



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Harmonogram udzielania wsparcia – maj 2026 r.

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	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	04.05.2026	11:30-12:30	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE		04.05.2026	12:30-13:30		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE	Osina, Świetlica gminna	07.05.2026	15:00-16:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
4	INTEGRACYJNE ZAJĘCIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU	Osina, Świetlica gminna - teren leśny w Osinie	08.05.2026	10:00-12:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Gimnastyka w takt melodii; siłownia leśna elementy tzw. Kąpieli leśnej -



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



						zajęcia pojednania się z przyrodą - zajęcia poprowadzi wykonawca zewnątrz Szkoła Aktywnego wypoczynku Frajda z Czarnocina.
5	ZAJĘCIA DRUŻYNOWE		11.05.2026	12:00-14:00		Kształty - budowanie małych kształtów na czas (zdrowa rywalizacja); opowieści o regionie pogadanka z seniorami o miejscu, w którym mieszkają - zajęcia poprowadzi wykonawca zewnątrz Szkoła Aktywnego wypoczynku Frajda z Czarnocina.



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



6	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	11.05.2026	11:30-12:30	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
7	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE		11.05.2026	12:30-13:30		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
8	PRZYSTANEK SPOKÓJ	Osina, Świetlica gminna	13.05.2026	15:30-18:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi psycholog: zajęcia relaksacyjne.
9	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE	Osina, Świetlica gminna	14.05.2026	15:00-16:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
10	RYTMY DOBREGO NASTROJU	Osina, Świetlica gminna	15.05.2026	09:00-11:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia aktywizujące - zajęcia ruchowe, przy muzyce, płyśy i techniki relaksacji - zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Pomorze
Zachodnie

						Aktywnego wypoczynku Frajda z Czarnocina.
11	KSIĘGA NASZYCH HISTORII		15.05.2026	11:00-13:00		Zajęcia aktywizujące - kreatywne - przywołanie wspomnień - zajęcia poprowadzi wykonawca zewnątrz Szkoła Aktywnego wypoczynku Frajda z Czarnocina.
12	ZAJĘCIA KULINARNE - wolontariat	Osina, Świetlica gminna	18.05.2026	11:30-12:30	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia kulinarne - wolontariat: seniorzy samodzielnie wykonają pierogi z różnym nadzieniem.
13	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE		18.05.2026	12:30-13:30		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Pomorze
Zachodnie

14	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE	Osina, Świetlica gminna	21.05.2026	15:00-16:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu
15	WYKŁAD - "Energia oraz Codzienne Funkcjonowanie"	Osina, Świetlica gminna	22.05.2026	09:00-12:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu - zakres wykładu: Gimnastyka w fotelu i przy blacie - jak ćwiczyć podczas codziennych obowiązków?; Wstawaj z lekkością! - ergonomia codziennych czynności (jak bezpiecznie kłaść się, wstawać i dźwigać zakupy); Stop szuraniu stopami! - prosty trening równowagi dla każdego seniora.



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Pomorze
Zachodnie

16	SZYJEMY I PRZERABIAMY	Osina, Świetlica gminna	25.05.2026	10:00-12:30	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia w ramach wolontariatu :seniorzy na zajęciach będą uczyć się prostych przeróbek.
17	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE		25.05.2026	12:30-13:30		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
18	SIŁA DOJRZAŁOŚCI: Moje granice, mój spokój	Osina, Świetlica gminna	27.05.2026	15:30-18:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi psycholog: Nauka stawiania granic, poznanie „Karty Praw Seniora” i komunikatu.
19	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	28.05.2026	14:00-15:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących - ostatnie zajęcia w tym miesiącu z



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



						cyklu "Kawka dla Seniora" będą poświęcone wspólnym obchodom urodzin wszystkich osób urodzonych w miesiącu maju.
20	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE		28.05.2026	15:00-16:00		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
21	Warsztaty zajęciowe- rękodzielnicze	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	04.05.2026r.	13:00 – 15:30		prowadzący: instruktor
22	Zajęcia ogólnousprawniające	Remiza Ochotniczej Straży Pożarnej w Starych Bielicach, ul. Bałtycka 47 Stare Bielice	04.05.2026r.	17:00 – 19:00		prowadzący: instruktor
23	Sekcja rekreacyjna- tańce animacyjne	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	05.05.2026r.	10:00 – 11:00		prowadzący: animator



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



24	Szkolenie na temat bezpieczeństwa - spotkanie z wicewojewodą	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, aula nr 1	06.05.2026r.	15:00 – 16:00		prowadzący: animator
25	Zajęcia ogólnousprawniające	Remiza Ochotniczej Straży Pożarnej w Starych Bielicach, ul. Bałtycka 47 Stare Bielice	06.05.2026r.	17:00 – 19:00		prowadzący: instruktor
26	Kawiarenka Seniora	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	07.05.2026r.	10:00 – 12:00		prowadzący: animator
27	Warsztaty zajęciowe-rękodzielnicze	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	08.05.2026r.	12:00 – 14:30		prowadzący: instruktor
28	Warsztaty zajęciowe-rękodzielnicze	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	11.05.2026r.	13:00 – 15:30		prowadzący: instruktor
29	Zajęcia ogólnousprawniające	Remiza Ochotniczej Straży Pożarnej w Starych Bielicach, ul. Bałtycka 47 Stare Bielice	11.05.2026r.	17:00 – 19:00		prowadzący: instruktor



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



30	Klub gier-Rummikub	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	12.05.2026r.	10:00 – 12:00		prowadzący: animator
31	Pomoc prawna dla uczestników CAiWS w Starych Bielicach	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala nr 8	12.05.2026r.	14:00 – 17:00		prowadzący: prawnik
32	Warsztaty kulinarne	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	13.05.2026r.	10:00 – 12:00		prowadzący: instruktor
33	Zajęcia ogólnousprawniające	Remiza Ochotniczej Straży Pożarnej w Starych Bielicach, ul. Bałtycka 47 Stare Bielice	13.05.2026r.	17:00 – 19:00		prowadzący: instruktor
34	Angielski na START! Zajęcia edukacyjne- język angielski dla początkujących	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	14.05.2026r.	10:00 – 11:00		prowadzący: animator
35	Warsztaty zajęciowe- rękodzielnicze	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	15.05.2026r.	12:00 – 14:30		prowadzący: instruktor



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



36	Sekcja rekreacyjna- tańce animacyjne	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	18.05.2026r.	10:00 – 11:00		prowadzący: animator
37	Zajęcia ogólnousprawniające	Remiza Ochotniczej Straży Pożarnej w Starych Bielicach, ul. Bałtycka 47 Stare Bielice	18.05.2026r.	17:00 – 19:00		prowadzący: instruktor
38	Przygotowania do otwarcia Centrum	MK Bowling Koszalin Stefana Okrzei 3, 75-203 Koszalin	19.05.2026r.	10:00 – 12:00		prowadzący: animator
39	Uroczyste otwarcie CAiWS	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	20.05.2026r.	10:00 – 12:00		prowadzący: animator
40	Zajęcia ogólnousprawniające	Remiza Ochotniczej Straży Pożarnej w Starych Bielicach, ul. Bałtycka 47 Stare Bielice	20.05.2026r.	17:00 – 19:00		prowadzący: instruktor
41	Kawiarenka Seniora	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	21.05.2026r.	10:00 – 12:00		prowadzący: animator



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



42	Gry animacyjne przy stoliku	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	22.05.2026r.	10:00 – 12:00		prowadzący: animator
43	Wyjazd do Multikina-	Multikino Koszalin Paderewskiego Ul 1, 75-736 Koszalin	25.05.2026r.	11:00 – 14:00		prowadzący: animator
44	Zajęcia ogólnousprawniające	Remiza Ochotniczej Straży Pożarnej w Starych Bielicach,. ul. Bałtycka 47 Stare Bielice	25.05.2026r.	17:00 – 19:00		prowadzący: instruktor
45	Warsztaty kulinarne	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	26.05.2026r.	15.00 – 17:00		prowadzący: instruktor
46	Klub gier-Rummikub	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	27.05.2026r.	10:00 – 12:00		prowadzący: animator
47	Zajęcia ogólnousprawniające	Remiza Ochotniczej Straży Pożarnej w Starych Bielicach,. ul. Bałtycka 47 Stare Bielice	27.05.2026r.	17:00 – 19:00		prowadzący: instruktor



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



48	Wyjazd do Białogardu	BOSiR Białogard ul. Moniuszki 49 78-200 Białogard	28.05.2026r.	10:00 – 13:00		prowadzący: animator
49	Majowe Urodziny Seniora	Siedziba Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów w Starych Bielicach, ul. Kościelna 3, sala zajęć	29.05.2026r.	10:00 – 12:00		prowadzący: animator
50	Projekcja filmu	CAiWS ul. Kolejowa 2 78-450 Grzmiąca	4 maja 2026 r.	10:30 – 12:30		Zajęcia prowadzone przez wolontariusza Seniora
51	Spacer z nordic walking Zajęcia relaksacyjne z muzyką	CAiWS ul. Kolejowa 2 78-450 Grzmiąca	5 maja 2026 r.	10:30 – 12:30 12:30 – 14:30		Zajęcia prowadzone przez wolontariu sza
52	Warsztaty cyfrowe- obsługa komunikatorów Zajęcia kulinarne	CAiWS ul. Kolejowa 2 78-450 Grzmiąca	7 maja 2026 r.	10:30 – 12:30 12:30 – 14:30		
53	Zajęcia taneczne	CAiWS ul. Kolejowa 2 78-450 Grzmiąca	8 maja 2026 r.	15:00 – 16:00		Zajęcia prowadzone przez instruktora



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



54	Zajęcia integracyjne w grupach	CAiWS ul. Kolejowa 2 78-450 Grzmiąca	11 maja 2026 r.	10:30 – 12:30		Zajęcia prowadzone przez animatora
55	Zajęcia z ogrodnictwa Zajęcia manualne – malowanie po numerach	CAiWS ul. Kolejowa 2 78-450 Grzmiąca	12 maja 2026 r.	10:30 – 12:30 12:30 – 14:30		Zajęcia prowadzone przez animatora i wolontariusza Seniora
56	Popołudnie z kartami	CAiWS ul. Kolejowa 2 78-450 Grzmiąca	14 maja 2026 r.	16:00 – 18:00		Zajęcia prowadzone przez animatora
57	Zajęcia taneczne	CAiWS ul. Kolejowa 2 78-450 Grzmiąca	15 maja 2026 r.	15:00 – 16:00		Zajęcia prowadzone przez instruktora
58	Zajęcia manualne - Malowanie po numerach	CAiWS ul. Kolejowa 2 78-450 Grzmiąca	18 maja 2026 r.	10:30 – 12:30		Zajęcia prowadzone przez animatora
59	Zajęcia z psychologiem	CAiWS ul. Kolejowa 2 78-450 Grzmiąca	19 maja 2026 r.	9:00 – 14:00		Zajęcia prowadzone przez animatora i specjalistę



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



60	Spotkanie z astronomią – zajęcia ze szkolnym wolontariatem	CAiWS ul. Kolejowa 2 78-450 Grzmiąca	21 maja 2026 r.	15:00 – 19:00		Zajęcia prowadzone przez animatora i specjalistę
61	Zajęcia taneczne	CAiWS ul. Kolejowa 2 78-450 Grzmiąca	22 maja 2026 r.	15:00 – 16:00		Zajęcia prowadzone przez instruktora
62	Kawka u Seniora Sport to zdrowie – zajęcia ruchowe	CAiWS ul. Kolejowa 2 78-450 Grzmiąca	25 maja 2026 r.	10:30 – 12:30 12:30 – 14:30		Zajęcia prowadzone przez animatora
63	Zajęcia kulinarne i organizacyjne związane z otwarciem Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów	CAiWS ul. Kolejowa 2 78-450 Grzmiąca	28 maja 2026 r.	10:00 – 14:00		Zajęcia prowadzone przez instruktora
64	Otwarcie Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów	CAiWS ul. Kolejowa 2 78-450 Grzmiąca	29 maja 2026 r.	10:00 – 12:00		Zajęcia prowadzone przez animatora
65	Kawka dla seniora	Świetlica Wiejska Chudaczewo 36	06.05.2026 13.05.2026 20.05.2026 27.05.2026	08:30 – 09:30		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



