



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-057D/23-2026-01-003

Nazwa harmonogramu

Harmonogram form wsparcia na styczeń 2026

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 2026-01-05 08:00	4 2026-01-05 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 2026-01-05 10:00	4 2026-01-05 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
3	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-01-05 12:00	4 2026-01-05 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 2026-01-05 12:00	4 2026-01-05 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
5	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-01-07 08:00	4 2026-01-07 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
6	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 2026-01-07 10:00	4 2026-01-07 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
7	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-01-07 12:00	4 2026-01-07 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
8	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 2026-01-07 12:00	4 2026-01-07 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
9	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-01-08 08:00	4 2026-01-08 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
10	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-01-08 08:00	4 2026-01-08 16:00	5 trener	6 25	7 warsztaty psychologiczne dla podgrupy 2 (poranna) i podgrupy 4 (popołudniowa), po 4 godzin zajęć dla każdej
11	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-01-08 12:00	4 2026-01-08 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
12	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2 ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3 2026-01-09 08:00	4 2026-01-09 13:00	5 psycholog	6 5	7 wsparcie indywidualne
13	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-01-09 08:00	4 2026-01-09 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
14	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 2026-01-09 09:00	4 2026-01-09 12:00	5 trener	6 25	7 grupa poranna
15	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-01-09 12:00	4 2026-01-09 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa

16	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	2026-01-09 12:00	4	2026-01-09 15:00	5	trener	6	25	7	grupa popołudniowa
17	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-12 08:00	4	2026-01-12 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
18	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur prawnika	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-01-12 08:00	4	2026-01-12 13:00	5	prawnik	6	5	7	wsparcie indywidualne
19	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	2026-01-12 10:00	4	2026-01-12 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
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	2026-01-12 12:00	4	2026-01-12 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
21	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-12 12:00	4	2026-01-12 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
22	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-13 08:00	4	2026-01-13 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
23	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-13 09:00	4	2026-01-13 15:00	5	trener	6	25	7	edukacja cyfrowa dla podgrupy 1 (poranna) i podgrupy 3 (popołudniowa), po 3 godziny zajęć dla każdej (09:00-12:00, 12:00-15:00)
24	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-13 12:00	4	2026-01-13 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
25	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-14 08:00	4	2026-01-14 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
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	2026-01-14 10:00	4	2026-01-14 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
27	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-14 12:00	4	2026-01-14 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
28	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	2026-01-14 12:00	4	2026-01-14 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
29	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-01-15 08:00	4	2026-01-15 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
30	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-15 08:00	4	2026-01-15 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
31	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-15 09:00	4	2026-01-15 15:00	5	trener	6	25	7	edukacja cyfrowa dla podgrupy 2 (poranna) i podgrupy 3 (popołudniowa), po 4 godziny zajęć dla każdej (09:00-12:00, 12:00-15:00)

32	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-15 12:00	4	2026-01-15 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
33	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-16 08:00	4	2026-01-16 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
34	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur dietetyka	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-01-16 09:00	4	2026-01-16 14:00	5	dietetyk	6	5	7	wsparcie indywidualne
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	2026-01-16 10:00	4	2026-01-16 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 w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - spotkania z aktywnością fizyczną	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-16 12:00	4	2026-01-16 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
37	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-16 12:00	4	2026-01-16 16:00	5	opiekun klubu	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	2026-01-19 08:00	4	2026-01-19 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
39	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur prawnika	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-01-19 08:00	4	2026-01-19 13:00	5	prawnik	6	5	7	wsparcie indywidualne
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	2026-01-19 10:00	4	2026-01-19 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
41	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	2026-01-19 12:00	4	2026-01-19 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
42	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-19 12:00	4	2026-01-19 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
43	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-20 08:00	4	2026-01-20 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
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	2026-01-20 09:00	4	2026-01-20 15:00	5	trener	6	25	7	edukacja zdrowotna dla podgrupy 1 (poranna) i podgrupy 3 (popołudniowa), po 3 godziny zajęć dla każdej (09:00-12:00, 12:00-15:00)
45	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-20 12:00	4	2026-01-20 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	2026-01-21 08:00	4	2026-01-21 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
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	2026-01-21 10:00	4	2026-01-21 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
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	2026-01-21 12:00	4	2026-01-21 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 opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-21 12:00	4	2026-01-21 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
50	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-22 08:00	4	2026-01-22 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
51	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-22 08:00	4	2026-01-22 16:00	5	trener	6	25	7	warsztaty psychologiczne dla podgrupy 1 (poranna) i podgrupy 3 (popołudniowa), po 4 godzin zajęć dla każdej
52	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-22 12:00	4	2026-01-22 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
53	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-01-23 08:00	4	2026-01-23 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
54	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-23 08:00	4	2026-01-23 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
55	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur dietetyka	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-01-23 09:00	4	2026-01-23 14:00	5	dietetyk	6	5	7	wsparcie indywidualne
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	2026-01-23 10:00	4	2026-01-23 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 opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-23 12:00	4	2026-01-23 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
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	2026-01-23 12:00	4	2026-01-23 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
59	1	Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wyjścia integracyjne	2	poza terenem klubu	3	2026-01-24 12:00	4	2026-01-24 18:00	5	opiekun klubu	6	25	7	wyjście integracyjne
60	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-26 08:00	4	2026-01-26 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	2026-01-26 10:00	4	2026-01-26 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
62	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-26 12:00	4	2026-01-26 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	2026-01-26 12:00	4	2026-01-26 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
64	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-27 08:00	4	2026-01-27 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
65	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-01-27 09:00	4	2026-01-27 15:00	5	trener	6	25	7	edukacja cyfrowa dla podgrupy 1 (poranna) i podgrupy 3 (popołudniowa), po 3 godziny zajęć dla każdej (09:00-12:00, 12:00-15:00)

66	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-01-27 12:00	⁴ 2026-01-27 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 2026-01-28 08:00	⁴ 2026-01-28 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. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-01-28 10:00	⁴ 2026-01-28 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. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-01-28 12:00	⁴ 2026-01-28 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	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-01-28 12:00	⁴ 2026-01-28 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
71	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	² ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	³ 2026-01-29 08:00	⁴ 2026-01-29 12:00	⁵ psycholog	⁶ 5	⁷ wsparcie indywidualne
72	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-01-29 08:00	⁴ 2026-01-29 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
73	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja zdrowotna	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-01-29 09:00	⁴ 2026-01-29 15:00	⁵ trener	⁶ 25	⁷ edukacja zdrowotna dla podgrupy 2 (poranna) i podgrupy 4 (popołudniowa), po 3 godziny zajęć dla każdej (09:00-12:00, 12:00-15:00)
74	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-01-29 12:00	⁴ 2026-01-29 16:00	⁵ opiekun klubu	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 2026-01-30 08:00	⁴ 2026-01-30 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
76	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 2026-01-30 09:00	⁴ 2026-01-30 12:00	⁵ trener	⁶ 25	⁷ grupa poranna
77	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur dietetyka	² ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	³ 2026-01-30 09:00	⁴ 2026-01-30 14:00	⁵ dietetyk	⁶ 5	⁷ wsparcie indywidualne
78	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-01-30 12:00	⁴ 2026-01-30 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
79	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 2026-01-30 12:00	⁴ 2026-01-30 15:00	⁵ trener	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa