



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

HARMONOGRAM ZAJĘĆ TWIERDZY SENIORA NA MIESIĄC STYCZEŃ 2026 ROKU

Organizowanych w ramach projektu „Bo RAZEM mamy tę SUPERMOC SENIOROW” realizowanego przez Fundację Index do Przyszłości oraz Fundację Rodzin Polskich im. św. Jana Pawła II w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

07.01.2026 (środa), godz. 9:30 – 13:30 Śniadanie SUPERMOCY, Caffe Senior 11.30

08.01.2026 (czwartek), 10.00-14.00 wyjście do Muzeum Śląskiego na koncert kolęd i pastorałek

09.01.2026 (piątek), 11.30– 13.00 Gimnastyka ze specjalistką fizjoterapeutką, sala MOSIR,

12.01.2026 (poniedziałek), 9.30 – 13.30 „Śniadanie SUPERMOCY”; **od 12:30-13:30** gimnastyka ze specjalistką terapeutką, sala MOSIR

13.01.2026 (wtorek), 9.30-13.30, od 10.00 Zajęcia rozwojowe z elementami opowieści oraz ćwiczeń poznawczych

14.01.2026 (środa), 9.00-13.00, od 10:00 Trening funkcji poznawczych

15.01.2026 (czwartek), 9.00 – 13.00, od 11.00 Grupa wsparcia

16.01.2026 (piątek), 12.30– 14.00 Gimnastyka ze specjalistką terapeutką, sala MOSIR

19.01.2026 (poniedziałek), godz. 9:30 – 13:30 Śniadanie SUPERMOC, Gimnastyka ze specjalistką terapeutką, sala MOSIR

20.01.2026 (wtorek), 9.30-13.30, od 10.00 Warsztaty komputerowo-smartphonowe

21.01.2026 (środa) 8.30-12.30, od 10:00 Trening funkcji poznawczych

22.01.2026 (czwartek) godz. 8:30 – 12:30, od 10:00 Grupa wsparcia

23.01.2026 (piątek) 12.30– 14.00 Gimnastyka ze specjalistką terapeutką, sala MOSIR

26.01.2026 (poniedziałek), godz. 9:30 – 13:30 Śniadanie SUPERMOCY **12.30-13.30** Gimnastyka ze specjalistką terapeutką, sala MOSIR

27.01.2026 (wtorek) 9.30-13.30, od 10.00 Zajęcia rozwojowe z elementami opowieści oraz ćwiczeń poznawczych

28.01.2026 (środa) 8.30-12.30, od 10:00 Trening funkcji poznawczych

29.01.2026 (czwartek), 9.30-13.30, 10.00 Caffe Senior **od 11.00** zajęcia filmowe

30.01.2026 (piątek) 12.30– 14.00 Gimnastyka ze specjalistką terapeutką, sala MOSIR

