



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Harmonogram udzielania wsparcia – wrzesień 2025r.

Działanie w ramach projektu pn. **Social Silver**, nr projektu: **FEPZ.06.18-IP.01-0026/24**

Lp.	Nazwa udzielonego wsparcia	Miejsce (dokładny adres ze wskazaniem nr Sali)	Data odbywania danego wsparcia	Godziny, w których przeprowadzane jest dane wsparcie	Imiona i nazwiska uczestników projektu, biorących udział w danym wsparciu	Uwagi
1	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	01.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym
2	Aktywny Senior- gimnastyka lub zajęcia sportowe (sala albo na zewnątrz)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	01.09.2025	11:00-12:00		W zależności od pogody, zajęcia w siedzibie lub na świeżym powietrzu (park Żeromskiego)
3	Trening pamięci- grupa średniozaawansowana	Szczecin, ul. Sławomira 9a	01.09.2025	12:00-14:00		
4	Trening pamięci- grupa średniozaawansowana	Szczecin, ul. Sławomira 9a	01.09.2025	14:00-16:00		
5.	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	02.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



6	GraMY Razem! Gry Planszowe/Zespołowe/konkursy/quizy/turnieje /puzzle	Szczecin, ul. Sławomira 9a	02.09.2025	11:00-14:00		Dwie grupy 11:00-12:30 12:20-14:00
7	Trening pamięci- grupa podstawowa	Szczecin, ul. Sławomira 9a	02.09.2025	14:00-16:00		Grupa dla osób z początkowymi problemami poznawczymi
8	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	03.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym
9	Spacer z wyjściem na siłownię pod chmurką	Szczecin, ul. Sławomira 9a	03.09.2025	11:00-14:00		Zbiórka pod CAiWS
10	Zajęcia kreatywne- „Butelkowe inspiracje”	Szczecin, ul. Sławomira 9a	03.09.2025	14:00-16:00		
11	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	04.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym
12	Wyjście na wystawę do muzeum	Szczecin, ul. Sławomira 9a	04.09.2025	11:00-14:00		Zbiórka pod CAiWS
13	Daj siebie innym- pierwszy krok do wolontariatu- warsztaty praktyczne	Szczecin, ul. Sławomira 9a	04.09.2025	14:00-16:00		
14	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie	Szczecin, ul. Sławomira 9a	05.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



	relacji)					
15	Zajęcia muzyczno-relaksacyjne/aromaterapia/ trening pamięci online	Szczecin, ul. Sławomira 9a	05.09.2025	11:00-14:00		
16	Trening uważności-redukcja stresu-mandale	Szczecin, ul. Sławomira 9a	05.09.2025	14:00-16:00		
17.	Tydzień Inicjatyw Senioralnych- Barwny Korowód Kapeluszy, Piknik Senioralny	Start: Plac Grunwaldzki	08.09.2025	11:00-16:00		Udział w ramach V Tygodnia Inicjatyw Senioralnych
18.	Smak wspomnień-Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	09.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym
19.	Aktywny Senior-gimnastyka lub zajęcia sportowe (sala albo na zewnątrz)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	09.09.2025	11:00-12:00		
20.	Warsztaty kosmetyczne- piękna dłón	Szczecin, ul. Sławomira 9a	09.09.2025	12:00-14:00		
21.	Daj siebie innym-pierwszy krok do wolontariatu- warsztaty praktyczne	Szczecin, ul. Sławomira 9a	09.09.2025	14:00-16:00		
22.	Tydzień Inicjatyw Senioralnych-przygotowanie do turnieju szachowego-	Szczecin, ul. Sławomira 9a	10.09.2025	09:00-10:00		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



	Wolontariat					
23	Tydzień Inicjatyw Senioralnych- Turniej Szachowy z nagrodami	Szczecin, ul. Sławomira 9a	10.09.2025	10:00-15:00		Wydarzenie organizowane w ramach V Tygodnia Inicjatyw Senioralnych
24	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	11.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym
25	Aktywny Senior- gimnastyka lub zajęcia sportowe (sala albo na zewnątrz)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	11.09.2025	11:00-12:00		
26	Filmoterapia	Szczecin, ul. Sławomira 9a	11.09.2025	12:00-14:00		
27	Tydzień Inicjatyw Senioralnych- Warsztaty Kreatywne- Świece Sojowe	Szczecin, ul. Sławomira 9a	11.09.2025	14:30-16:30		Wydarzenie organizowane w ramach V Tygodnia Inicjatyw Senioralnych
28	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	12.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym
29	Zajęcia muzyczno- relaksacyjne/aromaterapia/ trening pamięci online	Szczecin, ul. Sławomira 9a	12.09.2025	11:00-14:00		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