66	Gimnastyka dla seniora	Świetlica Wiejska Chudaczewo 36	06.05.2026	09:30 – 11:30		
67	Zajęcia rękodzielnicze	Świetlica Wiejska Chudaczewo 36	08.05.2026	10:00 – 13:00		
68	Nauka tańca Line Dance	Świetlica Wiejska Chudaczewo 36	13.05.2026	09:30 – 11:30		
69	Warsztaty Sushi w Chudaczewie – dla wszystkich grup	Świetlica Wiejska Chudaczewo 36	15.05.2026	10:00 – 13:00		
70	Wycieczka pieszo z łącka do Galerii Rybackiej w Jezierzanach – dla wszystkich grup	Okolice łącka	18.05.2026	10:00 -13:00		
71	Zajęcia muzyczne „Jaka to melodia”	Świetlica Wiejska Chudaczewo 36	20.05.2026	09:30 – 11:30		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



72	Kawka dla seniora	Świetlica Wiejska Chudaczewo 36	22.05.2026	10:00 – 11:00		
73	Kalambury	Świetlica Wiejska Chudaczewo 36	22.05.2026	11:00 – 13:00		
74	Ruch przez taniec	Świetlica Wiejska Chudaczewo 36	27.05.2026	9:30 – 11:30		
75	Zajęcia kulinarne	Świetlica Wiejska Chudaczewo 36	29.05.2026	10:00 – 13:00		
76	Kawka dla seniora	Świetlica Wiejska Postomino 50	05.05.2026 19.05.2026 26.05.2026	10:00 – 11:00		
77	Poranna gimnastyka przy muzyce	Świetlica Wiejska Postomino 50	05.05.2026	11.00 – 13:00		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



78	Kawka dla seniora połączona z rękodziełem artystycznym	Świetlica Wiejska Postomino 50	07.05.2026	10:00 – 13:00		
79	Ruch przez taniec, taniec liniowy choreografia	Świetlica Wiejska Postomino 50	12.05.2026	10:00 – 13:00		
80	Warsztaty makijażu	Świetlica Wiejska Postomino 50	14.05.2026	10:00 – 11:00		
81	Nauka makijażu na użytek własny	Świetlica Wiejska Postomino 50	14.05.2026	11:00 – 13:00		
82	Spacer Nordic Walking	Okolice Postomina	21.05.2026	10:00 – 13:00		
83	Warsztaty biżuterii	Świetlica Wiejska Postomino 50	19.05.2026	11:00 – 13:00		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



84	Gry i zabawy (Państwa i Miasta, memory)	Świetlica Wiejska Postomino 50	26.05.2026	10:00 – 13:00		
85	Nauka tańca, tworzymy choreografię	Świetlica Wiejska Postomino 50	28.05.2026	10:00 – 13:00		
86	Kawka dla seniora	Świetlica Wiejska Łącko 8a	04.05.2026	10:00 – 11:30		
87	Gimnastyka przy muzyce dla seniora	Świetlica Wiejska Łącko 8a	04.05.2026	11:30 – 13:00		
88	Rękodzieło artystyczne	Świetlica Wiejska Łącko 8a	06.05.2026	11:30 – 15:00		
89	Zajęcia ruchowe połączone z tańcem	Świetlica Wiejska Łącko 8a	11.05.2026	10:00 – 13:00		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Pomorze
Zachodnie

90	Gry i zabawy dla seniorów (państwa i miasta, memory)	Świetlica Wiejska Łącko 8a	13.05.2026	11:45 – 15:15		
91	Siłownia pamięci	Świetlica Wiejska Łącko 8a	20.05.2026	11:45 – 15:15		
92	Spacer z kijkami Nordic Walking	Okolice Łącka	25.05.2026	10:00 – 13:00		
93	Relaksacja z elementami jogi na krześle	Świetlica Wiejska Łącko 8a	27.05.2026	11:45 – 15:15		
94	„Aktywność dla zdrowia” „Kawiarenka senioralna- przeгляд pieśni patriotycznych”	CAiWS Nowe Czarnowo 56	04.05.2026 poniedziałek	10.00-11.00 11.00-13.00	Seniorzy 60+, OZN	
95	Zajęcia kulinarne	CAiWS Nowe Czarnowo 56	05.05.2026 wtorek	11.00-14.30	Seniorzy 60+, OZN	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



96	„Aktywność dla zdrowia” Zajęcia z decoupage	CAiWS Nowe Czarnowo 56	06.05.2026 środa	10.00-11.00 11.00-14.00	Seniorzy 60+, OZN	
97	„Angielski na co dzień” „Kawiarenka wolontariat”	CAiWS Nowe Czarnowo 56	7.05.2026 czwartek	12.15-14.15 14.30-17.30	Seniorzy 60+, OZN	
98	„Taniec dla zdrowia i radości” „Kawiarenka senioralna” - gry planszowe	CAiWS Nowe Czarnowo 56	8.05.2026 piątek	11.30-13.30 13.30-15.30	Seniorzy 60+, OZN	
99	„Aktywność dla zdrowia” „Kawiarenka senioralna”	CAiWS Nowe Czarnowo 56	11.05.2026 poniedziałek	12.30-13.30 13.30-15.00	Seniorzy 60+, OZN	
100	„Kawiarenka senioralna” Aktywność na świeżym powietrzu”-spacer	CAiWS Nowe Czarnowo 56	12.05.2026 wtorek	11.00-12.00 12.00-14.00	Seniorzy 60+, OZN	
101	„Aktywność dla zdrowia” „Kawiarenka senioralna”	CAiWS Nowe Czarnowo 56	13.05.2026 środa	12.30-13.30 13.30-15.00	Seniorzy 60+, OZN	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



102	„Angielski na co dzień” „Kawiarenka wolontariat”	CAiWS Nowe Czarnowo 56	14.05.2026 czwartek	12.15-14.15 14.30-17.30	Seniorzy 60+, OZN	
103	„Taniec dla zdrowia i radości” „Kawiarenka senioralna”	CAiWS Nowe Czarnowo 56	15.05.2026 piątek	11.30-13.30 13.30-15.30	Seniorzy 60+, OZN	
104	„Relacje w praktyce”	CAiWS Nowe Czarnowo 56	18.05.2026 poniedziałek	10.00-16.00	Seniorzy 60+, OZN	
105	„Aktywność dla zdrowia” „Łamigłówki dla Seniorów”	CAiWS Nowe Czarnowo 56	19.05.2026 wtorek	10.00-11.00 11.00-13.00	Seniorzy 60+, OZN	
106	„Aktywność dla zdrowia” „Kawiarenka senioralna”	CAiWS Nowe Czarnowo 56	20.05.2026 środa	10.00-11.00 11.00-13.00	Seniorzy 60+, OZN	
107	„Angielski na co dzień” „Kawiarenka wolontariat”	CAiWS Nowe Czarnowo 56	21.05.2026 czwartek	12.15-14.15 14.30-17.30	Seniorzy 60+, OZN	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



108	„Taniec dla zdrowia i radości” Kawiarenka senioralna	CAiWS Nowe Czarnowo 56	22.05.2026 piątek	11.30-13.30 13.30-15.30	Seniorzy 60+, OZN	
109	„Aktywność dla zdrowia” „Kawiarenka senioralna”	CAiWS Nowe Czarnowo 56	25.05.2026 poniedziałek	12.30-13.30 13.30-15.30	Seniorzy 60+, OZN	
110	Zajęcia kulinarne	CAiWS Nowe Czarnowo 56	26.05.2026 wtorek	11.00-14.00	Seniorzy 60+, OZN	
111	„Aktywność dla zdrowia” „Kawiarenka senioralna”	CAiWS Nowe Czarnowo 56	27.05.2026 środa	12.30-13.30 13.30-15.30	Seniorzy 60+, OZN	
112	„Angielski na co dzień” „Kawiarenka wolontariat”	CAiWS Nowe Czarnowo 56	28.05.2026 czwartek	12.15-14.15 14.30-17.30	Seniorzy 60+, OZN	
113	„Taniec dla zdrowia i radości” „Kawiarenka Senioralna”	CAiWS Nowe Czarnowo 56	29.05.2026 piątek	11.30-13.30 13.30-15.30	Seniorzy 60+, OZN	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



114	Zajęcia plastyczno-artystyczne	ul. Sądowa 9 78-600 Wałcz (sala CAIWS)	4.05. 2026	16:00 – 18:00		
			11.05..2026	16:00 – 18:00		
			18.05.2026	16:00 – 18:00		
			25.05.2026	16:00 - 18:00		
115	Zajęcia Nordic- Walking	Teren otwarty (plac przy MOSIR Wałcz ul. Chłodna 12)	04.05.2026	10:00 – 11:00		
			06.05.2026	10:00 – 11:00		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



			11.05.2026	10:00 – 11:00		
			13.05.2026	10:00 – 11:00		
			18.02.2026	10:00 – 11:00		
			20.05.2026	10:00 – 11:00		
			25.05.2026	10:00 – 11:00		
			27.05.2026	10:00 – 11:00		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



116	Kawka dla seniorów	ul. Sądowa 9 78-600 Wałcz (sala CAIWS)	07.05.2026	11:00 – 13:00		
			14.05.2026	11:00 – 13:00		
			21.05.2026	11:00 – 13:00		
			28.05.2026	11:00 – 13:00		
117	Zajęcia hand made	ul. Sądowa 9 78-600 Wałcz (sala CAIWS)	04.05.2026	10:00 – 12:00		
			06.05.2026	10:00 – 12:00		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



			11.05..2026	10:00 – 12:00		
			13.05.2026	10:00 – 12:00		
			18.05.2026	10:00 – 12:00		
			20.05.2026	10:00 – 12:00		
			25.05.2026	10:00 – 12:00		
			27.05.2026	10:00 – 12:00		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



118	JOGA	Caiws / ul. Sądowa 9	05.05.2026 12.05.2026 19.05.2026 26.05.2026	17:00 – 18:00 18:00 – 19:00		
		Kino Tęcza ul. Bydgoska 2	05.05.2026 06.05.2026 12.05.2026 13.05.2026 19.05.2026 20.05.2026 26.05.2026 27.05.202	09:00 – 10:00 10:00 – 11:00 09:00 – 10:00 10:00 – 11:00 09:00 – 10:00 10:00 – 11:00 09:00 – 10:00 10:00 – 11:00		
119	Ogólnousprawniające	Caiws / ul. Sądowa 9	05.05.2026	12:30 – 13:30		
			12.05.2026	12:30 – 13:30		
			19.05.2026	12:30 – 13:30		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



			26.05.2026	12:30 – 13:30		
120	Zajęcia gimnastyczne	MOSIR ul. Chłodna 12	06.05.2026	09:00 – 10:00		
			13.05.2026	09:00 – 10:00		
			20.05.2026	09:00 – 10:00		
			27.05.2026	09:00 – 10:00		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



