



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05B2/23-2026-01-004

Nazwa harmonogramu

Harmonogram form wsparcia na 01.2026

Nr projektu

FESL.07.04-IZ.01-05B2/23-003

Tytuł projektu

Senior w wielkim mieście - rozwój usług świadczonych w społeczności lokalnej poprzez sieć Klubów 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 Cykl zajęć "W ruchu" - zabawa karnawałowa - bal przebierańców	² Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³ 2026-01-03 10:00	⁴ 2026-01-03 18:00	⁵ Ekspert	⁶ 20	⁷ brak
2	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³ 2026-01-03 10:00	⁴ 2026-01-03 18:00	⁵ Animator	⁶ 20	⁷ brak
3	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu", zajęcia z opiekunem	² MDK, ul. Tysiąclecia 5, Katowice	³ 2026-01-05 09:00	⁴ 2026-01-05 13:00	⁵ Animator	⁶ 21	⁷ brak
4	¹ Cykl zajęć "Smartsenior" - pobieranie aplikacji	² Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³ 2026-01-05 09:00	⁴ 2026-01-05 12:00	⁵ Ekspert	⁶ 15	⁷ brak
5	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu", zajęcia z opiekunem	² ul. Gen. Jankego 185, Katowice	³ 2026-01-05 12:00	⁴ 2026-01-05 16:00	⁵ Animator	⁶ 24	⁷ brak
6	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" - rozwiązujemy krzyżówki i nie tylko	² Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³ 2026-01-05 12:00	⁴ 2026-01-05 13:00	⁵ Animator	⁶ 22	⁷ brak
7	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu", zajęcia z opiekunem	² MDK ul. Tadeusza Boya Żeleńskiego 83, Katowice	³ 2026-01-07 08:00	⁴ 2026-01-07 12:00	⁵ Animator	⁶ 23	⁷ brak
8	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Zadole 36, Katowice, Sala przy parafii MB Różańcowej	³ 2026-01-07 08:00	⁴ 2026-01-07 11:00	⁵ Animator	⁶ 14	⁷ brak
9	¹ Zajęcia z opiekunem	² MDK, ul. Tysiąclecia 5, Katowice	³ 2026-01-07 09:00	⁴ 2026-01-07 13:00	⁵ Animator	⁶ 21	⁷ brak
10	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Radockiego 282, Katowice, Sala spółdzielni mieszkaniowej "Silesianka"	³ 2026-01-07 12:00	⁴ 2026-01-07 15:00	⁵ Animator	⁶ 19	⁷ brak
11	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Brynowska 16, Katowice	³ 2026-01-07 14:00	⁴ 2026-01-07 15:00	⁵ Animator	⁶ 20	⁷ brak
12	¹ Cykl zajęć "W ruchu"	² ul. Brynowska 16, Katowice	³ 2026-01-07 15:00	⁴ 2026-01-07 18:00	⁵ Ekspert	⁶ 20	⁷ brak
13	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Graniczna 27, Katowice, MDK oddz. os Paderewskiego	³ 2026-01-08 08:00	⁴ 2026-01-08 11:00	⁵ Animator	⁶ 14	⁷ brak
14	¹ Cykl zajęć "Smartsenior" - kopiuje - wklej, przesyłanie wiadomości	² TKKF "CZARNI" ul. Radosna 35c, Katowice	³ 2026-01-08 09:00	⁴ 2026-01-08 12:00	⁵ Ekspert	⁶ 15	⁷ brak
15	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Mariacka 34, Katowice, Sala w fundacji "Patroni"	³ 2026-01-08 12:00	⁴ 2026-01-08 15:00	⁵ Animator	⁶ 14	⁷ brak
16	¹ Zajęcia z opiekunem	² ul. Gen. Jankego 185, Katowice	³ 2026-01-08 12:00	⁴ 2026-01-08 16:00	⁵ Animator	⁶ 24	⁷ brak
17	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" - gry planszowe, kto lepszy	² TKKF "CZARNI" ul. Radosna 35c, Katowice	³ 2026-01-08 12:00	⁴ 2026-01-08 18:00	⁵ Animator	⁶ 22	⁷ brak
18	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Radockiego 282, Katowice, Sala spółdzielni mieszkaniowej "Silesianka"	³ 2026-01-09 08:00	⁴ 2026-01-09 11:00	⁵ Animator	⁶ 19	⁷ brak
19	¹ Zajęcia z opiekunem	² MDK ul. Tadeusza Boya Żeleńskiego 83, Katowice	³ 2026-01-09 08:00	⁴ 2026-01-09 12:00	⁵ Animator	⁶ 23	⁷ brak
20	¹ Cykl zajęć "Smartsenior" - kopiuje - wklej, przesyłanie wiadomości	² Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³ 2026-01-09 09:00	⁴ 2026-01-09 12:00	⁵ Ekspert	⁶ 15	⁷ brak
21	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" - gry planszowe, kto lepszy	² Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³ 2026-01-09 12:00	⁴ 2026-01-09 18:00	⁵ Animator	⁶ 22	⁷ brak

22	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"	²	ul. Zadole 36, Katowice, Sala przy parafii MB Różańcowej	³	2026-01-09 12:00	⁴	2026-01-09 15:00	⁵	Animator	⁶	14	⁷	brak
23	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"	²	MOPS Katowice, KS Dąbrówka, Katowice ul. Strzelców bytomskich 15	³	2026-01-09 12:00	⁴	2026-01-09 14:15	⁵	Opiekun KS	⁶	20	⁷	brak
24	¹	Cykl zajęć "SmartSenior" -	²	Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³	2026-01-09 16:00	⁴	2026-01-09 18:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
25	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"	²	Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³	2026-01-09 16:00	⁴	2026-01-09 18:00	⁵	Animator	⁶	20	⁷	brak
26	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"	²	ul. Misjonarzy Oblatów 24, Katowice, Dom Pomocy Społecznej	³	2026-01-10 08:00	⁴	2026-01-10 09:00	⁵	Animator	⁶	20	⁷	brak
27	¹	Cykl zajęć "Senior w ruchu"	²	ul. Misjonarzy Oblatów 24, Katowice, Dom Pomocy Społecznej	³	2026-01-10 09:00	⁴	2026-01-10 10:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
28	¹	Cykl zajęć "Na zdrowie"	²	ul. Misjonarzy Oblatów 24, Katowice, Dom Pomocy Społecznej	³	2026-01-10 10:00	⁴	2026-01-10 14:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
29	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"	²	Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³	2026-01-10 11:00	⁴	2026-01-10 17:00	⁵	Animator	⁶	20	⁷	brak
30	¹	Cykl zajęć "Na zdrowie" - Kulinaria - "tanie i zdrowe sałatki zimowe"	²	Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³	2026-01-10 11:00	⁴	2026-01-10 14:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
31	¹	Cykl zajęć "Smart Senior"	²	ul. Misjonarzy Oblatów 24, Katowice, Dom Pomocy Społecznej	³	2026-01-10 14:00	⁴	2026-01-10 16:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
32	¹	Cykl zajęć "Senior w ruchu" - choreoterapia	²	Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³	2026-01-10 14:00	⁴	2026-01-10 17:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
33	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"	²	MOPS Katowice, KS Dąb, Katowice ul. Krzyżowa 1	³	2026-01-12 08:00	⁴	2026-01-12 11:00	⁵	Opiekun KS	⁶	15	⁷	brak
34	¹	Cykl zajęć "Senior na zdrowie" - powiedz co cię boli ?	²	Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³	2026-01-12 09:00	⁴	2026-01-12 11:00	⁵	Ekspert	⁶	15	⁷	brak
