



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-2026-09-001

Nazwa harmonogramu

wrzesień 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 Zajęcia z opiekunem: Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-01 09:00	⁴ 2026-09-01 10:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
2	¹ Siłownia plenerowa w parku	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-01 10:00	⁴ 2026-09-01 11:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
3	¹ Zajęcia tematyczne - biżuteria kartki, ozdoby z żywicy wg potrzeb seniora	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-01 11:30	⁴ 2026-09-01 15:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
4	¹ Zajęcia tematyczne - wprowadzenie do tworzenia kartki przestrzennej, wykańczanie prac z poprzedniego miesiąca + pomoc opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-02 08:00	⁴ 2026-09-02 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
5	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-02 12:00	⁴ 2026-09-02 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
6	¹ Zajęcia prozdrowotne - Mini wykład: Podsumowanie wiedzy z poprzedniego miesiąca	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-03 08:00	⁴ 2026-09-03 09:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
7	¹ Warsztaty Woskowijski	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-03 09:00	⁴ 2026-09-03 12:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
8	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-03 12:00	⁴ 2026-09-03 13:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
9	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-03 13:30	⁴ 2026-09-03 14:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
10	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-03 14:30	⁴ 2026-09-03 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
11	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-04 08:00	⁴ 2026-09-04 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
12	¹ Poranna gimnastyka plenerowa	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-04 10:00	⁴ 2026-09-04 11:15	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
13	¹ Integracja przy stole	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-04 11:15	⁴ 2026-09-04 13:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
14	¹ Spacer plus relaks na tarasie	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-04 13:00	⁴ 2026-09-04 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
15	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-07 08:00	⁴ 2026-09-07 10:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
16	¹ Kinezygerontoprofilaktyka	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-07 10:00	⁴ 2026-09-07 11:15	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
17	¹ Integracja przy stole /gry, kolorowanki, puzzle	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-07 11:15	⁴ 2026-09-07 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16

18	¹ Zajęcia z opiekunem: Zajęcia tematyczne – tworzenie kartek przestrzennych	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-08 08:30	⁴ 2026-09-08 11:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
19	¹ Ćwiczenia oddechowe, odpoczynek i spacer i relaks na tarasie	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-08 11:30	⁴ 2026-09-08 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
20	¹ Zajęcia tematyczne – łapaczki snów, ozdoby ściennie na obręczach i patykach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-09 08:00	⁴ 2026-09-09 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
21	¹ pomoc opiekuna Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-09 12:00	⁴ 2026-09-09 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
22	¹ Zajęcia prozdrowotne - Zdrowotny panel dyskusyjny	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-10 08:00	⁴ 2026-09-10 09:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
23	¹ Ćwiczenia na poranny rozruch	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-10 09:00	⁴ 2026-09-10 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
24	¹ Trening mobility	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-10 10:00	⁴ 2026-09-10 11:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
25	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-10 11:00	⁴ 2026-09-10 12:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
26	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-10 12:00	⁴ 2026-09-10 13:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
27	¹ Indywidualne konsultacje zdrowotne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-10 13:30	⁴ 2026-09-10 14:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
28	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-10 14:30	⁴ 2026-09-10 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
29	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-11 08:00	⁴ 2026-09-11 10:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
30	¹ Poranny rozruch	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-11 10:00	⁴ 2026-09-11 11:15	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
31	¹ Integracja przy stole/karty pracy, trening pamięci, praca przy muzyce	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-11 11:15	⁴ 2026-09-11 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
32	¹ Zajęcia z opiekunem: Wsparcie indywidualne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-14 08:00	⁴ 2026-09-14 10:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
33	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z laską gimnastyczną	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-14 10:00	⁴ 2026-09-14 11:15	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
34	¹ Spacer, animacje w grupie	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-14 11:15	⁴ 2026-09-14 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
35	¹ Zajęcia z opiekunem: Zajęcia tematyczne – biżuteria z koralików i żywicy, kartka przestrzenna wg potrzeb seniora	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-15 08:30	⁴ 2026-09-15 11:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
36	¹ Warsztaty kulinarne, integracja przy stole, spacer	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-15 11:30	⁴ 2026-09-15 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16