30	Trening uważności- redukcja stresu- mandale	Szczecin, ul. Sławomira 9a	12.09.2025	14:00-16:00		
31.	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	15.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym
32.	Aktywny Senior- gimnastyka lub zajęcia sportowe (sala albo na zewnątrz)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	15.09.2025	11:00-12:00		
33.	„COOK Story” warsztaty kulinarne połączone z degustacją- Tiramisu	Szczecin, ul. Sławomira 9a	15.09.2025	12:00-14:00		
34.	Trening Pamięci- grupa średniozaawansowana	Szczecin, ul. Sławomira 9a	15.09.2025	14:00-16:00		
35.	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	16.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym
36.	Aktywny Senior- gimnastyka lub zajęcia sportowe (sala albo na zewnątrz)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	16.09.2025	11:00-12:00		
37.	Wyjście kulturalne	Szczecin, ul. Sławomira 9a	16.09.2025	12:00-16:00		
38.	Spotkanie ze specjalistą- Automasaż	Szczecin, ul. Sławomira	17.09.2025	09:00-11:00		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



	z elementami kinesiotapingu- prowadzenie mgr Fizjoterapii	9a				
39.	Aktywny Senior- gimnastyka lub zajęcia sportowe (sala albo na zewnątrz)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	17.09.2025	11:00-12:00		
40.	Wyjście na spacer połączony ze zwiedzaniem ciekawych miejsc	Szczecin, ul. Sławomira 9a	17.09.2025	12:00-15:00		
41.	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	18.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym
42.	Warsztaty kreatywne- Łapacze Snów	Szczecin, ul. Sławomira 9a	18.09.2025	11:00-13:00		
43.	Wsparcie seniorów w obsłudze telefonów komórkowych (indywidualne)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	18.09.2025	13:00-15:00		
44.	Spotkanie ze specjalistą- Automasaż z elementami kinesiotapingu- prowadzenie mgr Fizjoterapii	Szczecin, ul. Sławomira 9a	18.09.2025	16:00-17:30		
45.	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie	Szczecin, ul. Sławomira 9a	19.09.2025	10:00-11:00		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



	relacji)					
46.	Zajęcia muzyczno-relaksacyjne/aromaterapia/ trening pamięci online	Szczecin, ul. Sławomira 9a	19.09.2025	11:00-14:00		
47.	Trening uważności-redukcja stresu-mandale	Szczecin, ul. Sławomira 9a	19.09.2025	14:00-16:00		
48.	Smak wspomnień-Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	22.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym
49.	Prelekcja na temat chorób otępiennych, w tym choroby Alzheimera- spotkanie z psychodietetykiem	Szczecin, ul. Sławomira 9a	22.09.2025	11:00-14:00		
50.	Trening pamięci- grupa średniozaawansowana	Szczecin, ul. Sławomira 9a	22.09.2025	14:00-16:00		
51.	Smak wspomnień-Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	23.09.2025	10:00-11:00		
52.	„COOK Story” warsztaty kulinarne połączone z degustacją- rolada serowa	Szczecin, ul. Sławomira 9a	23.09.2025	11:00-14:00		
53.	Trening pamięci- grupa	Szczecin, ul.	23.09.2025	14:00-16:00		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



	podstawowa	Sławomira 9a				
54.	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	24.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym
55.	GraMY Razem! Gry Planszowe/Zespołowe/ konkursy/quizy/turnieje /puzzle	Szczecin, ul. Sławomira 9a	24.09.2025	11:00-13:00		
56.	Warsztaty kreatywne- string art (nitkowanie)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	24.09.2025	13:00-16:00		
57.	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	25.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym
58.	Warsztaty kreatywne- string art (nitkowanie)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	25.09.2025	11:00-13:00		
59.	Indywidualne rozmowy wspierające w zależności od potrzeb	Szczecin, ul. Sławomira 9a	25.09.2025	13:00-16:00		Rozmowy wspierające, pomoc w obsłudze telefonu, pomoc w wypełnieniu wniosków (w zależności od potrzeb)
60.	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	26.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym
61.	Zajęcia muzyczno- relaksacyjne/aromaterapia/ trening pamięci online	Szczecin, ul. Sławomira 9a	26.09.2025	11:00-14:00		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



62.	Trening uważności- redukcja stresu- mandale	Szczecin, ul. Sławomira 9a	26.09.2025	14:00-16:00		
63.	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	29.09.2025	10:00-11:00		Spotkanie przy kawie z zajęciami integracyjnymi/aktywizującym
64.	Aktywny Senior- gimnastyka lub zajęcia sportowe (sala albo na zewnątrz)	Szczecin, ul. Sławomira 9a	29.09.2025	11:00-12:00		
65.	Biblioterapia	Szczecin, ul. Sławomira 9a	29.09.2025	12:00-14:00		
66.	Trening pamięci- grupa średniozaawansowana	Szczecin, ul. Sławomira 9a	29.09.2025	14:00-16:00		
67.	Zakończenie lata- piknik	Połana Ieśna	30.09.2025	10:00-14:00		