35	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu", zajęcia z opiekunem	²	MDK, ul. Tysiąclecia 5, Katowice	³	2026-01-12 09:00	⁴	2026-01-12 13:00	⁵	Animator	⁶	21	⁷	brak
36	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu" - gry i zabawy zręcznościowe	²	Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³	2026-01-12 11:00	⁴	2026-01-12 13:00	⁵	Animator	⁶	22	⁷	brak
37	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"	²	ul. Kwiatkowskiego 32, Katowice, MDK os. Witosa	³	2026-01-12 12:00	⁴	2026-01-12 15:00	⁵	Animator	⁶	19	⁷	brak
38	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"	²	MOPS Katowice, KS Załęże, Katowice ul. Szewczenki 8	³	2026-01-12 12:00	⁴	2026-01-12 14:30	⁵	Opiekun KS	⁶	20	⁷	brak
39	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu", zajęcia z opiekunem	²	ul. Gen. Jankego 185, Katowice	³	2026-01-12 12:00	⁴	2026-01-12 16:00	⁵	Animator	⁶	24	⁷	brak
40	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"	²	ul. Brynowska 16, Katowice	³	2026-01-12 14:00	⁴	2026-01-12 15:00	⁵	Animator	⁶	20	⁷	brak
41	¹	Cykl zajęć "Na zdrowie"	²	ul. Brynowska 16, Katowice	³	2026-01-12 15:00	⁴	2026-01-12 18:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
42	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"	²	ul. Graniczna 27, Katowice, MDK oddz. os Paderewskiego	³	2026-01-13 08:00	⁴	2026-01-13 12:00	⁵	Animator	⁶	14	⁷	brak
43	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"	²	MOPS Katowice, KS Śródmieście, Katowice Mariacka 34	³	2026-01-13 08:15	⁴	2026-01-13 12:15	⁵	Opiekun KS	⁶	20	⁷	brak

44	¹ Cykl zajęć "Senior na zdrowie" - powiedz co cię boli ?	² TKKF "CZARNI" ul. Radosna 35c, Katowice	³ 2026-01-13 09:00	⁴ 2026-01-13 11:00	⁵ Ekspert	⁶ 15	⁷ brak
45	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" - gry i zabawy zręcznościowe	² TKKF "CZARNI" ul. Radosna 35c, Katowice	³ 2026-01-13 11:00	⁴ 2026-01-13 13:00	⁵ Animator	⁶ 22	⁷ brak
46	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² MOPS Katowice, KS Dąbrówka, Katowice ul. Strzelców bytomskich 15	³ 2026-01-14 07:30	⁴ 2026-01-14 11:00	⁵ Opiekun KS	⁶ 20	⁷ brak
47	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Zadole 36, Katowice, Sala przy parafii MB Różańcowej	³ 2026-01-14 08:00	⁴ 2026-01-14 11:00	⁵ Animator	⁶ 14	⁷ brak
48	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu", zajęcia z opiekunem	² MDK ul. Tadeusza Boya Żeleńskiego 83, Katowice	³ 2026-01-14 08:00	⁴ 2026-01-14 12:00	⁵ Animator	⁶ 23	⁷ brak
49	¹ Zajęcia z opiekunem	² MDK, ul. Tysiąclecia 5, Katowice	³ 2026-01-14 09:00	⁴ 2026-01-14 13:00	⁵ Animator	⁶ 21	⁷ brak
50	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Radockiego 282, Katowice, Sala spółdzielni mieszkaniowej "Silesianka"	³ 2026-01-14 12:00	⁴ 2026-01-14 15:00	⁵ Animator	⁶ 19	⁷ brak
51	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² MOPS Katowice, KS Witosa, Kwiatkowskiego 32	³ 2026-01-14 12:00	⁴ 2026-01-14 14:30	⁵ Opiekun KS	⁶ 20	⁷ brak
52	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Brynowska 16, Katowice	³ 2026-01-14 14:00	⁴ 2026-01-14 15:00	⁵ Animator	⁶ 20	⁷ brak
53	¹ Cykl zajęć "Senior w ruchu"	² ul. Brynowska 16, Katowice	³ 2026-01-14 15:00	⁴ 2026-01-14 18:00	⁵ Ekspert	⁶ 20	⁷ brak
54	¹ Cykl zajęć "Senior na zdrowie" - niedobór witamin i co dalej?	² TKKF "CZARNI" ul. Radosna 35c, Katowice	³ 2026-01-15 09:00	⁴ 2026-01-15 11:00	⁵ Ekspert	⁶ 15	⁷ brak
55	¹ Cykl zajęć "Senior w ruchu" - ćwiczenia z gumami	² TKKF "CZARNI" ul. Radosna 35c, Katowice	³ 2026-01-15 11:00	⁴ 2026-01-15 12:00	⁵ Instruktor	⁶ 13	⁷ brak
56	¹ Zajęcia z opiekunem	² ul. Gen. Jankego 185, Katowice	³ 2026-01-15 12:00	⁴ 2026-01-15 16:00	⁵ Animator	⁶ 24	⁷ brak
57	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" - Arteterapia przez sztukę. Opowieści o secesji i praca plastyczna uczestników.	² TKKF "CZARNI" ul. Radosna 35c, Katowice	³ 2026-01-15 12:00	⁴ 2026-01-15 13:00	⁵ Animator	⁶ 22	⁷ brak
58	¹ Cykl zajęć "Senior w podróży"	² Multikino, Galeria Katowicka, ul. 3 Maja, Katowice	³ 2026-01-15 12:00	⁴ 2026-01-15 15:00	⁵ Animator	⁶ 28	⁷ Seans w kinie dla Klubów os. Paderewskiego oraz Śródmieście
59	¹ Zajęcia z opiekunem	² MDK ul. Tadeusza Boya Żeleńskiego 83, Katowice	³ 2026-01-16 08:00	⁴ 2026-01-16 12:00	⁵ Animator	⁶ 23	⁷ brak
60	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Radockiego 282, Katowice, Sala spółdzielni mieszkaniowej "Silesianka"	³ 2026-01-16 08:00	⁴ 2026-01-16 11:00	⁵ Animator	⁶ 19	⁷ brak
61	¹ Cykl zajęć "Senior na zdrowie" - niedobór witamin i co dalej?	² Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³ 2026-01-16 09:00	⁴ 2026-01-16 11:00	⁵ Ekspert	⁶ 15	⁷ brak
62	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² MOPS Katowice, KS Dąbrówka, Katowice ul. Strzelców bytomskich 15	³ 2026-01-16 11:00	⁴ 2026-01-16 14:30	⁵ Opiekun KS	⁶ 20	⁷ brak
63	¹ Cykl zajęć "Senior w ruchu" - ćwiczenia z gumami	² Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³ 2026-01-16 11:00	⁴ 2026-01-16 12:00	⁵ Instruktor	⁶ 13	⁷ brak
64	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" - Arteterapia przez sztukę. Opowieści o secesji i praca plastyczna uczestników.	² Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³ 2026-01-16 12:00	⁴ 2026-01-16 13:00	⁵ Animator	⁶ 22	⁷ brak
65	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Zadole 36, Katowice, Sala przy parafii MB Różańcowej	³ 2026-01-16 12:00	⁴ 2026-01-16 15:00	⁵ Animator	⁶ 14	⁷ brak

66	¹	Cykl zajęć "Smart Senior" -	²	Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³	2026-01-16 16:00	⁴	2026-01-16 18:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
67	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"	²	Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³	2026-01-16 16:00	⁴	2026-01-16 20:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
68	¹	Cykl zajęć "Na zdrowie" - Arteterapia	²	Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³	2026-01-16 18:00	⁴	2026-01-16 20:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
69	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"	²	ul. Misjonarzy Oblatów 24, Katowice, Dom Pomocy Społecznej	³	2026-01-17 08:00	⁴	2026-01-17 09:00	⁵	Animator	⁶	20	⁷	brak
70	¹	Cykl zajęć "Smart Senior"	²	ul. Misjonarzy Oblatów 24, Katowice, Dom Pomocy Społecznej	³	2026-01-17 09:00	⁴	2026-01-17 11:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
71	¹	Cykl zajęć "Senior w ruchu" - stretching i yoga dla seniorów	²	Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³	2026-01-17 11:00	⁴	2026-01-17 13:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
72	¹	Cykl zajęć "Na zdrowie"	²	ul. Misjonarzy Oblatów 24, Katowice, Dom Pomocy Społecznej	³	2026-01-17 11:00	⁴	2026-01-17 15:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
73	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"	²	Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³	2026-01-17 11:00	⁴	2026-01-17 15:00	⁵	Animator	⁶	20	⁷	brak
74	¹	Cykl zajęć "Na zdrowie" - Dogoterapia	²	Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³	2026-01-17 13:00	⁴	2026-01-21 15:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
75	¹	Cykl zajęć "Senior w ruchu"	²	ul. Misjonarzy Oblatów 24, Katowice, Dom Pomocy Społecznej	³	2026-01-17 15:00	⁴	2026-01-17 16:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
76	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu", zajęcia z opiekunem	²	MDK, ul. Tysiąclecia 5, Katowice	³	2026-01-19 09:00	⁴	2026-01-19 13:00	⁵	Animator	⁶	21	⁷	brak
77	¹	Cykl zajęć "Senior w ruchu" - gimnastyka z krzesłem	²	Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³	2026-01-19 09:00	⁴	2026-01-19 10:00	⁵	Instruktor	⁶	13	⁷	brak
78	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu" - Cyrkolekcje - zajęcia ruchowe pobudzające ciało i umysł	²	Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³	2026-01-19 10:00	⁴	2026-01-19 13:00	⁵	Animator	⁶	22	⁷	brak
79	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"2h, "Senior w ruchu" 1h	²	ul. Kwiatkowskiego 32, Katowice, MDK os. Witosza	³	2026-01-19 12:00	⁴	2026-01-19 15:00	⁵	Animator	⁶	19	⁷	brak
80	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu", zajęcia z opiekunem	²	ul. Gen. Jankego 185, Katowice	³	2026-01-19 12:00	⁴	2026-01-19 16:00	⁵	Animator	⁶	24	⁷	brak
81	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"	²	ul. Brynowska 16, Katowice	³	2026-01-19 14:00	⁴	2026-01-19 15:00	⁵	Animator	⁶	20	⁷	brak
82	¹	Cykl zajęć "Senior w ruchu"	²	ul. Brynowska 16, Katowice	³	2026-01-19 15:00	⁴	2026-01-19 18:00	⁵	Ekspert	⁶	20	⁷	brak
83	¹	Cykl zajęć "Senior w ruchu" - gimnastyka z krzesłem	²	TKKF "CZARNI" ul. Radosna 35c, Katowice	³	2026-01-20 09:00	⁴	2026-01-20 10:00	⁵	Instruktor	⁶	13	⁷	brak
84	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu" - Cyrkolekcje - zajęcia ruchowe pobudzające ciało i umysł	²	TKKF "CZARNI" ul. Radosna 35c, Katowice	³	2026-01-20 10:00	⁴	2026-01-20 13:00	⁵	Animator	⁶	22	⁷	brak
85	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu"2h, "Senior w ruchu" 1h	²	ul. Zadole 36, Katowice, Sala przy parafii MB Różańcowej	³	2026-01-21 08:00	⁴	2026-01-21 11:00	⁵	Animator,Ekspert	⁶	14	⁷	brak
86	¹	Cykl zajęć "Senior w działaniu", zajęcia z opiekunem	²	MDK ul. Tadeusza Boya Żeleńskiego 83, Katowice	³	2026-01-21 08:00	⁴	2026-01-21 12:00	⁵	Animator	⁶	23	⁷	brak
87	¹	Zajęcia z opiekunem	²	MDK, ul. Tysiąclecia 5, Katowice	³	2026-01-21 09:00	⁴	2026-01-21 13:00	⁵	Animator	⁶	21	⁷	brak

88	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" 2h, "Senior w ruchu" 1h	² ul. Radockiego 282, Katowice, Sala spółdzielni mieszkaniowej "Silesianka"	³ 2026-01-21 12:00	⁴ 2026-01-21 15:00	⁵ Animator, Ekspert	⁶	⁷ 19 brak
89	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Brynowska 16, Katowice	³ 2026-01-21 14:00	⁴ 2026-01-21 15:00	⁵ Animator	⁶	⁷ 20 brak
90	¹ Cykl zajęć "Na zdrowie"	² ul. Brynowska 16, Katowice	³ 2026-01-21 15:00	⁴ 2026-01-21 18:00	⁵ Ekspert	⁶	⁷ 20 brak
91	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Graniczna 27, Katowice, MDK oddz. os. Paderewskiego	³ 2026-01-22 08:00	⁴ 2026-01-22 11:00	⁵ Animator	⁶	⁷ 14 brak
92	¹ Cykl zajęć "Senior na zdrowie" - zabezpieczenie ran i stłuczeń	² TKKF "CZARNI" ul. Radosna 35c, Katowice	³ 2026-01-22 09:00	⁴ 2026-01-22 11:00	⁵ Ekspert	⁶	⁷ 15 brak
93	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" - spotkanie z książką	² TKKF "CZARNI" ul. Radosna 35c, Katowice	³ 2026-01-22 11:00	⁴ 2026-01-22 13:00	⁵ Ekspert	⁶	⁷ 22 brak
94	¹ Zajęcia z opiekunem	² ul. Gen. Jankego 185, Katowice	³ 2026-01-22 12:00	⁴ 2026-01-22 16:00	⁵ Animator	⁶	⁷ 24 brak
95	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Mariacka 34, Katowice, Sala w fundacji "Patroni"	³ 2026-01-22 12:00	⁴ 2026-01-22 15:00	⁵ Animator	⁶	⁷ 14 brak
96	¹ Zajęcia z opiekunem	² MDK ul. Tadeusza Boya Żeleńskiego 83, Katowice	³ 2026-01-23 08:00	⁴ 2026-01-23 12:00	⁵ Animator	⁶	⁷ 23 brak
97	¹ Cykl zajęć "Senior na zdrowie" - zabezpieczenie ran i stłuczeń	² Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³ 2026-01-23 09:00	⁴ 2026-01-23 11:00	⁵ Ekspert	⁶	⁷ 15 brak
98	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" - spotkanie z książką	² Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³ 2026-01-23 11:00	⁴ 2026-01-23 13:00	⁵ Ekspert	⁶	⁷ 22 brak
99	¹ Cykl zajęć "SmartSenior"	² Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³ 2026-01-23 16:00	⁴ 2026-01-23 18:00	⁵ Ekspert	⁶	⁷ 20 brak
100	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³ 2026-01-23 16:00	⁴ 2026-01-23 18:00	⁵ Animator	⁶	⁷ 20 brak
101	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Misjonarzy Oblatów 24, Katowice, Dom Pomocy Społecznej	³ 2026-01-24 08:00	⁴ 2026-01-24 09:00	⁵ Animator	⁶	⁷ 20 brak
102	¹ Cykl zajęć "Na zdrowie"	² ul. Misjonarzy Oblatów 24, Katowice, Dom Pomocy Społecznej	³ 2026-01-24 09:00	⁴ 2026-01-24 13:00	⁵ Ekspert	⁶	⁷ 20 brak
103	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³ 2026-01-24 09:00	⁴ 2026-01-24 15:00	⁵ Animator	⁶	⁷ 20 brak
104	¹ Cykl zajęć "Na zdrowie" - Muzykoterapia	² Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³ 2026-01-24 09:00	⁴ 2026-01-24 11:00	⁵ Ekspert	⁶	⁷ 20 brak
105	¹ Cykl zajęć "Na zdrowie" - Arteterapia	² Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³ 2026-01-24 11:00	⁴ 2026-01-24 13:00	⁵ Ekspert	⁶	⁷ 20 brak
106	¹ Cykl zajęć "Smart Senior"	² ul. Misjonarzy Oblatów 24, Katowice, Dom Pomocy Społecznej	³ 2026-01-24 13:00	⁴ 2026-01-24 15:00	⁵ Ekspert	⁶	⁷ 20 brak
107	¹ Cykl zajęć "Senior w ruchu" - elementy pilatesu	² Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³ 2026-01-24 13:00	⁴ 2026-01-24 15:00	⁵ Ekspert	⁶	⁷ 20 brak
108	¹ Cykl zajęć "Senior w ruchu"	² ul. Misjonarzy Oblatów 24, Katowice, Dom Pomocy Społecznej	³ 2026-01-24 15:00	⁴ 2026-01-24 16:00	⁵ Ekspert	⁶	⁷ 20 brak
109	¹ Cykl zajęć "Senior w podróży"	² ul. Kwiatkowskiego 32, Katowice, MDK os. Witosy	³ 2026-01-24 16:30	⁴ 2026-01-24 19:00	⁵ Animator/Ekspert	⁶	⁷ 127 Koncert , wydarzenie dla KS Dąb, Dąbrówka, os. Witosy, os. Paderewskiego, Piotrowice-Ochojec, Ligota-Panewniki, Załęże, Śródmieście

110	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" - Arteterapia przez sztukę. Opowieści o puentylizmie i praca plastyczna uczestników.	² Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³ 2026-01-26 09:00	⁴ 2026-01-26 12:00	⁵ Animator	⁶ 22	⁷ brak
111	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu", zajęcia z opiekunem	² MDK, ul. Tysiąclecia 5, Katowice	³ 2026-01-26 09:00	⁴ 2026-01-26 13:00	⁵ Animator	⁶ 21	⁷ brak
112	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" 2h, "Senior w ruchu" 1h	² ul. Kwiatkowskiego 32, Katowice, MDK os. Witosza	³ 2026-01-26 12:00	⁴ 2026-01-26 15:00	⁵ Animator	⁶ 19	⁷ brak
113	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu", zajęcia z opiekunem	² ul. Gen. Jankego 185, Katowice	³ 2026-01-26 12:00	⁴ 2026-01-26 16:00	⁵ Animator	⁶ 24	⁷ brak
114	¹ Cykl zajęć "Senior w ruchu" - zabawy ruchowe	² Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³ 2026-01-26 12:00	⁴ 2026-01-26 13:00	⁵ Instruktor	⁶ 15	⁷ brak
115	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Brynowska 16, Katowice	³ 2026-01-26 14:00	⁴ 2026-01-26 15:00	⁵ Animator	⁶ 20	⁷ brak
116	¹ Cykl zajęć "Na zdrowie"	² ul. Brynowska 16, Katowice	³ 2026-01-26 15:00	⁴ 2026-01-26 18:00	⁵ Ekspert	⁶ 20	⁷ brak
117	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Graniczna 27, Katowice, MDK oddz. os Paderewskiego	³ 2026-01-27 08:00	⁴ 2026-01-27 12:00	⁵ Animator	⁶ 14	⁷ brak
118	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" - Arteterapia przez sztukę. Opowieści o puentylizmie i praca plastyczna uczestników.	² TKKF "CZARNI" ul. Radosna 35c, Katowice	³ 2026-01-27 09:00	⁴ 2026-01-27 12:00	⁵ Animator	⁶ 22	⁷ brak
119	¹ Cykl zajęć "Senior w ruchu" - zabawy ruchowe	² TKKF "CZARNI" ul. Radosna 35c, Katowice	³ 2026-01-27 12:00	⁴ 2026-01-27 13:00	⁵ Instruktor	⁶ 15	⁷ brak
120	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" 2h, "Senior w ruchu" 1h	² ul. Zadole 36, Katowice, Sala przy parafii MB Różańcowej	³ 2026-01-28 08:00	⁴ 2026-01-28 11:00	⁵ Animator, Ekspert	⁶ 14	⁷ brak
121	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu", zajęcia z opiekunem	² MDK ul. Tadeusza Boya Żeleńskiego 83, Katowice	³ 2026-01-28 08:00	⁴ 2026-01-28 12:00	⁵ Animator	⁶ 23	⁷ brak
122	¹ Zajęcia z opiekunem	² MDK, ul. Tysiąclecia 5, Katowice	³ 2026-01-28 09:00	⁴ 2026-01-28 13:00	⁵ Animator	⁶ 21	⁷ brak
123	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" 2h, "Senior w ruchu" 1h	² ul. Radockiego 282, Katowice, Sala spółdzielni mieszkaniowej "Silesianka"	³ 2026-01-28 12:00	⁴ 2026-01-28 15:00	⁵ Animator, Ekspert	⁶ 19	⁷ brak
124	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Brynowska 16, Katowice	³ 2026-01-28 14:00	⁴ 2026-01-28 15:00	⁵ Animator	⁶ 20	⁷ brak
125	¹ Cykl zajęć "Senior w ruchu"	² ul. Brynowska 16, Katowice	³ 2026-01-28 15:00	⁴ 2026-01-28 18:00	⁵ Ekspert	⁶ 20	⁷ brak
126	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Graniczna 27, Katowice, MDK oddz. os Paderewskiego	³ 2026-01-29 08:00	⁴ 2026-01-29 11:00	⁵ Animator	⁶ 14	⁷ brak
127	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" - podróże bliższe i dalsze - spotkanie z podróżnikiem	² TKKF "CZARNI" ul. Radosna 35c, Katowice	³ 2026-01-29 09:00	⁴ 2026-01-29 11:00	⁵ Animator	⁶ 22	⁷ brak
128	¹ Cykl zajęć "Senior w ruchu" - Nordic Walking, zimowy spacer	² TKKF "CZARNI" ul. Radosna 35c, Katowice	³ 2026-01-29 11:00	⁴ 2026-01-29 13:00	⁵ Instruktor	⁶ 13	⁷ brak
129	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Mariacka 34, Katowice, Sala w fundacji "Patroni"	³ 2026-01-29 12:00	⁴ 2026-01-29 15:00	⁵ Animator	⁶ 14	⁷ brak
130	¹ Zajęcia z opiekunem	² ul. Gen. Jankego 185, Katowice	³ 2026-01-29 12:00	⁴ 2026-01-29 16:00	⁵ Animator	⁶ 24	⁷ brak
131	¹ Zajęcia z opiekunem	² MDK ul. Tadeusza Boya Żeleńskiego 83, Katowice	³ 2026-01-30 08:00	⁴ 2026-01-30 12:00	⁵ Animator	⁶ 23	⁷ brak
132	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Radockiego 282, Katowice, Sala spółdzielni mieszkaniowej "Silesianka"	³ 2026-01-30 08:00	⁴ 2026-01-30 11:00	⁵ Animator	⁶ 19	⁷ brak

133	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu" - podróże bliższe i dalsze - spotkanie z podróżnikiem	² Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³ 2026-01-30 09:00	⁴ 2026-01-30 11:00	⁵ Animator	⁶ 22	⁷ brak
134	¹ Cykl zajęć "Senior w ruchu" - Nordic Walking, zimowy spacer	² Miejska Biblioteka Publiczna ul. Goetla 2, Katowice	³ 2026-01-30 11:00	⁴ 2026-01-30 13:00	⁵ Instruktor	⁶ 13	⁷ brak
135	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Zadole 36, Katowice, Sala przy parafii MB Różańcowej	³ 2026-01-30 12:00	⁴ 2026-01-30 15:00	⁵ Animator	⁶ 14	⁷ brak
136	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³ 2026-01-30 16:00	⁴ 2026-01-30 18:00	⁵ Animator	⁶ 20	⁷ brak
137	¹ Cykl zajęć "Smart Senior"	² Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³ 2026-01-30 16:00	⁴ 2026-01-30 18:00	⁵ Ekspert	⁶ 20	⁷ brak
138	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² ul. Misjonarzy Oblatów 24, Katowice, Dom Pomocy Społecznej	³ 2026-01-31 08:00	⁴ 2026-01-31 10:00	⁵ Animator	⁶ 20	⁷ brak
139	¹ Cykl zajęć "Senior w ruchu" Zabawa muzyczno - taneczna - pożegnanie karnawału	² Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³ 2026-01-31 10:00	⁴ 2026-01-31 16:00	⁵ Ekspert	⁶ 20	⁷ brak
140	¹ Cykl zajęć "Na zdrowie"	² ul. Misjonarzy Oblatów 24, Katowice, Dom Pomocy Społecznej	³ 2026-01-31 10:00	⁴ 2026-01-31 14:00	⁵ Ekspert	⁶ 20	⁷ brak
141	¹ Cykl zajęć "Senior w działaniu"	² Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 35a	³ 2026-01-31 10:00	⁴ 2026-01-31 16:00	⁵ Animator	⁶ 20	⁷ brak
142	¹ Cykl zajęć "Smart Senior"	² ul. Misjonarzy Oblatów 24, Katowice, Dom Pomocy Społecznej	³ 2026-01-31 14:00	⁴ 2026-01-31 16:00	⁵ Ekspert	⁶ 20	⁷ brak