



Fundusze Europejskie  
dla Śląskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Województwo  
Śląskie

## Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-057D/23-2025-11-001

### Nazwa harmonogramu

Harmonogram form wsparcia na listopad 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 2025-11-03 08:00	4 2025-11-03 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 2025-11-03 10:00	4 2025-11-03 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 2025-11-03 12:00	4 2025-11-03 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 2025-11-03 12:00	4 2025-11-03 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 2025-11-04 08:00	4 2025-11-04 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
6	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-11-04 09:00	4 2025-11-04 12:00	5 trener	6 25	7 edukacja cyfrowa dla grupy porannej, podgrupa 2
7	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-11-04 12:00	4 2025-11-04 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
8	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-11-04 12:00	4 2025-11-04 15:00	5 trener	6 25	7 edukacja cyfrowa dla grupy popołudniowej, podgrupa 4
9	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-11-05 08:00	4 2025-11-05 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
10	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 2025-11-05 10:00	4 2025-11-05 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
11	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-11-05 12:00	4 2025-11-05 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
12	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 2025-11-05 12:00	4 2025-11-05 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
13	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-11-06 08:00	4 2025-11-06 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
14	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2 ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3 2025-11-06 08:00	4 2025-11-06 13:00	5 psycholog	6 5	7 wsparcie indywidualne
15	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja zdrowotna	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2025-11-06 09:00	4 2025-11-06 12:00	5 trener	6 25	7 edukacja zdrowotna dla grupy porannej, podgrupa 1

16	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-06 12:00	<sup>4</sup> 2025-11-06 16:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa
17	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-07 08:00	<sup>4</sup> 2025-11-07 12:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa poranna
18	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wyjścia integracyjne	<sup>2</sup> poza terenem klubu	<sup>3</sup> 2025-11-07 10:00	<sup>4</sup> 2025-11-07 16:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> wyjście integracyjne
19	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-07 12:00	<sup>4</sup> 2025-11-07 16:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa
20	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-12 08:00	<sup>4</sup> 2025-11-12 12:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa poranna
21	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-12 10:00	<sup>4</sup> 2025-11-12 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
22	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-12 12:00	<sup>4</sup> 2025-11-12 16:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa
23	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-12 12:00	<sup>4</sup> 2025-11-12 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
24	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-13 08:00	<sup>4</sup> 2025-11-13 12:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa poranna
25	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-13 08:00	<sup>4</sup> 2025-11-13 16:00	<sup>5</sup> trener	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> warsztaty psychologiczne dla podgrupy 1 (poranna) i podgrupy 3 (popołudniowa), po 4 godzin zajęć dla każdej
26	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-13 12:00	<sup>4</sup> 2025-11-13 16:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa
27	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-14 08:00	<sup>4</sup> 2025-11-14 12:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa poranna
28	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	<sup>2</sup> ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-14 08:00	<sup>4</sup> 2025-11-14 13:00	<sup>5</sup> psycholog	<sup>6</sup> 5	<sup>7</sup> wsparcie indywidualne
29	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania Grupy samopomocowej	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-14 09:00	<sup>4</sup> 2025-11-14 12:00	<sup>5</sup> trener	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa poranna
30	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur dietetyka	<sup>2</sup> ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-14 11:00	<sup>4</sup> 2025-11-14 16:00	<sup>5</sup> dietetyk	<sup>6</sup> 5	<sup>7</sup> wsparcie indywidualne
31	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania Grupy samopomocowej	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-14 12:00	<sup>4</sup> 2025-11-14 15:00	<sup>5</sup> trener	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa
32	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-14 12:00	<sup>4</sup> 2025-11-14 16:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa

33	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur prawnika	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2025-11-17 08:00	4	2025-11-17 13:00	5	prawnik	6	5	7	wsparcie indywidualne
34	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-17 08:00	4	2025-11-17 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
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	2025-11-17 10:00	4	2025-11-17 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
36	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-17 12:00	4	2025-11-17 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
37	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	2025-11-17 12:00	4	2025-11-17 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
38	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-18 08:00	4	2025-11-18 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
39	1	Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wycieczki piesze	2	poza terenem klubu	3	2025-11-18 09:00	4	2025-11-18 15:00	5	opiekun klubu	6	25	7	wycieczka piesza
40	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-18 12:00	4	2025-11-18 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
41	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-19 08:00	4	2025-11-19 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
42	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	2025-11-19 10:00	4	2025-11-19 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
43	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-19 12:00	4	2025-11-19 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
44	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja zdrowotna	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-19 12:00	4	2025-11-19 15:00	5	trener	6	25	7	edukacja zdrowotna dla grupy popołudniowej, podgrupa 3
45	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-20 08:00	4	2025-11-20 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
46	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2025-11-20 08:00	4	2025-11-20 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
47	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	2025-11-20 12:00	4	2025-11-20 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
48	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-20 12:00	4	2025-11-20 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
49	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-21 08:00	4	2025-11-21 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
50	1	Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wyjścia integracyjne	2	poza terenem klubu	3	2025-11-21 09:00	4	2025-11-21 15:00	5	opiekun klubu	6	25	7	wyjścia integracyjne

51	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur dietetyka	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2025-11-21 09:00	4	2025-11-21 14:00	5	dietetyk	6	5	7	wsparcie indywidualne
52	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-21 12:00	4	2025-11-21 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	2025-11-24 08:00	4	2025-11-24 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
54	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur prawnika	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2025-11-24 08:00	4	2025-11-24 13:00	5	prawnik	6	5	7	wsparcie indywidualne
55	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	2025-11-24 10:00	4	2025-11-24 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
56	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-24 12:00	4	2025-11-24 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
57	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	2025-11-24 12:00	4	2025-11-24 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. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-25 08:00	4	2025-11-25 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
59	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-25 09:00	4	2025-11-25 12:00	5	trener	6	25	7	edukacja cyfrowa dla grupy porannej, podgrupa 1
60	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-25 12:00	4	2025-11-25 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
61	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-25 12:00	4	2025-11-25 15:00	5	trener	6	25	7	edukacja cyfrowa dla grupy popołudniowej, podgrupa 3
62	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-26 08:00	4	2025-11-26 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
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	2025-11-26 10:00	4	2025-11-26 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
64	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-26 12:00	4	2025-11-26 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
65	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	2025-11-26 12:00	4	2025-11-26 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
66	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-27 08:00	4	2025-11-27 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
67	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2025-11-27 08:00	4	2025-11-27 16:00	5	trener	6	25	7	warsztaty psychologiczne dla podgrupy 2 (poranna) i podgrupy 4 (popołudniowa), po 4 godzin zajęć dla każdej

68	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-27 12:00	<sup>4</sup> 2025-11-27 16:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa
69	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-28 08:00	<sup>4</sup> 2025-11-28 12:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa poranna
70	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	<sup>2</sup> ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-28 08:00	<sup>4</sup> 2025-11-28 13:00	<sup>5</sup> psycholog	<sup>6</sup> 5	<sup>7</sup> wsparcie indywidualne
71	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania Grupy samopomocowej	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-28 09:00	<sup>4</sup> 2025-11-28 12:00	<sup>5</sup> trener	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa poranna
72	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-28 12:00	<sup>4</sup> 2025-11-28 16:00	<sup>5</sup> opiekun klubu	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa
73	<sup>1</sup> Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania Grupy samopomocowej	<sup>2</sup> ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	<sup>3</sup> 2025-11-28 12:00	<sup>4</sup> 2025-11-28 15:00	<sup>5</sup> trener	<sup>6</sup> 25	<sup>7</sup> grupa popołudniowa