



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-057D/23-2026-03-001

Nazwa harmonogramu

Harmonogram form wsparcia na marzec 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 2026-03-02 08:00	4 2026-03-02 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 2026-03-02 10:00	4 2026-03-02 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
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 2026-03-02 12:00	4 2026-03-02 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
4	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-03-02 12:00	4 2026-03-02 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
5	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-03-03 08:00	4 2026-03-03 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
6	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-03-03 12:00	4 2026-03-03 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
7	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-03-04 08:00	4 2026-03-04 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
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 2026-03-04 10:00	4 2026-03-04 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
9	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 2026-03-04 12:00	4 2026-03-04 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
10	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-03-04 12:00	4 2026-03-04 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
11	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-03-05 08:00	4 2026-03-05 16:00	5 trener	6 25	7 warsztaty psychologiczne dla podgrupy 2 (poranna) i podgrupy 4 (popołudniowa), po 4 godzin zajęć dla każdej
12	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-03-05 08:00	4 2026-03-05 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
13	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-03-05 12:00	4 2026-03-05 16:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa popołudniowa
14	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2 ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3 2026-03-06 08:00	4 2026-03-06 13:00	5 psycholog	6 5	7 wsparcie indywidualne
15	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-03-06 08:00	4 2026-03-06 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna
16	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-03-06 12:00	4 2026-03-06 16:00	5 opiekun klubu	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 2026-03-09 08:00	4 2026-03-09 12:00	5 opiekun klubu	6 25	7 grupa poranna

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	2026-03-09 10:00	4	2026-03-09 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
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	2026-03-09 12:00	4	2026-03-09 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
20	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-09 12:00	4	2026-03-09 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	2026-03-10 08:00	4	2026-03-10 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
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	2026-03-10 09:00	4	2026-03-10 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)
23	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-10 12:00	4	2026-03-10 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
24	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-11 08:00	4	2026-03-11 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	2026-03-11 10:00	4	2026-03-11 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
26	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-11 12:00	4	2026-03-11 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
27	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	2026-03-11 12:00	4	2026-03-11 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
28	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-12 08:00	4	2026-03-12 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
29	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-03-12 08:00	4	2026-03-12 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
30	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-12 09:00	4	2026-03-12 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)
31	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-12 12:00	4	2026-03-12 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	2026-03-13 08:00	4	2026-03-13 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
33	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur dietetyka	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-03-13 09:00	4	2026-03-13 14:00	5	dietetyk	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	2026-03-13 12:00	4	2026-03-13 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	2026-03-16 08:00	4	2026-03-16 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
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	2026-03-16 10:00	4	2026-03-16 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
37	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-16 12:00	4	2026-03-16 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
38	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	2026-03-16 12:00	4	2026-03-16 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
39	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-17 08:00	4	2026-03-17 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
40	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-17 12:00	4	2026-03-17 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	2026-03-18 08:00	4	2026-03-18 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	2026-03-18 10:00	4	2026-03-18 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
43	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-18 12:00	4	2026-03-18 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
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	2026-03-18 12:00	4	2026-03-18 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
45	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-19 08:00	4	2026-03-19 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
46	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-19 08:00	4	2026-03-19 16:00	5	trener	6	25	7	warsztaty psychologiczne dla podgrupy 1 (poranna) i podgrupy 3 (popołudniowa), po 4 godzin zajęć dla każdej
47	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-19 12:00	4	2026-03-19 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
48	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-03-20 08:00	4	2026-03-20 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
49	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-20 08:00	4	2026-03-20 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
50	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-20 12:00	4	2026-03-20 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
51	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-23 08:00	4	2026-03-23 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
52	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	2026-03-23 10:00	4	2026-03-23 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

53	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	2026-03-23 12:00	4	2026-03-23 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
54	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-23 12:00	4	2026-03-23 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	2026-03-24 08:00	4	2026-03-24 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
56	1	Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wycieczki piesze	2	poza terenem klubu	3	2026-03-24 10:00	4	2026-03-24 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	wycieczka piesza
57	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-24 12:00	4	2026-03-24 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	2026-03-25 08:00	4	2026-03-25 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	2026-03-25 10:00	4	2026-03-25 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
60	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-25 12:00	4	2026-03-25 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	2026-03-25 12:00	4	2026-03-25 16:00	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	2026-03-26 08:00	4	2026-03-26 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
63	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-03-26 08:00	4	2026-03-26 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
64	1	Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wyjścia integracyjne	2	poza terenem klubu	3	2026-03-26 10:00	4	2026-03-26 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	wyjście integracyjne
65	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-26 12:00	4	2026-03-26 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
66	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-27 08:00	4	2026-03-27 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna
67	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur dietetyka	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-03-27 09:00	4	2026-03-27 14:00	5	dietetyk	6	5	7	wsparcie indywidualne
68	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	2026-03-27 09:00	4	2026-03-27 15:00	5	trener	6	50	7	spotkanie Grupy samopomocowej dla podgrupy porannej i podgrupy popołudniowej, po 3 godziny zajęć dla każdej (09:00-12:00, 12:00-15:00)
69	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-27 12:00	4	2026-03-27 16:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa popołudniowa
70	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-03-30 08:00	4	2026-03-30 12:00	5	opiekun klubu	6	25	7	grupa poranna

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 2026-03-30 10:00	⁴ 2026-03-30 12:00	⁵ trener	⁶	⁷ 25	⁷ Spotkanie z aktywnością fizyczną dla grupy porannej, w podziale na dwie podgrupy (12 i 13 osób), po 1 godzinie zajęć dla każdej
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 2026-03-30 12:00	⁴ 2026-03-30 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
73	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-03-30 12:00	⁴ 2026-03-30 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶	⁷ 25	⁷ grupa popołudniowa
74	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-03-31 08:00	⁴ 2026-03-31 12:00	⁵ opiekun klubu	⁶	⁷ 25	⁷ grupa poranna
75	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-03-31 09:00	⁴ 2026-03-31 15:00	⁵ trener	⁶	⁷ 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)
76	¹ Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	² ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	³ 2026-03-31 12:00	⁴ 2026-03-31 16:00	⁵ opiekun klubu	⁶	⁷ 25	⁷ grupa popołudniowa