



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-057D/23-2025-09-001

Nazwa harmonogramu

Harmonogram form wsparcia na wrzesień 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 2025-09-01 08:00	4 2025-09-01 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
2	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-09-01 10:00	4 2025-09-01 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
3	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-09-01 12:00	4 2025-09-01 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
4	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-09-01 12:00	4 2025-09-01 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
5	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-09-02 08:00	4 2025-09-02 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
6	1 Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wyjścia integracyjne	2 poza terenem klubu	3 2025-09-02 09:00	4 2025-09-02 15:00	5 opiekun klubu	6 25	7 wyjście integracyjne
7	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-09-02 12:00	4 2025-09-02 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
8	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-09-03 08:00	4 2025-09-03 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
9	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-09-03 12:00	4 2025-09-03 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
10	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - Edukacja zdrowotna	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-09-03 12:00	4 2025-09-03 15:00	5 trener	6 12	7 Edukację zdrowotną dla grupy popołudniowej, podgrupa 3
11	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-09-04 08:00	4 2025-09-04 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
12	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-09-04 08:00	4 2025-09-04 12:00	5 trener	6 13	7 warsztaty psychologiczne dla grupy porannej, podgrupa 2
13	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-09-04 12:00	4 2025-09-04 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
14	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-09-04 12:00	4 2025-09-04 16:00	5 trener	6 12	7 warsztaty psychologiczne dla grupy popołudniowej, podgrupa 4
15	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-09-05 08:00	4 2025-09-05 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
16	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2 ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3 2025-09-05 10:00	4 2025-09-05 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

17	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-09-05 12:00	4	2025-09-05 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
18	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Żurawia 80, 40-686 Katowice	3	2025-09-05 12:00	4	2025-09-05 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
19	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-08 08:00	4	2025-09-08 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
20	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-08 10:00	4	2025-09-08 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
21	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-08 12:00	4	2025-09-08 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
22	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-08 12:00	4	2025-09-08 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
23	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-09 08:00	4	2025-09-09 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
24	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-09 09:00	4	2025-09-09 12:00	5	trener	6	13	7	Edukacja cyfrowa dla grupy porannej, podgrupa 2
25	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-09 12:00	4	2025-09-09 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
26	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-09 12:00	4	2025-09-09 15:00	5	trener	6	12	7	edukacja cyfrowa dla grupy popołudniowej, podgrupa 4
27	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-10 08:00	4	2025-09-10 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
28	1	Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wyjścia integracyjne	2	poza terenem klubu	3	2025-09-10 09:00	4	2025-09-10 15:00	5	opiekun klubu	6	25	7	wyjście integracyjne
29	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-10 12:00	4	2025-09-10 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
30	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-11 08:00	4	2025-09-11 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. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-11 10:00	4	2025-09-11 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
32	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-11 12:00	4	2025-09-11 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
33	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-11 12:00	4	2025-09-11 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
34	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-12 08:00	4	2025-09-12 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna

35	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania Grupy samopomocowej	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-12 09:00	⁴ 2025-09-12 12:00	⁵ trener	⁶ 25	⁷ grupa poranna
36	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-12 12:00	⁴ 2025-09-12 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
37	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania Grupy samopomocowej	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-12 12:00	⁴ 2025-09-12 15:00	⁵ trener	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
38	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-15 08:00	⁴ 2025-09-15 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
39	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-15 10:00	⁴ 2025-09-15 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
40	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-15 12:00	⁴ 2025-09-15 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
41	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-15 12:00	⁴ 2025-09-15 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
42	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-16 08:00	⁴ 2025-09-16 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
43	¹ Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wyjazdy	² poza terenem klubu	³ 2025-09-16 08:00	⁴ 2025-09-16 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 35	⁷ Wyjazd jednodniowy
44	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-16 12:00	⁴ 2025-09-16 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
45	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-17 08:00	⁴ 2025-09-17 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
46	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-17 10:00	⁴ 2025-09-17 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
47	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-17 12:00	⁴ 2025-09-17 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
48	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-17 12:00	⁴ 2025-09-17 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
49	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-18 08:00	⁴ 2025-09-18 12:00	⁵ trener	⁶ 12	⁷ warsztaty psychologiczne dla grupy porannej, podgrupa 1
50	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-18 08:00	⁴ 2025-09-18 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
51	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-18 12:00	⁴ 2025-09-18 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa

52	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-18 12:00	4	2025-09-18 16:00	5	trener	6	13	7	warsztaty psychologiczne dla grupy popołudniowej, podgrupa 3
53	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-19 08:00	4	2025-09-19 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
54	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-19 09:00	4	2025-09-19 12:00	5	trener	6	12	7	Edukacja cyfrowa dla grupy porannej, podgrupa 1
55	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-19 12:00	4	2025-09-19 15:00	5	trener	6	13	7	edukacja cyfrowa dla grupy popołudniowej, podgrupa 3
56	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-19 12:00	4	2025-09-19 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
57	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-22 08:00	4	2025-09-22 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
58	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-22 10:00	4	2025-09-22 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
59	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-22 12:00	4	2025-09-22 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
60	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-22 12:00	4	2025-09-22 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
61	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-23 08:00	4	2025-09-23 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
62	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-23 08:00	4	2025-09-23 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
63	1	Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wycieczki piesze	2	poza terenem klubu	3	2025-09-23 09:00	4	2025-09-23 15:00	5	opiekun klubu	6	25	7	wycieczka piesza
64	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-23 12:00	4	2025-09-23 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
65	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-24 08:00	4	2025-09-24 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
66	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - Edukacja zdrowotna	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-24 09:00	4	2025-09-24 12:00	5	trener	6	13	7	Edukację zdrowotną dla grupy porannej, podgrupa 2
67	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-24 12:00	4	2025-09-24 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
68	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-25 08:00	4	2025-09-25 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
69	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-09-25 10:00	4	2025-09-25 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

70	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-25 12:00	⁴ 2025-09-25 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
71	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-25 12:00	⁴ 2025-09-25 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
72	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-26 08:00	⁴ 2025-09-26 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
73	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania Grupy samopomocowej	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-26 09:00	⁴ 2025-09-26 12:00	⁵ trener	⁶ 25	⁷ grupa poranna
74	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania Grupy samopomocowej	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-26 12:00	⁴ 2025-09-26 15:00	⁵ trener	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
75	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-26 12:00	⁴ 2025-09-26 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
76	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-29 08:00	⁴ 2025-09-29 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
77	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-29 10:00	⁴ 2025-09-29 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
78	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-29 12:00	⁴ 2025-09-29 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
79	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-29 12:00	⁴ 2025-09-29 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
80	¹ Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wycieczki piesze	² poza terenem klubu	³ 2025-09-30 09:00	⁴ 2025-09-30 15:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ wycieczka piesza
81	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-09-30 12:00	⁴ 2025-09-30 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa