

Fundusze Europejskie
dla ŚląskiegoRzeczpospolita
PolskaDofinansowane przez
Unię EuropejskąWojewództwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-2026-02-001

Nazwa harmonogramu

LUTY 2026

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 Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 2 indywidualnych uczestników	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-02-01 00:00	⁴ 2026-02-28 00:00	⁵ Opiekun 2	⁶ 2	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.
2	¹ Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 1 indywidualny uczestnik	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-02-01 00:00	⁴ 2026-02-28 00:00	⁵ Opiekun 8	⁶ 2	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.
3	¹ Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 2 indywidualnych uczestników	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-02-01 00:00	⁴ 2026-02-28 00:00	⁵ Opiekun 7	⁶ 2	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.
4	¹ Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 2 indywidualnych uczestników	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-02-01 00:00	⁴ 2026-02-28 00:00	⁵ Opiekun 6	⁶ 2	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.
5	¹ Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 2 indywidualnych uczestników	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-02-01 00:00	⁴ 2026-02-28 00:00	⁵ Opiekun 5	⁶ 2	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.
6	¹ Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 2 indywidualnych uczestników	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-02-01 00:00	⁴ 2026-02-28 00:00	⁵ Opiekun 4	⁶ 2	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.
7	¹ Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 2 indywidualnych uczestników	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-02-01 00:00	⁴ 2026-02-28 00:00	⁵ Opiekun 3	⁶ 2	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.

8	¹ Opieka domowa w miejscu zamieszkania - 2 indywidualnych uczestników	² miejsce zamieszkania uczestników	³ 2026-02-01 00:00	⁴ 2026-02-28 00:00	⁵ Opiekun 1	⁶ 2	⁷ Szczegółowy harmonogram wsparcia ustalany jest na bieżąco i indywidualnie z każdym uczestnikiem. Dotyczy to zarówno dni jak i godzin pracy opiekuna. Planowo uczestnikowi przysługują 26h/m-c.
9	¹ Poranna gimnastyka	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-02 10:00	⁴ 2026-02-02 11:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
10	¹ Integracja przy stole	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-02 11:30	⁴ 2026-02-02 13:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
11	¹ Animacje i zabawy ruchowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-02 13:30	⁴ 2026-02-02 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
12	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-03 09:00	⁴ 2026-02-03 10:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
13	¹ Warsztaty kulinarne - faworki	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-03 10:00	⁴ 2026-02-03 11:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
14	¹ Zajęcia tematyczne - malarstwo	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-03 11:30	⁴ 2026-02-03 15:30	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
15	¹ Zajęcia tematyczne - decoupage: etui, zakładka	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-04 08:00	⁴ 2026-02-04 16:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
16	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-04 12:00	⁴ 2026-02-04 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
17	¹ Zajęcia prozdrowotne - Mini wykład: Aromaterapia	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-05 08:00	⁴ 2026-02-05 09:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
18	¹ Zajęcia prozdrowotne - Zdrowy kręgosłup	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-05 09:00	⁴ 2026-02-05 10:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
19	¹ Zajęcia prozdrowotne - Zajęcia relaksacyjne z aromaterapią	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-05 10:00	⁴ 2026-02-05 11:30	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
20	¹ Zajęcia prozdrowotne - Ćwiczenia oddechowe z aromaterapią	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-05 11:30	⁴ 2026-02-05 13:30	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
21	¹ Zajęcia prozdrowotne - Zdrowotne konsultacje indywidualne	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-05 13:00	⁴ 2026-02-05 14:30	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
22	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-05 14:30	⁴ 2026-02-05 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
23	¹ Rozciąganie z dużą piłką / Poranna gimnastyka	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-06 09:00	⁴ 2026-02-06 11:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
24	¹ Integracja przy stole, posiłek / krzyżówki puzzle	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-06 11:30	⁴ 2026-02-06 14:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
25	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z taśmami rehabilitacyjnymi	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-09 10:00	⁴ 2026-02-09 11:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
26	¹ Odpoczynek / integracja przy stole	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-09 11:00	⁴ 2026-02-09 14:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
27	¹ Trening umysłu, karta pracy, łamigłówki, gry/spacer	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-09 11:30	⁴ 2026-02-09 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
28	¹ Ćwiczenia oddechowe/Wspólne śniadanie	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-10 09:00	⁴ 2026-02-10 10:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16

29	¹ Zajęcia - komputerowe podstawy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-10 10:30	⁴ 2026-02-10 11:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
30	¹ Zajęcia tematyczne - malarstwo	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-10 11:30	⁴ 2026-02-10 15:30	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
31	¹ Zajęcia tematyczne - decoupage: szkatulki, pudełka	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-11 08:00	⁴ 2026-02-11 16:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
32	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-11 12:00	⁴ 2026-02-11 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
33	¹ Zajęcia prozdrowotne - Mini wykład: joga twarzy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-12 08:00	⁴ 2026-02-12 09:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
34	¹ Zajęcia prozdrowotne - zdrowy kręgosłup	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-12 09:00	⁴ 2026-02-12 10:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
35	¹ Zajęcia prozdrowotne - zajęcia relaksacyjne z aromaterapią	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-12 10:00	⁴ 2026-02-12 11:30	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
36	¹ Zajęcia prozdrowotne - zdrowotny panel dyskusyjny	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-12 11:30	⁴ 2026-02-12 13:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
37	¹ Zajęcia prozdrowotne - ćwiczenia oddechowe z aromaterapią	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-12 13:00	⁴ 2026-02-12 14:30	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
38	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-12 14:30	⁴ 2026-02-12 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
39	¹ Poranna gimnastyka z krzesłem	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-13 10:00	⁴ 2026-02-13 11:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
40	¹ Zajęcia muzyczne / zabawa karnawałowa	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-13 12:00	⁴ 2026-02-13 15:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
41	¹ Kinezygerontoprofilaktyka	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-16 10:00	⁴ 2026-02-16 11:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
42	¹ Integracja przy stole, posiłek	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-16 11:30	⁴ 2026-02-16 13:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
43	¹ Ćwiczenia motoryki dłoni	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-16 13:00	⁴ 2026-02-16 15:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
44	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-17 09:00	⁴ 2026-02-17 10:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
45	¹ Warsztaty kulinarne	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-17 10:00	⁴ 2026-02-17 12:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
46	¹ Zajęcia tematyczne - malarstwo	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-17 13:30	⁴ 2026-02-17 15:30	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
47	¹ Zajęcia tematyczne -początki z techniką scrapbooking	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-18 08:00	⁴ 2026-02-18 16:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
48	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-18 12:00	⁴ 2026-02-18 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
49	¹ Zajęcia prozdrowotne - mini trening: automasaż twarzy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-19 08:00	⁴ 2026-02-19 09:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
50	¹ Zajęcia prozdrowotne - zdrowy kręgosłup	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-19 09:00	⁴ 2026-02-19 10:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
51	¹ Zajęcia prozdrowotne - zajęcia relaksacyjne z aromaterapią	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-19 10:00	⁴ 2026-02-19 11:30	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16

52	¹ Zajęcia prozdrowotne - zdrowotny panel dyskusyjny	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-19 11:30	⁴ 2026-02-19 13:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
53	¹ Zajęcia prozdrowotne - ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-19 13:00	⁴ 2026-02-19 14:30	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
54	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-19 14:30	⁴ 2026-02-19 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
55	¹ Poranna gimnastyka z rekwizytem	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-20 10:00	⁴ 2026-02-20 11:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
56	¹ Integracja przy stole	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-20 11:30	⁴ 2026-02-20 12:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
57	¹ karta pracy - trening pamięci, gry planszowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-20 13:00	⁴ 2026-02-20 15:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
58	¹ Spotkanie z Urzędnikiem - Kierownik Referatu Spraw Obywatelskich	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-23 11:30	⁴ 2026-02-23 14:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
59	¹ Kinezygerontoprofilaktyka	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-23 11:30	⁴ 2026-02-23 14:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
60	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-24 09:00	⁴ 2026-02-24 10:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
61	¹ Zajęcia - komputerowe podstawy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-24 11:00	⁴ 2026-02-24 12:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
62	¹ Zajęcia tematyczne - technika scrapbooking'u - albumy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-25 08:00	⁴ 2026-02-25 16:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
63	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-25 14:00	⁴ 2026-02-25 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
64	¹ Zajęcia prozdrowotne - mini trening: połączenie jogi twarzy z automasażem	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-26 08:00	⁴ 2026-02-26 09:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
65	¹ Zajęcia prozdrowotne - zdrowy kręgosłup	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-26 09:00	⁴ 2026-02-26 10:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
66	¹ Zajęcia prozdrowotne - spotkanie edukacyjne: ABC pierwszej pomocy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-26 10:00	⁴ 2026-02-26 11:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
67	¹ Zajęcia prozdrowotne - trening praktyczny pierwszej pomocy	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-26 11:00	⁴ 2026-02-26 13:30	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
68	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-26 13:30	⁴ 2026-02-26 14:30	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
69	¹ Aktywność poza klubem - wyjazd do Opery Śląskiej	² Opera Śląska	³ 2026-02-26 16:00	⁴ 2026-02-26 22:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ zajęcia poza klubem
70	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z taśmami rehabilitacyjnymi	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-27 10:00	⁴ 2026-02-27 11:30	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16
71	¹ Odpoczynek i relaks przy muzyce/ pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogożnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-02-27 11:30	⁴ 2026-02-27 15:00	⁵ Trener/Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny w godzinach 8-16