

Fundusze Europejskie
dla ŚląskiegoRzeczpospolita
PolskaDofinansowane przez
Unię EuropejskąWojewództwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia

HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-2025-11-001

Nazwa harmonogramu

LISTOPAD 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 Poranna gimnastyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-03 09:30	⁴ 2025-11-03 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
2	¹ Integracja	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-03 11:00	⁴ 2025-11-03 12:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
3	¹ Krzyżówki, karty pracy, trening pamięci, puzzle	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-03 12:30	⁴ 2025-11-03 14:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
4	¹ Odpoczynek przy muzyce	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-03 14:00	⁴ 2025-11-03 15:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
5	¹ Warsztaty kulinarne z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-04 10:00	⁴ 2025-11-04 12:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
6	¹ Zajęcia tematyczne - malowanie	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-04 12:00	⁴ 2025-11-04 15:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
7	¹ Zajęcia tematyczne - torby: malowanie i zdobienie	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-05 08:00	⁴ 2025-11-05 16:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
8	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-05 12:00	⁴ 2025-11-05 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
9	¹ Zajęcia prozdrowotne - mini wykład podsumowanie wiedzy z poprzedniego m-ca	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-06 08:00	⁴ 2025-11-06 09:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
10	¹ Zajęcia prozdrowotne - Zdrowy kręgosłup	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-06 09:00	⁴ 2025-11-06 10:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
11	¹ Zajęcia prozdrowotne - zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-06 10:00	⁴ 2025-11-06 11:30	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
12	¹ Zajęcia prozdrowotne - zdrowy panel dyskusyjny	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-06 11:30	⁴ 2025-11-06 13:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
13	¹ Zajęcia prozdrowotne - ćwiczenia odechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-06 13:00	⁴ 2025-11-06 14:30	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
14	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-06 14:30	⁴ 2025-11-06 16:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
15	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-07 09:00	⁴ 2025-11-07 11:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
16	¹ Dzień gier - scrable, remmicube, kalambury	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-07 12:00	⁴ 2025-11-07 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
17	¹ Poranna gimnastyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-10 09:30	⁴ 2025-11-10 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
18	¹ Integracja	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-10 11:30	⁴ 2025-11-10 13:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
19	¹ Spacer / odpoczynek przy muzyce	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-10 14:00	⁴ 2025-11-10 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
20	¹ Zajęcia tematyczne - torby: malowanie i zdobienie	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-12 08:00	⁴ 2025-11-12 16:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
21	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-12 12:00	⁴ 2025-11-12 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16

