



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05E6/23-2026-10-001

Nazwa harmonogramu

Harmonogram październik 2026

Nr projektu

FESL.07.04-IZ.01-05E6/23-004

Tytuł projektu

Bo RAZEM mamy tę SUPERMOC SENIORÓW

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 Wycieczka na jesienny spacer do Ogrodów Kapias	² Goczałkowice Zdrój	³ 2026-10-01 09:00	⁴ 2026-10-01 14:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 30	⁷ brak uwag
2	¹ Wyjście do instytucji kultury. Teatr Korez - przedstawienie "Mianujom mnie Hanka"	² Teatr Korez pl. Sejmu Śląskiego w Katowicach/Katowice Miasto Ogrodów	³ 2026-10-04 17:30	⁴ 2026-10-04 21:30	⁵ opiekun klubu	⁶ 30	⁷ brak uwag
3	¹ Śniadanie SUPERMOCY"; od 12:30-13:30 gimnastyka ze specjalistką terapeutką, sala MOSIR	² Katowice, Panewnicka 13A, przybudówka przy VII L.O., sala MOSiR ul. Asnyka 27	³ 2026-10-05 09:30	⁴ 2026-10-05 13:30	⁵ opiekun klubu, fizjoterapeuta	⁶ 30	⁷ brak uwag
4	¹ Jesienne warsztaty kreatywne	² Katowice, ul. Panewnicka 13A, przybudówka przy VII L.O.	³ 2026-10-06 09:30	⁴ 2026-10-06 13:30	⁵ opiekun klubu	⁶ 30	⁷ brak uwag
5	¹ Trening funkcji poznawczych	² Katowice, ul. Panewnicka 13A, przybudówka przy VII L.O.	³ 2026-10-07 09:30	⁴ 2026-10-07 13:30	⁵ trener	⁶ 30	⁷ brak uwag
6	¹ Grupa wsparcia dla seniorów, relaksacja	² Katowice, ul. Panewnicka 13A, przybudówka przy VII L.O.	³ 2026-10-08 09:30	⁴ 2026-10-08 13:30	⁵ trener	⁶ 30	⁷ brak uwag
7	¹ Kreatywne warsztaty - szkło artystyczne (wykonywanie ozdób - witraży metodą Tiffany'ego- różne formy)	² Świętochłowice, ul. Kubiny 5	³ 2026-10-08 10:00	⁴ 2026-10-08 12:00	⁵ arteterapeuta	⁶ 8	⁷ brak uwag
8	¹ Grupa wsparcia dla opiekunów faktycznych	² Katowice, ul. Panewnicka 13A, przybudówka przy VII L.O.	³ 2026-10-09 17:00	⁴ 2026-10-12 20:00	⁵ trener	⁶ 15	⁷ brak uwag
9	¹ Śniadanie SUPERMOCY"; od 12:30-13:30 gimnastyka ze specjalistką terapeutką, sala MOSIR	² Katowice, Panewnicka 13A, przybudówka przy VII L.O., sala MOSiR ul. Asnyka 27	³ 2026-10-12 09:30	⁴ 2026-10-12 13:30	⁵ opiekun klubu, fizjoterapeuta	⁶ 30	⁷ brak uwag
10	¹ Warsztaty komputerowo-smartphonowe	² Katowice, ul. Panewnicka 13A, przybudówka przy VII L.O.	³ 2026-10-13 09:30	⁴ 2026-10-13 13:30	⁵ opiekun klubu	⁶ 30	⁷ brak uwag
11	¹ Trening funkcji poznawczych	² Katowice, ul. Panewnicka 13A, przybudówka przy VII L.O.	³ 2026-10-14 09:30	⁴ 2026-10-14 13:30	⁵ trener	⁶ 30	⁷ brak uwag
12	¹ Warsztaty kreatywne rękodzieło (wykonywanie kwiatów metodą quillingu)	² Świętochłowice, ul. Kubiny 5	³ 2026-10-14 10:00	⁴ 2026-10-14 12:00	⁵ arteterapeuta	⁶ 8	⁷ brak uwag
13	¹ Zajęcia filmowe - wyjście do kina Helios na film "Lalka"	² Kino Helios, Galeria Libero, ul. Mikołowska, Katowice	³ 2026-10-15 10:00	⁴ 2026-10-15 14:00	⁵ kulturoznawca	⁶ 30	⁷ brak uwag
14	¹ Śniadanie SUPERMOCY"; od 12:30-13:30 gimnastyka ze specjalistką terapeutką, sala MOSIR	² Katowice, Panewnicka 13A, przybudówka przy VII L.O., sala MOSiR ul. Asnyka 27	³ 2026-10-19 09:30	⁴ 2026-10-19 13:30	⁵ opiekun klubu, fizjoterapeuta	⁶ 30	⁷ brak uwag

15	¹ Warsztaty tworzenia naturalnych kosmetyków – jesienne serum z olejkiem marchewkowym.	² Katowice, Panewnicka 13A, przybudówka przy VII L.O., sala MOSiR ul. Asnyka 27	³ 2026-10-20 09:30	⁴ 2026-10-20 13:30	⁵ opiekun klubu; specjalistka od naturalnych kosmetyków	⁶ 30	⁷ brak uwag
16	¹ Warsztaty kreatywne - ceramika (wykonywanie ozdób z ceramiki, różne formy)	² Świętochłowice, ul. Kubiny 5	³ 2026-10-20 10:00	⁴ 2026-10-20 12:00	⁵ arteterapeuta	⁶ 9	⁷ brak uwag
17	¹ Trening funkcji poznawczych	² Katowice, Panewnicka 13A, przybudówka przy VII L.O., sala MOSiR ul. Asnyka 27	³ 2026-10-21 09:30	⁴ 2026-10-21 13:30	⁵ trener	⁶ 30	⁷ brak uwag
18	¹ Grupa wsparcia dla seniorów, relaksacja	² Katowice, Panewnicka 13A, przybudówka przy VII L.O., sala MOSiR ul. Asnyka 27	³ 2026-10-22 09:30	⁴ 2026-10-22 13:30	⁵ trener	⁶ 30	⁷ 30.00
19	¹ Warsztaty edukacyjne - edukacja zdrowotna (Medycyna akademicka kontra medycyna alternatywna)	² Świętochłowice, ul. Kubiny 5	³ 2026-10-23 10:00	⁴ 2026-10-23 12:00	⁵ edukatorka	⁶ 25	⁷ brak uwag
20	¹ Śniadanie SUPERMOCY”; od 12:30-13:30 gimnastyka ze specjalistką terapeutką, sala MOSiR	² Katowice, Panewnicka 13A, przybudówka przy VII L.O., sala MOSiR ul. Asnyka 27	³ 2026-10-26 09:30	⁴ 2026-10-26 13:30	⁵ opiekun klubu, fizjoterapeuta	⁶ 30	⁷ brak uwag
21	¹ Warsztaty o jesiennej odporności - Dyniowe kiszonki.	² Katowice, Panewnicka 13A, przybudówka przy VII L.O.,	³ 2026-10-27 09:30	⁴ 2026-10-27 13:30	⁵ opiekun klubu, naturoterapeutka i edukatorka	⁶ 30	⁷ brak uwag
22	¹ Trening funkcji poznawczych	² Katowice, Panewnicka 13A, przybudówka przy VII L.O.,	³ 2026-10-28 09:30	⁴ 2026-10-28 13:30	⁵ trener	⁶ 30	⁷ brak uwag