



Fundusze Europejskie  
dla Śląskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Województwo  
Śląskie

## Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-057D/23-2025-08-001

### Nazwa harmonogramu

Harmonogram form wsparcia na sierpień 2025

### Nr projektu

FESL.07.04-IZ.01-057D/23-004

### Tytuł projektu

Klub Seniora Fundacji ASES - kompleksowe wsparcie seniora

## 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 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-08-01 08:00	4 2025-08-01 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
2	1 Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wycieczki piesze	2 poza terenem klubu	3 2025-08-01 10:00	4 2025-08-01 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 wycieczka piesza
3	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-08-01 12:00	4 2025-08-01 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
4	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-08-04 08:00	4 2025-08-04 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
5	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-08-04 10:00	4 2025-08-04 12:00	5 trener	6 25	7 Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy porannej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
6	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-08-04 12:00	4 2025-08-04 14:00	5 trener	6 25	7 Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy popołudniowej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
7	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-08-04 12:00	4 2025-08-04 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
8	1 Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wyjazdy	2 poza terenem klubu	3 2025-08-05 08:00	4 2025-08-05 16:00	5 opiekun klubu	6 35	7 Wyjazd jednodniowy
9	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-08-05 08:00	4 2025-08-05 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
10	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-08-05 12:00	4 2025-08-05 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
11	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-08-06 08:00	4 2025-08-06 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
12	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-08-06 10:00	4 2025-08-06 12:00	5 trener	6 25	7 Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy porannej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
13	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-08-06 12:00	4 2025-08-06 14:00	5 trener	6 25	7 Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy popołudniowej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
14	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-08-06 12:00	4 2025-08-06 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
15	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-08-07 08:00	4 2025-08-07 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
16	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-08-07 08:00	4 2025-08-07 12:00	5 trener	6 13	7 warsztaty psychologiczne dla grupy porannej, podgrupa 2
17	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-08-07 12:00	4 2025-08-07 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa

18	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-07 12:00	4	2025-08-07 16:00	5	trener	6	13	7	Warsztaty psychologiczne dla grupy popołudniowej, podgrupa 4
19	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-08 08:00	4	2025-08-08 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
20	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-08 12:00	4	2025-08-08 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
21	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-08 13:00	4	2025-08-08 16:00	5	trener	6	12	7	Warsztaty psychologiczne dla grupy popołudniowej, podgrupa 3
22	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-11 08:00	4	2025-08-11 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
23	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-11 10:00	4	2025-08-11 12:00	5	trener	6	25	7	Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy porannej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
24	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-11 12:00	4	2025-08-11 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
25	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-11 12:00	4	2025-08-11 14:00	5	trener	6	25	7	Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy popołudniowej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
26	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-12 08:00	4	2025-08-12 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
27	1	Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wycieczki piesze	2	poza terenem klubu	3	2025-08-12 10:00	4	2025-08-12 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	wycieczka piesza
28	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-12 12:00	4	2025-08-12 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
29	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-13 08:00	4	2025-08-13 12:00	5	trener	6	25	7	Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy porannej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
30	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-13 08:00	4	2025-08-13 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
31	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-13 12:00	4	2025-08-13 16:00	5	trener	6	25	7	Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy porannej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
32	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-13 12:00	4	2025-08-13 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
33	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-14 08:00	4	2025-08-14 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
34	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-14 09:00	4	2025-08-14 12:00	5	trener	6	12	7	Warsztaty psychologiczne dla grupy porannej, podgrupa 1
35	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-14 12:00	4	2025-08-14 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa

36	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekunów - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-18 08:00	<sup>4</sup> 2025-08-18 12:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa poranna
37	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-18 10:00	<sup>4</sup> 2025-08-18 12:00	<sup>5</sup> trener	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy porannej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
38	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-18 12:00	<sup>4</sup> 2025-08-18 14:00	<sup>5</sup> trener	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy popołudniowej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
39	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekunów - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-18 12:00	<sup>4</sup> 2025-08-18 16:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa
40	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekunów - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-19 08:00	<sup>4</sup> 2025-08-19 12:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa poranna
41	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-19 09:00	<sup>4</sup> 2025-08-19 12:00	<sup>5</sup> trener	<sup>6</sup> 13	<sup>7</sup> Warsztaty psychologiczne dla grupy porannej, podgrupa 2
42	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekunów - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-19 12:00	<sup>4</sup> 2025-08-19 16:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa
43	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-19 13:00	<sup>4</sup> 2025-08-19 16:00	<sup>5</sup> trener	<sup>6</sup> 13	<sup>7</sup> Warsztaty psychologiczne dla grupy popołudniowej, podgrupa 4
44	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekunów - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-20 08:00	<sup>4</sup> 2025-08-20 12:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa poranna
45	<sup>1</sup> Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-20 10:00	<sup>4</sup> 2025-08-20 12:00	<sup>5</sup> trener	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy porannej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
46	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-20 12:00	<sup>4</sup> 2025-08-20 14:00	<sup>5</sup> trener	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy popołudniowej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
47	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekunów - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-20 12:00	<sup>4</sup> 2025-08-20 16:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa
48	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekunów - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-21 08:00	<sup>4</sup> 2025-08-21 12:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa poranna
49	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-21 08:00	<sup>4</sup> 2025-08-21 12:00	<sup>5</sup> trener	<sup>6</sup> 12	<sup>7</sup> warsztaty psychologiczne dla grupy porannej, podgrupa 1
50	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekunów - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-21 12:00	<sup>4</sup> 2025-08-21 16:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa
51	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-21 12:00	<sup>4</sup> 2025-08-21 16:00	<sup>5</sup> trener	<sup>6</sup> 13	<sup>7</sup> Warsztaty psychologiczne dla grupy popołudniowej, podgrupa 3
52	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekunów - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-22 08:00	<sup>4</sup> 2025-08-22 12:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa poranna

53	1	Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wyjścia integracyjne	2	poza terenem klubu	3	2025-08-22 09:00	4	2025-08-22 15:00	5	opiekun klubu	6	25	7	wyjście integracyjne
54	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-22 12:00	4	2025-08-22 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
55	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-25 08:00	4	2025-08-25 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
56	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-25 10:00	4	2025-08-25 12:00	5	trener	6	25	7	Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy porannej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
57	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-25 12:00	4	2025-08-25 14:00	5	trener	6	25	7	Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy popołudniowej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
58	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-25 12:00	4	2025-08-25 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
59	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-26 08:00	4	2025-08-26 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
60	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-26 09:00	4	2025-08-26 12:00	5	trener	6	12	7	Warsztaty psychologiczne dla grupy porannej, podgrupa 1
61	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-26 12:00	4	2025-08-26 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
62	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-26 13:00	4	2025-08-26 16:00	5	trener	6	12	7	Warsztaty psychologiczne dla grupy popołudniowej, podgrupa 3
63	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-27 08:00	4	2025-08-27 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
64	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - Edukacja zdrowotna	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-27 09:00	4	2025-08-27 12:00	5	trener	6	12	7	Edukacja zdrowotna dla grupy porannej, podgrupa 1
65	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - Edukacja zdrowotna	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-27 12:00	4	2025-08-27 15:00	5	trener	6	12	7	Edukację zdrowotną dla grupy popołudniowej, podgrupa 3
66	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-27 12:00	4	2025-08-27 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
67	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-28 08:00	4	2025-08-28 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
68	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-28 10:00	4	2025-08-28 12:00	5	trener	6	25	7	Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy porannej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
69	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-08-28 12:00	4	2025-08-28 14:00	5	trener	6	25	7	Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy popołudniowej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej

70	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-28 12:00	<sup>4</sup> 2025-08-28 16:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa
71	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-29 08:00	<sup>4</sup> 2025-08-29 12:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa poranna
72	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania Grupy samopomocowej	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-29 09:00	<sup>4</sup> 2025-08-29 12:00	<sup>5</sup> trener	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa poranna
73	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-29 12:00	<sup>4</sup> 2025-08-29 16:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa
74	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania Grupy samopomocowej	<sup>2</sup> ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	<sup>3</sup> 2025-08-29 13:00	<sup>4</sup> 2025-08-29 16:00	<sup>5</sup> trener	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa
75	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wyjścia integracyjne	<sup>2</sup> poza terenem klubu	<sup>3</sup> 2025-08-30 13:00	<sup>4</sup> 2025-08-30 19:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> wyjście integracyjne