22	¹ Zajęcia prozdrowotne - naturalne kosmetyki - wykład	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-13 08:00	⁴ 2025-11-13 09:00	⁵ opiekun/trener	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
23	¹ Zajęcia prozdrowotne - joga stóp	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-13 09:00	⁴ 2025-11-13 10:00	⁵ opiekun/trener	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
24	¹ Zajęcia prozdrowotne - warsztaty: tworzenie kosmetyków	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-13 10:00	⁴ 2025-11-13 13:00	⁵ opiekun/trener	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
25	¹ Zajęcia prozdrowotne - zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-13 13:00	⁴ 2025-11-13 14:30	⁵ opiekun/trener	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
26	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-13 14:00	⁴ 2025-11-13 16:00	⁵ opiekun/trener	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
27	¹ Poranna gimnastyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-14 09:30	⁴ 2025-11-14 11:30	⁵ opiekun	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
28	¹ Aktywności poza Klubem - wyjazd do teatru	² -	³ 2025-11-14 14:00	⁴ 2025-11-14 18:00	⁵ opiekun	⁶	30	⁷ -
29	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-17 09:30	⁴ 2025-11-17 11:30	⁵ Opiekun	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
30	¹ Integracja/animacje	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-17 11:00	⁴ 2025-11-17 13:00	⁵ opiekun	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
31	¹ Spacer / relaksacja na powietrzu lub w obiekcie przy muzyce	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-17 13:30	⁴ 2025-11-17 15:30	⁵ opiekun	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
32	¹ Zajęcia oddechowe, relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-18 09:00	⁴ 2025-11-18 10:00	⁵ opiekun	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
33	¹ Warsztaty kulinarne z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-18 10:00	⁴ 2025-11-18 12:00	⁵ opiekun	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
34	¹ Zajęcia tematyczne - ozdoby zimowo - świąteczne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-19 08:00	⁴ 2025-11-19 16:00	⁵ opiekun	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
35	¹ Zajęcia tematyczne - malarstwo	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-19 12:00	⁴ 2025-11-19 15:30	⁵ opiekun	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
36	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-19 12:00	⁴ 2025-11-19 16:00	⁵ opiekun	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
37	¹ Zajęcia prozdrowotne - domowe sposoby dbania o stopy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-20 08:00	⁴ 2025-11-20 09:00	⁵ opiekun/trener	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
38	¹ Zajęcia prozdrowotne - joga stóp	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-20 09:00	⁴ 2025-11-20 10:00	⁵ opiekun/trener	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
39	¹ Zajęcia prozdrowotne - zdrowy kręgosłup	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-20 10:00	⁴ 2025-11-20 11:30	⁵ opiekun/trener	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
40	¹ Zajęcia prozdrowotne - konsultacje indywidualne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-20 11:30	⁴ 2025-11-20 13:00	⁵ opiekun/trener	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
41	¹ Zajęcia prozdrowotne - zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-20 13:00	⁴ 2025-11-20 14:30	⁵ opiekun/trener	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
42	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-20 14:30	⁴ 2025-11-20 16:00	⁵ opiekun/trener	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
43	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-21 09:00	⁴ 2025-11-21 11:00	⁵ Opiekun	⁶	30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16

44	¹ Spotkanie z Pełnomocnikiem Terenowym Rzecznika Praw Obywatelskich oraz Pełnomocnikiem Komendanta Policji ds. Ochrony Praw Człowieka	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-21 11:30	⁴ 2025-11-21 15:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
45	¹ Poranny rozruch gimnastyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-24 09:30	⁴ 2025-11-24 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
46	¹ Spacer /odpoczynek przy muzyce	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-24 12:00	⁴ 2025-11-24 13:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
47	¹ Gry planszowe/kolorowanki /puzzle	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-24 13:00	⁴ 2025-11-24 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
48	¹ Zajęcia oddechowe z opiekunem,	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-25 09:00	⁴ 2025-11-25 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
49	¹ Zajęcia kulinarne - pieczenie pierników	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-25 10:00	⁴ 2025-11-25 12:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
50	¹ Zajęcia tematyczne - malarstwo	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-25 12:30	⁴ 2025-11-25 15:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
51	¹ Zajęcia tematyczne - ozdoby zimowo -świąteczne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-26 08:00	⁴ 2025-11-26 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
52	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-26 12:00	⁴ 2025-11-26 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
53	¹ Zajęcia prozdrowotne - zdrowotny panel dyskusyjny	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-27 08:00	⁴ 2025-11-27 09:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
54	¹ Zajęcia prozdrowotne -ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-27 09:00	⁴ 2025-11-27 10:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
55	¹ Zajęcia prozdrowotne -zdrowy kręgosłup	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-27 10:00	⁴ 2025-11-27 11:30	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
56	¹ Zajęcia prozdrowotne -zdrowe konsultacje indywidualne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-27 11:30	⁴ 2025-11-27 13:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
57	¹ Zajęcia prozdrowotne - relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-27 13:00	⁴ 2025-11-27 14:30	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
58	¹ Wspólne tworzenie przekąsek na zabawę	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-27 14:30	⁴ 2025-11-27 16:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
59	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z opiekunem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-28 09:30	⁴ 2025-11-28 11:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16
60	¹ Zabawa muzyczno-taneczna z okazji Andrzejek	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2025-11-28 12:30	⁴ 2025-11-28 16:00	⁵ opiekun/trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora otwarty w godzinach 8-16