



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-057D/23-2026-02-001

Nazwa harmonogramu

Harmonogram form wsparcia na luty 2026

Nr projektu

FESL.07.04-IZ.01-057D/23-006

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 2026-02-02 08:00	4 2026-02-02 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
2	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur prawnika	2 ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3 2026-02-02 08:00	4 2026-02-02 13:00	5 prawnik	6 5	7 wsparcie indywidualne
3	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 2026-02-02 10:00	4 2026-02-02 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
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 2026-02-02 12:00	4 2026-02-02 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 2026-02-02 12:00	4 2026-02-02 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
6	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-02-03 08:00	4 2026-02-03 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
7	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-02-03 12:00	4 2026-02-03 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 2026-02-04 08:00	4 2026-02-04 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
9	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur dietetyka	2 ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3 2026-02-04 09:00	4 2026-02-04 14:00	5 dietetyk	6 5	7 wsparcie indywidualne
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 2026-02-04 10:00	4 2026-02-04 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
11	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 2026-02-04 12:00	4 2026-02-04 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
12	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-02-04 12:00	4 2026-02-04 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
13	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-02-05 08:00	4 2026-02-05 16:00	5 trener	6 25	7 warsztaty psychologiczne dla podgrupy 2 (poranna) i podgrupy 4 (popołudniowa), po 4 godzin zajęć dla każdej
14	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-02-05 08:00	4 2026-02-05 12:00	5 opiekun klubu	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 2026-02-05 12:00	4 2026-02-05 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
16	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-02-06 08:00	4 2026-02-06 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna

17	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-02-06 08:00	4	2026-02-06 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
18	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	2026-02-06 10:00	4	2026-02-06 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
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	2026-02-06 12:00	4	2026-02-06 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
20	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-02-06 12:00	4	2026-02-06 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
21	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-02-09 08:00	4	2026-02-09 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
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	2026-02-09 10:00	4	2026-02-09 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
23	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	2026-02-09 12:00	4	2026-02-09 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
24	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-02-09 12:00	4	2026-02-09 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	2026-02-10 08:00	4	2026-02-10 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
26	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-02-10 12:00	4	2026-02-10 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
27	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-02-11 08:00	4	2026-02-11 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
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	2026-02-11 10:00	4	2026-02-11 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
29	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-02-11 12:00	4	2026-02-11 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
30	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	2026-02-11 12:00	4	2026-02-11 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
31	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-02-12 08:00	4	2026-02-12 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
32	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-02-12 08:00	4	2026-02-12 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
33	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-02-12 09:00	4	2026-02-12 15:00	5	trener	6	25	7	edukacja cyfrowa dla podgrupy 2 (poranna) i podgrupy 4 (popołudniowa), po 3 godziny zajęć dla każdej (09:00-12:00, 12:00-15:00)

34	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-12 12:00	⁴ 2026-02-12 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
35	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-13 08:00	⁴ 2026-02-13 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
36	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	² ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	³ 2026-02-13 08:00	⁴ 2026-02-13 13:00	⁵ psycholog	⁶ 5	⁷ wsparcie indywidualne
37	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur dietetyka	² ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	³ 2026-02-13 09:00	⁴ 2026-02-13 14:00	⁵ dietetyk	⁶ 5	⁷ wsparcie indywidualne
38	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-13 12:00	⁴ 2026-02-13 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
39	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-16 08:00	⁴ 2026-02-16 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
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 2026-02-16 10:00	⁴ 2026-02-16 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
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 2026-02-16 12:00	⁴ 2026-02-16 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
42	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-16 12:00	⁴ 2026-02-16 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 2026-02-17 08:00	⁴ 2026-02-17 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
44	¹ Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wyjścia integracyjne	² poza terenem klubu	³ 2026-02-17 10:00	⁴ 2026-02-17 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ wyjście integracyjne
45	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-17 12:00	⁴ 2026-02-17 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 2026-02-18 08:00	⁴ 2026-02-18 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
47	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	² ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	³ 2026-02-18 08:00	⁴ 2026-02-18 13:00	⁵ psycholog	⁶ 5	⁷ wsparcie indywidualne
48	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur dietetyka	² ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	³ 2026-02-18 09:00	⁴ 2026-02-18 14:00	⁵ dietetyk	⁶ 5	⁷ wsparcie indywidualne
49	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 2026-02-18 10:00	⁴ 2026-02-18 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
50	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-18 12:00	⁴ 2026-02-18 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa

51	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 2026-02-18 12:00	⁴ 2026-02-18 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
52	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-19 08:00	⁴ 2026-02-19 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
53	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-19 08:00	⁴ 2026-02-19 16:00	⁵ trener	⁶ 25	⁷ warsztaty psychologiczne dla podgrupy 1 (poranna) i podgrupy 3 (popołudniowa), po 4 godzin zajęć dla każdej
54	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-19 12:00	⁴ 2026-02-19 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
55	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-20 08:00	⁴ 2026-02-20 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
56	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 2026-02-20 09:00	⁴ 2026-02-20 15:00	⁵ trener	⁶ 50	⁷ spotkania Grupy samopomocowej dla grupy 1 (poranna) i grupy 2 (popołudniowa), po 3 godzin zajęć dla każdej
57	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-20 12:00	⁴ 2026-02-20 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
58	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-23 08:00	⁴ 2026-02-23 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
59	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 2026-02-23 10:00	⁴ 2026-02-23 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
60	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-23 12:00	⁴ 2026-02-23 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa
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 2026-02-23 12:00	⁴ 2026-02-23 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
62	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-24 08:00	⁴ 2026-02-24 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
63	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-24 09:00	⁴ 2026-02-24 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)
64	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-24 12:00	⁴ 2026-02-24 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 2026-02-25 08:00	⁴ 2026-02-25 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa poranna
66	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 2026-02-25 10:00	⁴ 2026-02-25 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
67	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-25 12:00	⁴ 2026-02-25 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶ 25	⁷ grupa popołudniowa

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 2026-02-25 12:00	⁴ 2026-02-25 14:00	⁵ trener	⁶	⁷ 25	⁷ Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy popołudniowej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
69	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	² ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	³ 2026-02-26 08:00	⁴ 2026-02-26 13:00	⁵ psycholog	⁶	⁷ 5	⁷ wsparcie indywidualne
70	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-26 08:00	⁴ 2026-02-26 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶	⁷ 25	⁷ grupa poranna
71	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-26 12:00	⁴ 2026-02-26 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶	⁷ 25	⁷ grupa popołudniowa
72	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-27 08:00	⁴ 2026-02-27 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶	⁷ 25	⁷ grupa poranna
73	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur dietetyka	² ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	³ 2026-02-27 09:00	⁴ 2026-02-27 14:00	⁵ dietetyk	⁶	⁷ 5	⁷ wsparcie indywidualne
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 2026-02-27 09:00	⁴ 2026-02-27 15:00	⁵ trener	⁶	⁷ 50	⁷ spotkania Grupy samopomocowej dla grupy 1 (poranna) i grupy 2 (popołudniowa), po 3 godzin zajęć dla każdej
75	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-02-27 12:00	⁴ 2026-02-27 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶	⁷ 25	⁷ grupa popołudniowa