



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

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

Nazwa harmonogramu

MAJ 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 Poranna gimnastyka na powietrzu	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-05-04 10:00	4 2026-05-04 11:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
2	1 Integracja przy stole. Spotkanie – pracownik Gminnego Centrum Kultury i Sportu	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-05-04 11:30	4 2026-05-04 15:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
3	1 Mini wykład: Podsumowanie wiedzy z poprzedniego miesiąca	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-05-05 08:00	4 2026-05-05 09:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
4	1 Joga na krzesłach	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-05-05 09:00	4 2026-05-05 10:30	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
5	1 Ćwiczenia oddechowe redukujące stres	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-05-05 10:30	4 2026-05-05 12:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
6	1 Gimnastyka mózgu	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-05-05 12:00	4 2026-05-05 13:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
7	1 Zajęcia relaksacyjne	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-05-05 13:30	4 2026-05-05 14:30	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
8	1 Czas z opiekunem	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-05-05 14:30	4 2026-05-05 16:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
9	1 Zajęcia tematyczne- praca z masą fimo / kolczyki naszyjniki breloki	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-05-06 08:00	4 2026-05-06 16:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
10	1 Wsparcie indywidualne opiekuna wg potrzeb	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-05-06 12:00	4 2026-05-06 16:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
11	1 Wykład: Czym są mięśnie miednicy i dlaczego są ważne?	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-05-07 08:00	4 2026-05-07 10:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
12	1 Warsztaty praktyczne: ćwiczenia mięśni dna miednicy	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-05-07 10:00	4 2026-05-07 12:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
13	1 Joga na krzesłach	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-05-07 12:00	4 2026-05-07 13:30	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
14	1 Indywidualne konsultacje zdrowotne	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-05-07 13:30	4 2026-05-07 14:30	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
15	1 Domowy seans filmowy	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-05-07 14:30	4 2026-05-07 16:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16

16	¹ Kinezygerontoprofilaktyka	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-08 10:00	⁴ 2026-05-08 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
17	¹ Integracja przy stole – gry planszowe, puzzle/ relaks	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-08 12:00	⁴ 2026-05-08 15:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
18	¹ Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-11 08:30	⁴ 2026-05-11 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
19	¹ Poranna gimnastyka na dworze	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-11 10:00	⁴ 2026-05-11 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
20	¹ Integracja przy stole, trening umysłu – karty pracy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-11 11:30	⁴ 2026-05-11 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
21	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-12 09:00	⁴ 2026-05-12 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
22	¹ Warsztaty kulinarne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-12 10:00	⁴ 2026-05-12 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
23	¹ Zajęcia tematyczne -biżuteria/ kartki okolicznościowe/malowanie + pomoc opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-12 11:30	⁴ 2026-05-12 15:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
24	¹ Wsparcie indywidualne dla seniora	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-13 12:00	⁴ 2026-05-13 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
25	¹ Wykład: Zdrowe dno miednicy – profilaktyka	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-14 08:00	⁴ 2026-05-14 10:00	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
26	¹ Warsztaty praktyczne: ćwiczenia mięśni dna miednicy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-14 10:00	⁴ 2026-05-14 12:00	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
27	¹ Joga na krzesłach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-14 12:00	⁴ 2026-05-14 13:30	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
28	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-14 13:30	⁴ 2026-05-14 14:30	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
29	¹ Aktywność poza klubem – wyjazd do Opery Śląskiej w Bytomiu	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-14 14:30	⁴ 2026-05-14 17:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
30	¹ Poranna gimnastyka z rekwizytem	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-15 10:00	⁴ 2026-05-15 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
31	¹ Integracja przy stole Zabawy muzyczne – karaoke, jaka to melodia	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-15 11:30	⁴ 2026-05-15 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
32	¹ Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-18 08:30	⁴ 2026-05-18 09:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16

33	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z taśmami	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-18 10:00	⁴ 2026-05-18 11:15	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
34	¹ Odpoczynek, integracja, rozmowy o ziołach, roślinach, przydomowych ogródkach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-18 11:30	⁴ 2026-05-18 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
35	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-19 09:00	⁴ 2026-05-19 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
36	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-19 10:00	⁴ 2026-05-19 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
37	¹ Zajęcia tematyczne- tworzenie klubowego mini ogródka	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-19 11:30	⁴ 2026-05-19 15:00	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
38	¹ Zajęcia tematyczne - praca z patyczkami kreatywnymi / kartki okolicznościowe +wsparcie opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-20 08:00	⁴ 2026-05-20 16:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
39	¹ Wsparcie komputerowe lub wg potrzeb seniora	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-20 12:00	⁴ 2026-05-20 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
40	¹ Wykład: Ćwiczenia oddechowe a zdrowie mięśnie dna miednicy.	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-21 08:00	⁴ 2026-05-21 10:00	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
41	¹ Ćwiczenia oddechowe wspierające mięśnie dna miednicy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-21 10:00	⁴ 2026-05-21 12:00	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
42	¹ Joga na krzesłach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-21 12:00	⁴ 2026-05-21 13:30	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
43	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-21 13:30	⁴ 2026-05-21 14:30	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
44	¹ Seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-21 14:30	⁴ 2026-05-21 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
45	¹ Kinezygerontoprofilaktyka	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-22 10:00	⁴ 2026-05-22 11:15	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
46	¹ Wspólne śniadanie	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-22 11:30	⁴ 2026-05-22 12:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
47	¹ Spacer po okolicy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-22 12:30	⁴ 2026-05-22 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
48	¹ Poranna gimnastyka na dworze	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-25 10:00	⁴ 2026-05-25 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16

49	¹ Odpoczynek i relaks na tarasie, łamigłóWKi, kolorowanki	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-25 11:30	⁴ 2026-05-25 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
50	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-26 09:00	⁴ 2026-05-26 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
51	¹ Warsztaty kulinarne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-26 10:00	⁴ 2026-05-26 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
52	¹ Zajęcia tematyczne -biżuteria/ kartki okolicznościowe/malowanie wg potrzeb seniora	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-26 11:30	⁴ 2026-05-26 14:30	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
53	¹ Zajęcia tematyczne - tworzenie kreatywnych obrazów z szyszek +wsparcie opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-27 08:00	⁴ 2026-05-27 16:00	⁵ trener / opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
54	¹ Wsparcie komputerowe lub wg potrzeb seniora	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-27 12:00	⁴ 2026-05-27 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
55	¹ Ćwiczenia z dużą piłką gimnastyczną / kreatywne zabawy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-28 09:00	⁴ 2026-05-28 11:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
56	¹ Wspólny posiłek	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-28 11:30	⁴ 2026-05-28 12:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
57	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-28 13:00	⁴ 2026-05-28 15:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
58	¹ Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-29 08:30	⁴ 2026-05-29 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
59	¹ Poranna gimnastyka na dworze	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-29 10:00	⁴ 2026-05-29 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
60	¹ Integracja przy stole, trening umysłu - karty pracy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-05-29 11:30	⁴ 2026-05-29 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16