



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-2026-06-001

Nazwa harmonogramu

CZERWIEC 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 2026-06-01 10:00	4 2026-06-01 11:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
2	1 Integracja przy stole/gry planszowe, puzzle/ relaks na tarasie	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-01 11:30	4 2026-06-01 15:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
3	1 Zajęcia tematyczne - obrazy, ozdoby z szyszek + wsparcie opiekuna	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-02 08:00	4 2026-06-02 16:00	5 opiekun / trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
4	1 Zajęcia tematyczne- obrazy, ozdoby z szyszek	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-03 08:00	4 2026-06-03 16:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
5	1 Wsparcie indywidualne opiekuna wg potrzeb	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-03 12:00	4 2026-06-03 16:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
6	1 Kinezygerontoprofilaktyka z dużymi piłkami	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-05 10:00	4 2026-06-05 11:30	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
7	1 Integracja przy stole /spacer po parku, siłownia terenowa	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-05 11:30	4 2026-06-05 15:30	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
8	1 Aktywność poza klubem - wycieczka Ogrody Kapias Goczałkowice Zdrój	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-08 08:00	4 2026-06-08 16:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
9	1 Ćwiczenia oddechowe	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-09 09:00	4 2026-06-09 10:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
10	1 Warsztaty kulinarne	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-09 10:00	4 2026-06-09 11:30	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
11	1 Zajęcia tematyczne -biżuteria/ scrabooking/malowanie /patyczki	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-09 11:30	4 2026-06-09 16:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
12	1 Zajęcia tematyczne portrety z szyszek + pomoc opiekuna	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-10 08:00	4 2026-06-10 16:00	5 trener / opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
13	1 Wsparcie komputerowe	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-10 12:00	4 2026-06-10 16:00	5 opiekun	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
14	1 Mini wykład: podsumowanie wiedzy z poprzedniego miesiąca	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-11 08:00	4 2026-06-11 09:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
15	1 Pilates na krzesłach	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-11 09:00	4 2026-06-11 10:30	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
16	1 Ćwiczenia mięśni dna miednicy	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-11 10:30	4 2026-06-11 12:00	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
17	1 Gimnastyka mózgu	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-11 12:00	4 2026-06-11 13:30	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16
18	1 Zajęcia relaksacyjne	2 Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3 2026-06-11 13:30	4 2026-06-11 14:30	5 trener	6 30	7 Klub Seniora czynny 8-16

19	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-11 14:30	⁴ 2026-06-11 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
20	¹ Poranna gimnastyka z taśmami rehabilitacyjnym	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-12 10:00	⁴ 2026-06-12 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
21	¹ Integracja, spacer po parku, siłownia terenowa, relaks w terenie	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-12 11:30	⁴ 2026-06-12 15:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
22	¹ Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-15 08:30	⁴ 2026-06-15 09:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
23	¹ Kinezygerontoprofilaktyka na powietrzu	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-15 10:00	⁴ 2026-06-15 11:15	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
24	¹ Odpoczynek, integracja, wspólne śniadanie/ trening pamięci - karty pracy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-15 11:30	⁴ 2026-06-15 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
25	¹ Wykład: Zdrowe stopy - przygotowanie stóp do zmiany obuwia na letnie	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-16 08:00	⁴ 2026-06-16 09:00	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
26	¹ Rolowanie stóp	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-16 09:00	⁴ 2026-06-16 10:00	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
27	¹ Pilates na krzesłach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-16 10:00	⁴ 2026-06-16 11:00	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
28	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-16 11:00	⁴ 2026-06-16 12:00	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
29	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-16 12:00	⁴ 2026-06-16 13:30	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
30	¹ Indywidualne konsultacje zdrowotne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-16 13:30	⁴ 2026-06-16 14:30	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
31	¹ Relaks na tarasie	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-16 14:30	⁴ 2026-06-16 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
32	¹ Zajęcia tematyczne - kreatywne ozdabianie skrzynek (metoda decupage lub malowanie) + wsparcie opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-17 08:00	⁴ 2026-06-17 16:00	⁵ opiekun / trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
33	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-17 12:00	⁴ 2026-06-17 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
34	¹ Zdrowotny panel dyskusyjny	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-18 08:00	⁴ 2026-06-18 09:00	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
35	¹ Rolowanie stóp	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-18 09:00	⁴ 2026-06-18 10:00	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
36	¹ Pilates na krzesłach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-18 10:00	⁴ 2026-06-18 11:00	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
37	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-18 11:00	⁴ 2026-06-18 12:00	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
38	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-18 12:00	⁴ 2026-06-18 13:30	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
39	¹ Indywidualne konsultacje zdrowotne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-18 13:30	⁴ 2026-06-18 14:30	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16