121	Misy i gongi	CAIWS, ul. Sądowa 9	14.05.2026	16:00 – 18:00		
			28.05.2026	16:00 – 18:00		
122	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji) (gr 1)	Ul. Sławomira 9a	4 maja (poniedziałek)	10:00-11:00	Osoby 60+	
123	Aktywny senior- gimnastyka lub tańce na krzeselkach gr I	Ul. Sławomira 9a	4 maja (poniedziałek)	11:00-12:00	Osoby 60+	
124	GraMy!- gry planszowe, trening pamięci gr. I	Ul. Sławomira 9a	4 maja (poniedziałek)	12:00-14:00	Osoby 60+	
125	Trening pamięci gr II	Ul. Sławomira 9a	4 maja (poniedziałek)	14:00-16:00	Osoby 60+	
126	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji) (gr 1)	Ul. Sławomira 9a	5 maja (wtorek)	10:00-11:00	Osoby 60+	
127	„COOK Story” warsztaty kulinarne połączone z	Ul. Sławomira 9a	5 maj (wtorek)	11:00-13:00	Osoby 60+	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



	degustacją gr I- duszona młoda kapusta					
	<p>Silver Club 3P- Pasja, pamięć, potańcówka</p> <p>14:00 - 16:00 Strefa Aktywności CUS</p> <p>To czas na relaks i pobudzenie szarych komórek! W programie:</p> <ul style="list-style-type: none">-Gry planszowe - dla fanów zdrowej rywalizacji.-Warsztaty makramy – stwórz własną zakładkę lub breloczek.-Trening pamięci - bo sprawny umysł to podstawa! <p>-Poznacie też ofertę wsparcia i ciekawych zajęć od CUS Szczecin.</p> <p>-Warsztaty tworzenia biżuterii przygotowane przez Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów</p> <p>🕒 16:00 - 18:00 Radosna potańcówka!</p> <p>Czas wskoczyć na parkiet! Energetyczna muzyka, uśmiechy i integracja - to będzie prawdziwy zastrzyk pozytywnej energii! 🍷🌟</p>	Galaxy, piętro 0	5 maja (wtorek)	14:00-18:00	Osoby 60+	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



128	Aktywny senior – gimnastyka gr I	Ul. Sławomira 9a	6 maja (środa)	10:00-11:00	Osoby 60+	Stowarzyszenie Przystań. Wartości
129	Aktywny senior – gimnastyka gr II	Ul. Sławomira 9a	6 maja (środa)	11:00-12.00	Osoby 60+	Stowarzyszenie Przystań. Wartości
130	Kawa integracyjna/przygotowanie sali	Ul. Sławomira 9a	6 maja (środa)	12.00-13.00	Osoby 60+	
131	Integracja przy wspólnym śpiewie gr. II „Pieśni patriotyczne”	Ul. Sławomira 9a	6 maja (środa)	13:00-16:00	Osoby 60+	
132	Gry planszowe gr I	Ul. Sławomira 9a	7 maja (czwartek)	12:30-13.30	Osoby 60+	
133	Gry Planszowe gr. II	Ul. Sławomira 9a	7 maja (czwartek)	13.30-16:00	Osoby 60+	
134	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji)	Ul. Sławomira 9a	8 maja (piątek)	10:00-11:00	Osoby 60+	
135	Aktywny senior- gimnastyka oraz trening autogenny Schulza gr I	Ul. Sławomira 9a	8 maja (piątek)	11.00-12.00	Osoby 60+	
136	Kolorowanka relaksacyjna gr I	Ul. Sławomira 9a	8 maja (piątek)	12.00-13.30	Osoby 60+	
137	Zajęcia kreatywne gr II.- kwiaty na pręciku	Ul. Sławomira 9a	8 maja (piątek)	13.30-16.00	Osoby 60+	
138	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji) gr I	Ul. Sławomira 9a	11 maja (poniedziałek)	10:00-11:00	Osoby 60+	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



139	Czysta okolica- wspólna sprawa. Sprzątanie okolicy w ramach światowego dnia bez śmieci	Ul. Sławomira 9a	11 maja (poniedziałek)	11:00-14:00	Osoby 60+	
140	Trening pamięci gr II	Ul. Sławomira 9a	11 maja (poniedziałek)	14:00-16:00	Osoby 60+	
141	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji) gr I	Ul. Sławomira 9a	12 maja (wtorek)	10:00-11:00	Osoby 60+	
142	„COOK Story” warsztaty kulinarne połączone z degustacją gr I- zupa ogórkowa	Ul. Sławomira 9a	12 maja (wtorek)	11:00-13:00	Osoby 60+	
143	Trening pamięci podstawowy gr II	Ul. Sławomira 9a	12 maja (wtorek)	13:00-14:30	Osoby 60+	
144	ABC WOLONTARIATU- przygotowanie na Dzień Dziecka	Ul. Sławomira 9a	12 maja (wtorek)	14:30-16:00	Osoby 60+	
145	Aktywny Senior-gimnastyka gr I	Ul. Sławomira 9a	13 maja (środa)	10:00-11:00	Osoby 60+	Stowarzyszenie Przystań. Wartości
146	Aktywny senior- gimnastyka gr II	Ul. Sławomira 9a	13 maja (środa)	11:00-12:00	Osoby 60+	Stowarzyszenie Przystań. Wartości
147	Przygotowanie sali/ Kawka Seniora	ul. Sławomira 9a	13 maja (środa)	12:00-13:00	Osoby 60+	
148	Integracja przy wspólnym śpiewie gr. II	Ul. Sławomira 9a	13 maja (środa)	13:00-16:00	Osoby 60+	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



149	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji) gr I	Ul. Sławomira 9a	14 maja (czwartek)	10:00-11:00	Osoby 60+	
150	Zajęcia kreatywne serwetka z włóczki gr I	Ul. Sławomira 9a	14 maja (czwartek)	11:00-12:30	Osoby 60+	
151	Tańce integracyjne gr.II	Salon Usług Społecznych Ul. Bohaterów Getta Warszawskiego 5a/u2- Sala gimnastyczna	14 maja (czwartek)	13:30-15:30	Osoby 60+	
152	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja(budowanie relacji) gr I	Ul. Sławomira 9a	15 maja (piątek)	10:00-11:00	Osoby 60+	
153	Aktywny senior- gimnastyka oraz trening autogenny Schulza gr I	Ul. Sławomira 9a	15 maja (piątek)	11:00-12:00	Osoby 60+	
154	Kolorowanka relaksacyjna gr I	Ul. Sławomira 9a	15 maja (piątek)	12:00-13:30	Osoby 60+	
155	Zajęcia kreatywne gr II- torby ze sznurka na szydełku część I	Ul. Sławomira 9a	15 maja (piątek)	13:30-16:00	Osoby 60+	
156	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji) gr I	Ul. Sławomira 9a	18 maja (poniedziałek)	10:00-11:00	Osoby 60+	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



