej pomocy                                           | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-23 11:00 | <sup>4</sup> 2025-10-23 12:30 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 54 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - zajęcia relaksacyjne                                                          | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-23 12:30 | <sup>4</sup> 2025-10-23 13:30 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 55 | <sup>1</sup> Domowy seans filmowy                                                                                 | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-23 13:30 | <sup>4</sup> 2025-10-23 16:00 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 56 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - kinezygerontoprofilaktyka                                                     | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-24 09:30 | <sup>4</sup> 2025-10-24 11:30 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 57 | <sup>1</sup> Światowy Dzień Origami - tworzymy ozdoby                                                             | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-24 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-24 16:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 58 | <sup>1</sup> Poranna gimnastyka z opiekunem                                                                       | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-27 09:30 | <sup>4</sup> 2025-10-27 11:30 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 59 | <sup>1</sup> Zabawy tematyczne - ozdoby jesienne z kasztanów, dyni i liści                                        | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-27 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-27 15:30 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 60 | <sup>1</sup> Zajęcia oddechowe                                                                                    | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-28 09:00 | <sup>4</sup> 2025-10-28 10:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 61 | <sup>1</sup> Wyjazd na kręgle                                                                                     | <sup>2</sup> aktywność poza klubem                                  | <sup>3</sup> 2025-10-28 11:00 | <sup>4</sup> 2025-10-28 16:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> aktywność poza klubem                 |
| 62 | <sup>1</sup> Zajęcia tematyczne - warsztaty florystyczne praca w małych grupach - stroiki, praca w małych grupach | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-29 08:00 | <sup>4</sup> 2025-10-29 16:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 63 | <sup>1</sup> Zajęcia tematyczne - esparcie komputerowe - Światowy Dzień Internetu                                 | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-29 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-29 16:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 64 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne: bezpieczeństwo na co dzień/ mini wykład                                        | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-30 08:30 | <sup>4</sup> 2025-10-30 09:30 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |

|    |                                                                         |                                                                     |                               |                               |                               |                 |                                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|
| 65 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - zdrowy kręgosłup                    | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-30 09:00 | <sup>4</sup> 2025-10-30 10:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 66 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - trening praktyczny pierwszej pomocy | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-30 10:00 | <sup>4</sup> 2025-10-30 11:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 67 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - zajęcia relaksacyjne                | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-30 11:00 | <sup>4</sup> 2025-10-30 12:30 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 68 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - ćwiczenia oddechowe                 | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-30 12:30 | <sup>4</sup> 2025-10-30 13:30 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 69 | <sup>1</sup> Zajęcia prozdrowotne - kinezygerontoprofilaktyka           | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-31 09:30 | <sup>4</sup> 2025-10-31 11:30 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 70 | <sup>1</sup> Zabawa muzyczno-taneczna w jesiennych barwach              | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-31 12:30 | <sup>4</sup> 2025-10-31 16:00 | <sup>5</sup> trener/opiekun   | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |
| 71 | <sup>1</sup> Domowy seans filmowy                                       | <sup>2</sup> Amfiteatr Rogoźnik, ul. Modrzewiowa 1, 42-583 Rogoźnik | <sup>3</sup> 2025-10-31 13:30 | <sup>4</sup> 2025-10-31 16:00 | <sup>5</sup> trener / opiekun | <sup>6</sup> 30 | <sup>7</sup> Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16 |