37	¹ Zajęcia tematyczne – jesienne pejzaże – technika monotypia	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-16 08:00	⁴ 2026-09-16 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
38	¹ wsparcie opiekuna Wsparcie komputerowe opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-16 12:00	⁴ 2026-09-16 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
39	¹ Zajęcia prozdrowotne - Mini wykład: Ekologiczne przechowywanie żywności	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-17 08:00	⁴ 2026-09-17 09:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
40	¹ Warsztaty Woskowijki	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-17 09:00	⁴ 2026-09-17 12:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
41	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-17 12:00	⁴ 2026-09-17 13:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
42	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-17 13:30	⁴ 2026-09-17 14:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
43	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-17 14:30	⁴ 2026-09-17 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
44	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-18 08:00	⁴ 2026-09-18 10:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
45	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-18 10:00	⁴ 2026-09-18 11:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
46	¹ Integracja przy stole i śniadanie/ gry planszowe, zręcznościowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-18 11:00	⁴ 2026-09-18 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
47	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-21 08:00	⁴ 2026-09-21 10:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
48	¹ Kinezygerontoprofilaktyka	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-21 10:00	⁴ 2026-09-21 11:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
49	¹ Odpoczynek na tarasie, integracja puzzle, kolorowanki, krzyżówki, spacer terenowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-21 11:30	⁴ 2026-09-21 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
50	¹ Aktywność poza klubem – wyjazd do kręgielni Renoma w Siemianowicach Śląskich	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-22 09:30	⁴ 2026-09-22 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
51	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-23 08:00	⁴ 2026-09-23 09:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
52	¹ Kinezygerontoprofilaktyka na dużej piłę	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-23 09:00	⁴ 2026-09-23 10:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
53	¹ Przygotowania do klubowego grilla / grill na pożegnanie lata	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-23 10:30	⁴ 2026-09-23 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
54	¹ Zajęcia prozdrowotne - Wykład: Masaż powięziowy ciała	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-24 08:00	⁴ 2026-09-24 09:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
55	¹ Automasaż ciała	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-24 09:00	⁴ 2026-09-24 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
56	¹ Rolowanie ciała	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-24 10:00	⁴ 2026-09-24 11:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16

57	¹ Ruch intuicyjny	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-24 11:00	⁴ 2026-09-24 12:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
58	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-24 12:30	⁴ 2026-09-24 13:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
59	¹ Indywidualne konsultacje zdrowotne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-24 13:30	⁴ 2026-09-24 14:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
60	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-24 14:30	⁴ 2026-09-24 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
61	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-25 08:00	⁴ 2026-09-25 10:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
62	¹ Gimnastyka z małą piłką	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-25 10:00	⁴ 2026-09-25 11:15	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
63	¹ Integracja, śniadanie/ zabawy muzyczno taneczne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-25 11:15	⁴ 2026-09-25 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
64	¹ Zajęcia z opiekunem: Sprawy indywidualne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-28 08:00	⁴ 2026-09-28 10:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
65	¹ Poranna gimnastyka z taśmą rehabilitacyjną	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-28 10:00	⁴ 2026-09-28 11:15	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
66	¹ Integracja przy stole/ trening pamięci, karty pracy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-28 11:15	⁴ 2026-09-28 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
67	¹ Zajęcia z opiekunem: Wsparcie indywidualne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-29 08:00	⁴ 2026-09-29 09:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
68	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-29 09:00	⁴ 2026-09-29 10:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
69	¹ Wspólne śniadanie /siłownia plenerowa i spacer po parku/ relaks, gry planszowe i zręcznościowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-29 10:00	⁴ 2026-09-29 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
70	¹ Zajęcia tematyczne – jesienne pejzaże – technika monotypia	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-30 08:00	⁴ 2026-09-30 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
71	¹ wsparcie opiekuna Wsparcie komputerowe opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-09-30 12:00	⁴ 2026-09-30 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16