



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-057D/23-2025-10-001

Nazwa harmonogramu

Harmonogram form wsparcia na październik 2025

Nr projektu

FESL.07.04-IZ.01-057D/23-005

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. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-10-01 08:00	4 2025-10-01 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. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-10-01 10:00	4 2025-10-01 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 opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-10-01 12:00	4 2025-10-01 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
4	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 2025-10-01 12:00	4 2025-10-01 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
5	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-10-02 08:00	4 2025-10-02 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
6	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-10-02 08:00	4 2025-10-02 16:00	5 trener	6 25	7 warsztaty psychologiczne dla podgrupy 2 (poranna) i podgrupy 4 (popołudniowa), po 4 godzin zajęć dla każdej
7	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-10-02 12:00	4 2025-10-02 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
8	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-10-03 08:00	4 2025-10-03 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
9	1 Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wycieczki piesze	2 poza terenem klubu	3 2025-10-03 10:00	4 2025-10-03 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 wycieczka piesza
10	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-10-03 12:00	4 2025-10-03 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
11	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur prawnika	2 ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3 2025-10-06 08:00	4 2025-10-06 13:00	5 prawnik	6 5	7 wsparcie indywidualne
12	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-10-06 08:00	4 2025-10-06 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
13	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 2025-10-06 10:00	4 2025-10-06 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
14	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-10-06 12:00	4 2025-10-06 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
15	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 2025-10-06 12:00	4 2025-10-06 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
16	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-10-07 08:00	4 2025-10-07 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna

17	1	Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wyjścia integracyjne	2	poza terenem klubu	3	2025-10-07 09:00	4	2025-10-07 15:00	5	opiekun klubu	6	25	7	wyjście integracyjne
18	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-07 12:00	4	2025-10-07 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	2025-10-08 08:00	4	2025-10-08 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
20	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur dietetyka	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2025-10-08 09:00	4	2025-10-08 14:00	5	dietetyk	6	5	7	wsparcie indywidualne
21	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-08 12:00	4	2025-10-08 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
22	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - Edukacja zdrowotna	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-08 12:00	4	2025-10-08 15:00	5	trener	6	12	7	Edukację zdrowotną dla grupy popołudniowej, podgrupa 4
23	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2025-10-09 08:00	4	2025-10-09 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
24	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-09 08:00	4	2025-10-09 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
25	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	2025-10-09 10:00	4	2025-10-09 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
26	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	2025-10-09 12:00	4	2025-10-09 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
27	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-09 12:00	4	2025-10-09 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
28	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-10 08:00	4	2025-10-10 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
29	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	2025-10-10 09:00	4	2025-10-10 12:00	5	trener	6	25	7	grupa poranna
30	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	2025-10-10 12:00	4	2025-10-10 15:00	5	trener	6	25	7	grupa popołudniowa
31	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-10 12:00	4	2025-10-10 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
32	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-13 08:00	4	2025-10-13 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
33	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur prawnika	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2025-10-13 08:00	4	2025-10-13 13:00	5	prawnik	6	5	7	wsparcie indywidualne