157	Aktywny senior- gimnastyka lub tańce na krzeselkach gr I	Ul. Sławomira 9a	18 maja (poniedziałek)	11:00-12:00	Osoba 60 +	
158	GraMy!- gry planszowe, trening pamięci gr. I	Ul Sławomira 9a	18 maja (poniedziałek)	12:00-14:00	Osoba 60+	
159	Trening pamięci gr II (grupa średniozaawansowana)	ul. Sławomira 9a	18 maja (poniedziałek)	14:00- 16:00	Osoby 60+	
160	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji) gr I	Ul. Sławomira 9a	19 maja (wtorek)	10:00-11:00	Osoby 60+	
161	„COOK Story” warsztaty kulinarne połączone z degustacją gr I- leczo	Ul. Sławomira 9a	19 maja (wtorek)	11:00-13:00	Osoby 60+	
162	Trening pamięci podstawowy gr II	Ul. Sławomira 9a	19 maja (wtorek)	13:00-14:30	Osoby 60+	
163	ABC Wolontariatu- przygotowanie do Dnia Dziecka	Ul. Sławomira 9a	19 maja (wtorek)	14:30-16:00	Osoby 60+	
164	Aktywny senior – gimnastyka gr I	Ul. Sławomira 9a	20 maja (środa)	10:00-11:00	Osoby 60+	Stowarzyszenie Przystań. Wartości



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



165	Aktywny senior – gimnastyka gr II	Ul. Sławomira 9a	20 maja (środa)	11:00-12:00	Osoby 60+	Stowarzyszenie Przystań.Wartości
166	Kawa integracyjna/przygotowanie sali	Ul. Sławomira 9a	20 maja (środa)	12.00-13.00	Osoby 60+	
167	Integracja przy wspólnym śpiewie gr. II	Ul. Sławomira 9a	20 maja (środa)	13:00-16:00	Osoby 60+	
168	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji) (gr 1)	Ul. Sławomira 9a	21 maja (czwartek)	10:00-11:00	Osoby 60+	
169	Zajęcia kreatywne- kwiaty na pręciku gr I	Ul. Sławomira 9a	21 maja (czwartek)	11:00-12:30	Osoby 60+	
170	Gry planszowe gr I	Ul. Sławomira 9a	21 maja (czwartek)	12:30-13.30	Osoby 60+	
171	Gry Planszowe gr. II	Ul. Sławomira 9a	21 maja (czwartek)	13.30-16:00	Osoby 60+	
172	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji) gr I	Ul. Sławomira 9a	22 maja (piątek)	10:00-11:00	Osoby 60+	
173	Aktywny senior- gimnastyka oraz trening autogenny Schulza gr I	Ul. Sławomira 9a	22 maja (piątek)	11:00-12:00	Osoby 60+	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



174	Kolorowanka relaksacyjna gr I	Ul. Sławomira 9a	22 maja (piątek)	12:00-13:30	Osoby 60+	
175	Zajęcia kreatywne gr II.- torby ze sznurka na szydełku cz. II	Ul. Sławomira 9a	22 maja (piątek)	13:30-16:00	Osoby 60+	
176	Ognisko z okazji dnia mamy i taty gr I	Ul. Sławomira 9a	25 maja (poniedziałek)	10:00-14:00	Osoby 60+	Polana na Arkonce
177	Trening pamięci gr II (grupa średniozaawansowana)	ul. Sławomira 9a	25 maja (poniedziałek)	14:00- 16:00	Osoby 60+	
178	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji) gr I	Ul. Sławomira 9a	26 maja (wtorek)	10:00-11:00	Osoby 60+	
179	„COOK Story” warsztaty kulinarne połączone z degustacją gr I- babeczki	Ul. Sławomira 9a	26 maja (wtorek)	11:00-13:00	Osoby 60+	
180	Trening pamięci podstawowy gr II	Ul. Sławomira 9a	26 maja (wtorek)	13:00-14:30	Osoby 60+	
181	ABC Wolontariatu- Przygotowanie do Dnia Dziecka	Ul. Sławomira 9a	26 maja (wtorek)	14:30-16:00	Osoby 60+	
182	Aktywny Senior-gimnastyka gr I	Ul. Sławomira 9a	27 maja (środa)	10:00-11:00	Osoby 60+	Stowarzyszenie Przystań. Wartości



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



183	Aktywny senior- gimnastyka gr II	Ul. Sławomira 9a	27 maja (środa)	11:00-12:00	Osoby 60+	Stowarzyszenie Przystań. Wartości
184	Przygotowanie sali/ Kawka Seniora	ul. Sławomira 9a	27 maja (środa)	12:00-13:00	Osoby 60+	
185	Integracja przy wspólnym śpiewie gr. II	Ul. Sławomira 9a	27 maja (środa)	13:00-16:00	Osoby 60+	
186	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja (budowanie relacji) (gr I)	Ul. Sławomira 9a	28 maja (czwartek)	10:00-11:00	Osoby 60+	
187	Zajęcia kreatywne- box kwiatów gr I	Ul. Sławomira 9a	28 maja (czwartek)	11:00-12:30	Osoby 60+	
188	Tańce integracyjne gr. II	Salon Usług Społecznych Ul. Bohaterów Getta Warszawskiego 5a/u2- Sala gimnastyczna	28 maja (czwartek)	13:30-15:30	Osoby 60+	
189	Smak wspomnień- Kawa Seniora, integracja(budowanie relacji) gr I	Ul. Sławomira 9a	29 maja (piątek)	10:00-11:00	Osoby 60+	
190	Aktywny senior- gimnastyka oraz trening autogenny Schulza gr I	Ul. Sławomira 9a	29 maja (piątek)	11:00-12:00	Osoby 60+	
191	Kolorowanka relaksacyjna gr I	Ul. Sławomira 9a	29 maja (piątek)	12:00-13:30	Osoby 60+	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



