



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

HARMONOGRAM ZAJĘĆ TWIERDZY SENIORA NA MIESIĄC

LIPIEC 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.

02.07.2026 (czwartek), godz. 9.00 – 13.00, od 11.00 Indywidualna integracja, zajęcia kreatywne

06.07.2026 (poniedziałek), godz. 8.00 – 12.00 „Śniadanie SUPERMOCY”; **od 12:30-13:30** gimnastyka ze specjalistką terapeutką, sala MOSIR

07.07.2026 (wtorek), godz. 9.00-13.00, od 10:00 Warsztaty komputerowo-smartphonowe

08.07.2026 (środa), godz. 9.00-13.00, od 10:00 Trening funkcji poznawczych

09.07.2026 (czwartek), godz. 9.00 – 13.00, od 11.00 Grupa wsparcia, relaksacja

10.07.2026 (piątek), godz. 9.00-13.00, od 10:00 Trening funkcji poznawczych

10.07.2026 (piątek), godz. 17.00-20.00 Grupa wsparcia dla opiekunów faktycznych

13.07.2026 (poniedziałek), godz. 8.00 – 12.00 „Śniadanie SUPERMOCY”; **od 12:30-13:30** gimnastyka ze specjalistką terapeutką, sala MOSIR

14.07.2026 (wtorek), godz. 9.00 – 13.00, od 11.00 Zajęcia kreatywno-rozwojowe

15.07.2026 (środa), godz. 9.00-13.00, od 10:00 Trening funkcji poznawczych

16.07.2026 (czwartek), godz. 9.00-13.00, Indywidualna integracja, **od 11.00** zajęcia filmowe

20.07.2026 (poniedziałek), godz. 8.00 – 12.00 „Śniadanie SUPERMOCY”; **od 12:30-13:30** gimnastyka ze specjalistką terapeutką, sala MOSIR

21.07.2026 (wtorek) godz. 9.00-13.00, od 10:00 Zajęcia komputerowo-smarthoponowe

22.07.2026 (środa) godz. 9.00-13.00, Indywidualna integracja, od godz. 10.00 Warsztaty muzyczne

23.07.2026 (czwartek) godz. 9:30 – 13:30, od 10:00 Zajęcia kreatywne

27.07.2026 (poniedziałek), godz. 8.00 – 12.00 „Śniadanie SUPERMOCY”; **od 12:30-13:30** gimnastyka ze specjalistką terapeutką, sala MOSIR

28.07.2026 (wtorek) godz. 9.30-13.30, od 10.30 Wyjście do instytucji kultury

29.07.2026 (środa) godz. 9.00-13.00, od 10:00 Warsztaty z refleksologii ze specjalistą

30.07.2026 (czwartek), godz. 9.00 – 13.00, od 10.00 Grupa wsparcia, relaksacja