



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-057D/23-2026-04-001

Nazwa harmonogramu

Harmonogram form wsparcia na kwiecień 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 2026-04-01 08:00	4 2026-04-01 12:00	5 opiekun	6 25	7 grupa poranna
2	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-04-01 12:00	4 2026-04-01 16:00	5 opiekun	6 25	7 grupa popołudniowa
3	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-04-02 08:00	4 2026-04-02 12:00	5 opiekun	6 25	7 grupa poranna
4	1 Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-04-02 08:00	4 2026-04-02 16:00	5 trener	6 25	7 warsztaty psychologiczne dla podgrupy 2 (poranna) i podgrupy 4 (popołudniowa), po 4 godzin zajęć dla każdej
5	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-04-02 12:00	4 2026-04-02 16:00	5 opiekun	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 2026-04-03 08:00	4 2026-04-03 12:00	5 opiekun	6 25	7 grupa poranna
7	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2 ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3 2026-04-03 08:00	4 2026-04-03 13:00	5 psycholog	6 5	7 wsparcie indywidualne
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 2026-04-03 10:00	4 2026-04-03 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
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 2026-04-03 12:00	4 2026-04-03 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
10	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-04-03 12:00	4 2026-04-03 16:00	5 opiekun	6 25	7 grupa popołudniowa
11	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-04-07 08:00	4 2026-04-07 12:00	5 opiekun	6 25	7 grupa poranna
12	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-04-07 12:00	4 2026-04-07 16:00	5 opiekun	6 25	7 grupa popołudniowa
13	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2 ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3 2026-04-08 08:00	4 2026-04-08 13:00	5 psycholog	6 5	7 wsparcie indywidualne
14	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-04-08 08:00	4 2026-04-08 12:00	5 opiekun	6 25	7 grupa poranna
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 2026-04-08 08:00	4 2026-04-08 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
16	1 Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2 ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3 2026-04-08 12:00	4 2026-04-08 16:00	5 opiekun	6 25	7 grupa popołudniowa

17	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	2026-04-08 12:00	4	2026-04-08 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
18	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-09 08:00	4	2026-04-09 12:00	5	opiekun	6	25	7	grupa poranna
19	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-04-09 08:00	4	2026-04-09 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
20	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-09 09:00	4	2026-04-09 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)
21	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-09 12:00	4	2026-04-09 16:00	5	opiekun	6	25	7	grupa popołudniowa
22	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-04-10 08:00	4	2026-04-10 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
23	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-10 08:00	4	2026-04-10 12:00	5	opiekun	6	25	7	grupa poranna
24	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	2026-04-10 10:00	4	2026-04-10 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
25	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-10 12:00	4	2026-04-10 16:00	5	opiekun	6	25	7	grupa popołudniowa
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	2026-04-10 12:00	4	2026-04-10 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	2026-04-13 08:00	4	2026-04-13 12:00	5	opiekun	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	2026-04-13 10:00	4	2026-04-13 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
29	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-13 12:00	4	2026-04-13 16:00	5	opiekun	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	2026-04-13 12:00	4	2026-04-13 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
31	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-14 08:00	4	2026-04-14 12:00	5	opiekun	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	2026-04-14 08:00	4	2026-04-14 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne

33	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja zdrowotna	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-14 09:00	4	2026-04-14 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)
34	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-14 12:00	4	2026-04-14 16:00	5	opiekun	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	2026-04-15 08:00	4	2026-04-15 12:00	5	opiekun	6	25	7	grupa poranna
36	1	Klub Seniora ASES - aktywność społeczna, kulturalna i sportowa - wyjazdy	2	poza terenem klubu	3	2026-04-15 09:00	4	2026-04-15 17:00	5	opiekun klubu	6	35	7	Wyjazd jednodniowy
37	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-15 12:00	4	2026-04-15 16:00	5	opiekun	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	2026-04-16 08:00	4	2026-04-16 12:00	5	opiekun	6	25	7	grupa poranna
39	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-16 08:00	4	2026-04-16 16:00	5	trener	6	25	7	warsztaty psychologiczne dla podgrupy 1 (poranna) i podgrupy 3 (popołudniowa), po 4 godzin zajęć dla każdej
40	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-16 12:00	4	2026-04-16 16:00	5	opiekun	6	25	7	grupa popołudniowa
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	2026-04-17 00:00	4	2026-04-17 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
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	2026-04-17 00:00	4	2026-04-17 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
43	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-17 08:00	4	2026-04-17 12:00	5	opiekun	6	25	7	grupa poranna
44	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-04-17 08:00	4	2026-04-17 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
45	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-17 12:00	4	2026-04-17 16:00	5	opiekun	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	2026-04-20 08:00	4	2026-04-20 12:00	5	opiekun	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	2026-04-20 10:00	4	2026-04-20 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
48	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-20 12:00	4	2026-04-20 16:00	5	opiekun	6	25	7	grupa popołudniowa
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	2026-04-20 12:00	4	2026-04-20 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
50	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-21 08:00	4	2026-04-21 12:00	5	opiekun	6	25	7	grupa poranna

51	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-04-21 08:00	4	2026-04-21 13:00	5	psycholog	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	2026-04-21 12:00	4	2026-04-21 16:00	5	opiekun	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	2026-04-22 08:00	4	2026-04-22 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	2026-04-22 08:00	4	2026-04-22 12:00	5	opiekun	6	25	7	grupa poranna
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	2026-04-22 10:00	4	2026-04-22 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
56	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-22 12:00	4	2026-04-22 16:00	5	opiekun	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	2026-04-22 12:00	4	2026-04-22 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
58	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-23 08:00	4	2026-04-23 12:00	5	opiekun	6	25	7	grupa poranna
59	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-04-23 08:00	4	2026-04-23 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
60	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-23 09:00	4	2026-04-23 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)
61	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-23 12:00	4	2026-04-23 16:00	5	opiekun	6	25	7	grupa popołudniowa
62	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-24 08:00	4	2026-04-24 12:00	5	opiekun	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	2026-04-24 08:00	4	2026-04-24 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
64	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-24 12:00	4	2026-04-24 16:00	5	opiekun	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	2026-04-27 08:00	4	2026-04-27 12:00	5	opiekun	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	2026-04-27 10:00	4	2026-04-27 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
67	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-27 12:00	4	2026-04-27 16:00	5	opiekun	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	2026-04-27 12:00	4	2026-04-27 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
69	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-28 08:00	4	2026-04-28 12:00	5	opiekun	6	25	7	grupa poranna
70	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze indywidualne oraz działania dla kadry - Dyżur psychologa	2	ul. Władysława Sobocińskiego 4, 40-687 Katowice	3	2026-04-28 08:00	4	2026-04-28 13:00	5	psycholog	6	5	7	wsparcie indywidualne
71	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - edukacja cyfrowa	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-28 09:00	4	2026-04-28 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)
72	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-28 12:00	4	2026-04-28 16:00	5	opiekun	6	25	7	grupa popołudniowa
73	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-29 08:00	4	2026-04-29 12:00	5	opiekun	6	25	7	grupa poranna
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	2026-04-29 10:00	4	2026-04-29 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
75	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-29 12:00	4	2026-04-29 16:00	5	opiekun	6	25	7	grupa popołudniowa
76	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	2026-04-29 12:00	4	2026-04-29 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
77	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-30 08:00	4	2026-04-30 12:00	5	opiekun	6	25	7	grupa poranna
78	1	Klub Seniora ASES - wsparcie w integracji społecznej oraz aktywności samopomocowej - warsztaty psychologiczne	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-30 08:00	4	2026-04-30 16:00	5	trener	6	25	7	warsztaty psychologiczne dla podgrupy 2 (poranna) i podgrupy 4 (popołudniowa), po 4 godzin zajęć dla każdej
79	1	Klub Seniora ASES - wsparcie opiekuńcze - spotkania Klubu	2	ul. Generała Zygmunta Waltera-Jankego 185, 40-684 Katowice	3	2026-04-30 12:00	4	2026-04-30 16:00	5	opiekun	6	25	7	grupa popołudniowa