192	Zajęcia kreatywne gr II- box z kwiatów (Z okazji dnia Matki)	Ul. Sławomira 9a	29 maja (piątek)	13:30-16:00	Osoby 60+	
193	Automasaż kamieniami gusha (z okazji dnia Matki)	ul. Sławomira 9a	29 maja (piątek)	16:00-17:30	Osoby 60+	
194	SREBRNA GRUPA - Joga dla seniora	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	04.05.2026 r.	11:00- 12:00	Seniorzy 60+, OzN	
195	SREBRNA GRUPA - Kawa dla seniora	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	04.05.2026 r.	12:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
196	WĘZŁY, KTÓRE ŁĄCZĄ Sztuka makramy	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	04.05.2026 r.	11:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
197	Kawiarenka senioralna	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	05.05.2026 r.	11:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
198	Zajęcia kulinarne	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	05.05.2026 r.	17:00- 19:00	Seniorzy 60+, OzN	
199	Zajęcia taneczne z elementami zumbi	Centrum Kultury- Sala widowiskowa Ul. Wojska Polskiego 16 72-315 Resko	06.05.2026 r.	10:15- 11:15	Seniorzy 60+, OzN	
200	HARMONIA W KAŻDYM WIEKU Joga dla seniora	Sala gimnastyczna Liceum Ogólnokształcące w Resku M. Buczka 15, 72-315 Resko	06.05.2026 r.	12:00- 13:00 13:00- 14:00	Seniorzy 60+, OzN	
201	Zajęcia kulinarne	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	06.05.2026 r.	17:00- 19:00	Seniorzy 60+, OzN	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



202	SREBRNY WOLONTARIAT – kawa dla seniora	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	07.05.2026 r.	11:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
203	MAGIA W TWOICH RĘKACH Zajęcia manualne	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	07.05.2026 r.	13:00- 15:00	Seniorzy 60+, OzN	
204	Zajęcia z nauki języka angielskiego	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	08.05.2026 r.	10:00- 11:00	Seniorzy 60+, OzN	
205	SREBRNA GRUPA zajęcia manualne	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	08.05.2026 r.	11:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
206	SREBRNA GRUPA - Zajęcia z Klanżą	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	11.05.2026 r.	11:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
207	WĘZŁY, KTÓRE ŁĄCZĄ Sztuka makramy	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	11.05.2026 r.	13:00- 15:00	Seniorzy 60+, OzN	
208	Kawiarenka senioralna	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	12.05.2026 r.	11:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
209	HARMONIA W KAŻDYM WIEKU Joga dla seniora	Sala gimnastyczna Liceum Ogólnokształcące w Resku M. Buczka 15, 72-315 Resko	12.05.2026 r.	12:00- 13:00 13:00- 14:00	Seniorzy 60+, OzN	
210	Zajęcia taneczne z elementami zumbi	Centrum Kultury- Sala widowiskowa Ul. Wojska Polskiego 16 72-315 Resko	13.05.2026 r.	10:15- 11:15	Seniorzy 60+, OzN	
211	Zajęcia kulinarne	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	13.05.2026 r.	17:00- 19:00	Seniorzy 60+, OzN	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



212	SREBRNY WOLONTARIAT – kawa dla seniora	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	14.05.2026 r.	11:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
213	MAGIA W TWOICH RĘKACH Zajęcia manualne	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	14.05.2026 r.	13.00-15.00	Seniorzy 60 +, OzN	
214	JEDZ ŚWIADOMIE- ŻYJ ZDROWIEJ Zajęcia z dietetykiem	Centrum Usług Społecznych w Resku ul.Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	14.05.2026 r.	15:00- 18:00	Seniorzy 60+, OzN	
215	Zajęcia z nauki języka angielskiego	Centrum Usług Społecznych w Resku ul.Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	15.05.2026 r.	10:00- 11:00	Seniorzy 60+, OzN	
216	SREBRNA GRUPA - Dzień Niezapominajki	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	15.05.2026 r.	11:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
217	SREBRNA GRUPA - Aromaterapia	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	18.05.2026 r.	11:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
218	WĘZŁY,KTÓRE ŁĄCZĄ Sztuka makramy	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	18.05.2026 r.	13.00-15.00	Seniorzy 60+, OzN	
219	Kawiarenka senioralna	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	19.05.2026 r.	11:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
220	HARMONIA W KAŻDYM WIEKU Joga dla seniora	Sala gimnastyczna Liceum Ogólnokształcące w Resku M. Buczka 15, 72-315 Resko	19.05.2026 r.	12:00- 13:00 13:00- 14:00	Seniorzy 60+, OzN	
221	Zajęcia kulinarne	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72- 315 Resko	19.05.2026 r.	17:00- 19:00	Seniorzy 60+, OzN	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



222	Zajęcia taneczne z elementami zumbi	Centrum Kultury- Sala widowiskowa Ul. Wojska Polskiego 16 72-315 Resko	20.05.2026 r.	10:15- 11:15	Seniorzy 60+, OzN	
223	Zajęcia kulinarne	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	20.05.2026 r.	17:00- 19:00	Seniorzy 60+, OzN	
224	SREBRNY WOLONTARIAT – kawa dla seniora	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	21.05.2026 r.	11:00-13:00	Seniorzy 60+, OzN	
225	MAGIA W TWOICH RĘKACH Zajęcia manualne	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. 33.Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	21.05.2026 r.	13.00-15.00	Seniorzy 60+, OzN	
226	Zajęcia z nauki języka angielskiego	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	22.05.2026 r.	10:00- 11:00	Seniorzy 60+, OzN	
227	SREBRNA GRUPA - zajęcia manualne	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	22.05.2026 r.	11:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
228	SREBRNA GRUPA - Zajęcia z Klanżą	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	25.05.2026 r.	11:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
229	WĘZŁY,KTÓRE ŁĄCZĄ Sztuka makramy	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	25.05.2026 r.	13.00-15.00	Seniorzy 60+, OzN	
230	Kawiarenka senioralna – Dzień Matki	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	26.05.2026 r.	11:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
231	HARMONIA W KAŻDYM WIEKU Joga dla seniora	Sala gimnastyczna Liceum Ogólnokształcące w Resku M. Buczka 15, 72-315 Resko	26.05.2026 r.	12:00- 13:00 13:00- 14:00	Seniorzy 60+, OzN	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



232	Zajęcia taneczne z elementami zumbi	Centrum Kultury- Sala widowiskowa Ul. Wojska Polskiego 16 72-315 Resko	27.05.2026 r.	10:15- 11:15	Seniorzy 60+, OzN	
233	Zajęcia kulinarne	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	27.05.2026 r.	17:00- 19:00	Seniorzy 60+, OzN	
234	SREBRNY WOLONTARIAT – kawa dla seniora	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	28.05.2026 r.	11:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
235	MAGIA W TWOICH RĘKACH Zajęcia manualne	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	28.05.2026 r.	13.00-15.00	Seniorzy 60+, OzN	
236	JEDZ ŚWIADOMIE- ŻYJ ZDROWIEJ Zajęcia z dietetykiem	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	28.05.2026 r.	15.00-18.00	Seniorzy 60+, OzN	
237	Zajęcia z nauki języka angielskiego	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	29.05.2026 r.	10:00- 11:00	Seniorzy 60+, OzN	
238	SREBRNA GRUPA zajęcia manualne	Centrum Usług Społecznych w Resku ul. Bohaterów Monte Cassino 9, 72-315 Resko	29.05.2026 r.	11:00- 13:00	Seniorzy 60+, OzN	
239	Spotkania integracyjne w grupie „Kawka dla Seniora”	Choszczeński Dom Kultury Sala nr 6 Ul.. Boh. Warszawy 17 73-200 Choszczno	poniedziałek 04.05.2026r. 11.05.2026r. 18.05.2026r. 25.05.2026r. wtorek 05.05.2026r. 12.05.2026r. 19.05.2026r.	10.00 - 12.00	Seniorzy 60+	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



			26.05.2026r. środa		
			20.05.2026r. Środa		
			06.05.2026r.		
			13.05.2026r.		
			27.05.2026r. czwartek		
			07.05.2026r.		
			14.05.2026r.		
			21.05.2026r.		
			28.05.2026r. czwartek		
			07.05.2026r.		
			21.05.2026r.		
			28.05.2026r. poniedziałek		
			04.05.2026r.		
			11.05.2026r.		
			18.05.2026r.		
			25.05.2026r. wtorek		
			05.05.2026r.		
			12.05.2026r.		
			19.05.2026r.		
			26.05.2026r. Wtorek		
			05.05.2026r.		
			12.05.2026r.		
			19.05.2026r.		
			26.05.2026r. Środa		



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



			06.05.2026r. 13.05.2026r. 20.05.2026r. 27.05.2026r. Środa 06.05.2026r. 13.05.2026r. czwartek 07.05.2026r. 14.05.2026r. 21.05.2026r. 28.05.2026r. piątek 08.05.2026r. 15.05.2026r. 22.05.2026r. 29.05.2026r. czwartek 07.05.2026r. 21.05.2026r.			
240	Zajęcia języka angielskiego	Choszczeński Dom Kultury Sala nr 6 Ul.. Boh. Warszawy 17 73-200 Choszczno		10.00 – 11.30	Seniorzy 60+	
241	Gry planszowe i stolikowe	Choszczeński Dom Kultury Sala nr 6 Ul.. Boh. Warszawy 17 73-200 Choszczno		10.00 – 12.00	Seniorzy 60+	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



242	Warsztaty rękodzielnicze	Choszczeński Dom Kultury Sala nr 6 Ul. Boh. Warszawy 17 73-200 Choszczno		10.00 - 12.00	Seniorzy 60+	
				14.00 – 16.00		
				10.00 – 12.00		
243	Spotkania integracyjne w grupie „Kawka dla Seniora”	Choszczeński Dom Kultury Sala nr 6 Ul.. Boh. Warszawy 17 73-200 Choszczno		10.00 – 12.00	Seniorzy 60+	
244	Gimnastyka	Choszczeński Dom Kultury Sala nr 6 Ul.. Boh. Warszawy 17 73-200 Choszczno		12.00 – 13.30	Seniorzy 60+	
245	Zajęcia rękodzielnicze	Choszczeński Dom Kultury Sala nr 6 Ul.. Boh. Warszawy 17 73-200 Choszczno		15.00- 18.00	Seniorzy 60+	Zajęcia w dniu 11.05.2026 nie odbędą się z powodu nieobecności prowadzącego
246	Zajęcia plastyczne	Choszczeński Dom Kultury Sala nr 6 Ul.. Boh. Warszawy 17 73-200 Choszczno		15.00- 17.00	Seniorzy 60+	



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



247	Muzykoterapia	Choszczeński Dom Kultury Sala nr 6 Ul.. Boh. Warszawy 17 73-200 Choszczno		17.00 – 19.00	Seniorzy 60+	
248	Zajęcia rękodzielnicze	Choszczeński Dom Kultury Sala nr 6 Ul.. Boh. Warszawy 17 73-200 Choszczno		15.00 – 18.00	Seniorzy 60+	
249	Warsztaty zajęciowe (kulinarne)	Choszczeński Dom Kultury Sala nr 6 Ul.. Boh. Warszawy 17 73-200 Choszczno		16.00-18.00	Seniorzy 60+	Zajęcia w dniu 6.05.2026 nie odbędą się z powodu nieobecności prowadzącego
250	Gry planszowe i stolikowe	Choszczeński Dom Kultury Sala nr 6 Ul.. Boh. Warszawy 17 73-200 Choszczno		15.00- 18.00	Seniorzy 60+	
251	Zajęcia relaksacyjne	Choszczeński Dom Kultury Sala nr 6 Ul.. Boh. Warszawy 17 73-200 Choszczno		15.00- 18.00	Seniorzy 60+	
252	Usługi psychologiczne	Choszczeński Dom Kultury Sala nr 6 Ul.. Boh. Warszawy 17 73-200 Choszczno		15.30 – 19.50	Seniorzy 60+	