40	1	Domowy seans filmowy lub spacer po okolicy	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-18 14:30	4	2026-06-18 16:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
41	1	Pomoc indywidualna	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-19 08:00	4	2026-06-19 10:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
42	1	Kinezygerontoprofilaktyka z laską gimnastyczną	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-19 10:00	4	2026-06-19 11:15	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
43	1	Wspólne śniadanie, spacer po okolicy, siłowania plenerowa	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-19 11:30	4	2026-06-19 15:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
44	1	Poranna gimnastyka na dworze	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-22 10:00	4	2026-06-22 11:30	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
45	1	Odpoczynek i relaks na tarasie, łamigłówki, kolorowanki, gry planszowe	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-22 11:30	4	2026-06-22 15:30	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
46	1	Ćwiczenia oddechowe	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-23 09:00	4	2026-06-23 10:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
47	1	Warsztaty kulinarne	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-23 10:00	4	2026-06-23 11:30	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
48	1	Szycie na maszynie	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-23 12:00	4	2026-06-23 14:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
49	1	Ćwiczenia z dużą piłką gimnastyczną w małej grupie	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-23 14:00	4	2026-06-23 15:30	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
50	1	Pomoc indywidualna	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-24 08:00	4	2026-06-24 10:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
51	1	Klubowy turniej gry w Rummikub	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-24 10:00	4	2026-06-24 14:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
52	1	Relaks na tarasie	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-24 14:00	4	2026-06-24 16:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
53	1	Zdrowotny panel dyskusyjny	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-25 08:00	4	2026-06-25 09:00	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
54	1	Rolowanie stóp	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-25 09:00	4	2026-06-25 10:00	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
55	1	Pilates na krzesłach	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-25 10:00	4	2026-06-25 11:00	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
56	1	Zajęcia relaksacyjne	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-25 11:00	4	2026-06-25 12:00	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
57	1	Ćwiczenia oddechowe	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-25 12:00	4	2026-06-25 13:30	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
58	1	Indywidualne konsultacje zdrowotne	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-25 13:30	4	2026-06-25 14:30	5	trener	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
59	1	Domowy seans filmowy	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-25 14:30	4	2026-06-25 16:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
60	1	Pomoc indywidualna	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-26 08:30	4	2026-06-26 10:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16
61	1	Poranne zajęcia oddechowe lub/i gimnastyczne	2	Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	3	2026-06-26 10:00	4	2026-06-26 11:00	5	opiekun	6	30	7	Klub Seniora czynny 8-16

62	¹ Integracja przy stole, spacer, siłownia terenowa	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-26 11:30	⁴ 2026-06-26 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
63	¹ Poranna gimnastyka na powietrzu z ciężarkami	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-29 10:00	⁴ 2026-06-29 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
64	¹ Integracja przy stole, zabawy muzyczno taneczne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-29 11:30	⁴ 2026-06-29 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
65	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-30 09:00	⁴ 2026-06-30 13:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
66	¹ Zajęcia tematyczne - biżuteria/ kartki okolicznościowe / patyczki	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-06-30 10:30	⁴ 2026-06-30 16:00	⁵ trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16