34	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 2025-10-13 10:00	⁴ 2025-10-13 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
35	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 2025-10-13 12:00	⁴ 2025-10-13 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
36	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-13 12:00	⁴ 2025-10-13 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
37	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-14 08:00	⁴ 2025-10-14 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
38	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-14 09:00	⁴ 2025-10-14 12:00	⁵ trener	⁶ 12	⁷ edukacja cyfrowa dla grupy porannej, podgrupa 1
39	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-14 12:00	⁴ 2025-10-14 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
40	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-14 12:00	⁴ 2025-10-14 15:00	⁵ trener	⁶ 13	⁷ edukacja cyfrowa dla grupy popołudniowej, podgrupa 3
41	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-15 08:00	⁴ 2025-10-15 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
42	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur dietetyka	² ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	³ 2025-10-15 09:00	⁴ 2025-10-15 14:00	⁵ dietetyk	⁶ 5	⁷ wsparcie indywidualne
43	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 2025-10-15 10:00	⁴ 2025-10-15 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
44	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 2025-10-15 12:00	⁴ 2025-10-15 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
45	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-15 12:00	⁴ 2025-10-15 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
46	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-16 08:00	⁴ 2025-10-16 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
47	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-16 08:00	⁴ 2025-10-16 16:00	⁵ trener	⁶ 25	⁷ warsztaty psychologiczne dla podgrupy 1 (poranna) i podgrupy 3 (popołudniowa), po 4 godzin zajęć dla każdej
48	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-16 12:00	⁴ 2025-10-16 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
49	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	² ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	³ 2025-10-17 08:00	⁴ 2025-10-17 13:00	⁵ psycholog	⁶ 5	⁷ wsparcie indywidualne
50	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-17 08:00	⁴ 2025-10-17 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna

51	1	Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wycieczki piesze	2	poza terenem klubu	3	2025-10-17 10:00	4	2025-10-17 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	wycieczka piesza
52	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-17 12:00	4	2025-10-17 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
53	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-20 08:00	4	2025-10-20 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
54	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	2025-10-20 10:00	4	2025-10-20 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
55	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-20 12:00	4	2025-10-20 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
56	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	2025-10-20 12:00	4	2025-10-20 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
57	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-21 08:00	4	2025-10-21 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
58	1	Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wyjścia integracyjne	2	poza terenem klubu	3	2025-10-21 10:00	4	2025-10-21 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	wyjście integracyjne
59	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-21 12:00	4	2025-10-21 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
60	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-22 08:00	4	2025-10-22 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
61	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	2025-10-22 10:00	4	2025-10-22 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
62	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-22 12:00	4	2025-10-22 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
63	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	2025-10-22 12:00	4	2025-10-22 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
64	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2025-10-23 08:00	4	2025-10-23 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
65	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-23 08:00	4	2025-10-23 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
66	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-23 12:00	4	2025-10-23 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
67	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-10-24 08:00	4	2025-10-24 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
68	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur dietetyka	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2025-10-24 09:00	4	2025-10-24 14:00	5	dietetyk	6	5	7	wsparcie indywidualne

69	¹ Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wycieczki piesze	² poza terenem klubu	³ 2025-10-24 10:00	⁴ 2025-10-24 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ wycieczka piesza
70	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-24 12:00	⁴ 2025-10-24 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
71	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-27 08:00	⁴ 2025-10-27 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
72	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 2025-10-27 10:00	⁴ 2025-10-27 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
73	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-27 12:00	⁴ 2025-10-27 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
74	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 2025-10-27 12:00	⁴ 2025-10-27 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
75	¹ Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wyjazdy	² poza terenem klubu	³ 2025-10-28 08:00	⁴ 2025-10-28 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 35	⁷ Wyjazd jednodniowy
76	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-28 08:00	⁴ 2025-10-28 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
77	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-28 12:00	⁴ 2025-10-28 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
78	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-29 08:00	⁴ 2025-10-29 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
79	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 2025-10-29 10:00	⁴ 2025-10-29 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
80	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-29 12:00	⁴ 2025-10-29 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
81	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 2025-10-29 12:00	⁴ 2025-10-29 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
82	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-30 08:00	⁴ 2025-10-30 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
83	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-30 12:00	⁴ 2025-10-30 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
84	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-31 08:00	⁴ 2025-10-31 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
85	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	² ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	³ 2025-10-31 08:00	⁴ 2025-10-31 13:00	⁵ psycholog	⁶ 5	⁷ wsparcie indywidualne
86	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 2025-10-31 09:00	⁴ 2025-10-31 12:00	⁵ trener	⁶ 25	⁷ grupa poranna

87	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2025-10-31 12:00	⁴ 2025-10-31 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
88	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 2025-10-31 12:00	⁴ 2025-10-31 15:00	⁵ trener	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa