



Fundusze Europejskie  
dla Śląskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Województwo  
Śląskie

## Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F1/23-2025-03-001

**Nazwa harmonogramu**

MARZEC 2025

**Nr projektu**

FESL.07.04-IZ.01-05F1/23-004

**Tytuł projektu**

Klub Seniora - wsparcie osób 60+ z gminy Miasteczko Śląskie

## 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 Teleopieka	2 zgodnie z miejsce zamieszkania uczestników	3 2025-03-01 00:00	4 2025-03-12 00:00	5 -	6 13	7 teleopieka - usługa świadczona całodobowo
2	1 Pokonywanie barier - wsparcie psychologiczne w codziennych wyzwaniach	2 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3 2025-03-03 09:00	4 2025-03-03 11:00	5 psycholog	6 10	7 -
3	1 Angielski krok po kroku - podstawy języka	2 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3 2025-03-04 09:15	4 2025-03-04 11:30	5 lektor	6 10	7 -
4	1 Droga do lepszej sprawności - techniki rehabilitacyjne z elementami fizjoterapii	2 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3 2025-03-04 11:45	4 2025-03-04 14:00	5 fizjoterapeuta	6 10	7 -
5	1 Wprowadzenie do cyfrowego świata - podstawy obsługi komputera	2 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3 2025-03-05 09:30	4 2025-03-05 11:30	5 informatyk	6 10	7 -
6	1 Korzenie i tradycje - warsztaty historyczne z dziejów Śląska	2 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3 2025-03-05 12:00	4 2025-03-05 14:15	5 instruktor/trener	6 10	7 -
7	1 Prawa seniora na co dzień - praktyczne porady prawne	2 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3 2025-03-06 12:30	4 2025-03-06 14:30	5 prawnik	6 10	7 -
8	1 Komputer i smartfon bez tajemnic - bezpieczeństwo w internecie	2 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3 2025-03-07 09:30	4 2025-03-07 11:30	5 informatyk	6 10	7 -
9	1 Filoterapia - naturalne wsparcie organizmu w profilaktyce i terapii schorzeń	2 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3 2025-03-07 12:00	4 2025-03-07 14:15	5 instruktor/specjalista	6 10	7 -
10	1 Pokonywanie barier - wsparcie psychologiczne w codziennych wyzwaniach	2 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3 2025-03-10 09:00	4 2025-03-10 11:00	5 trener/instruktor	6 10	7 -

11	1	Angielski krok po kroku - podstawy języka	2	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3	2025-03-11 09:15	4	2025-03-11 11:30	5	lektor	6	10	7	-
12	1	Droga do lepszej sprawności - techniki rehabilitacyjne z elementami fizjoterapii	2	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3	2025-03-11 11:45	4	2025-03-11 14:00	5	fizjoterapeuta	6	10	7	-
13	1	Wprowadzenie do cyfrowego świata - podstawy obsługi komputera	2	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3	2025-03-12 09:30	4	2025-03-12 11:30	5	informatyk	6	10	7	-
14	1	Korzenie i tradycje - warsztaty historyczne z dziejów Śląska	2	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3	2025-03-12 12:00	4	2025-03-12 14:45	5	instruktor/trener	6	10	7	-
15	1	Teleopieka	2	zgodnie z miejsce zamieszkania uczestników	3	2025-03-13 00:00	4	2025-03-31 00:00	5	-	6	25	7	teleopieka - usługa świadczona całodobowo
16	1	Prawo seniora na co dzień - praktyczne porady prawne	2	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3	2025-03-13 12:30	4	2025-03-13 14:30	5	prawnik	6	10	7	-
17	1	Komputer i smartfon bez tajemnic - bezpieczeństwo w internecie	2	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3	2025-03-14 09:30	4	2025-03-14 11:30	5	informatyk	6	10	7	-
18	1	Filoterapia - naturalne wsparcie organizmu w profilaktyce i terapii schorzeń	2	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3	2025-03-14 12:00	4	2025-03-14 14:15	5	instruktor/specjalista	6	10	7	-
19	1	Pokonywanie barier - wsparcie psychologiczne w codziennych wyzwaniach	2	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3	2025-03-17 09:00	4	2025-03-17 11:00	5	psycholog	6	10	7	-
20	1	Angielski krok po kroku - podstawy języka	2	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3	2025-03-18 09:15	4	2025-03-18 11:30	5	lektor	6	10	7	-
21	1	Droga do lepszej sprawności - techniki rehabilitacyjne z elementami fizjoterapii	2	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3	2025-03-18 11:45	4	2025-03-18 14:00	5	fizjoterapeuta	6	10	7	-
22	1	Wprowadzenie do cyfrowego świata - podstawy obsługi komputera	2	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3	2025-03-19 09:30	4	2025-03-19 11:30	5	informatyk	6	10	7	-

23	<sup>1</sup> Korzenie i tradycje - warsztaty historyczne z dziejów Śląska	<sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	<sup>3</sup> 2025-03-19 12:00	<sup>4</sup> 2025-03-19 14:15	<sup>5</sup> instruktor/trener	<sup>6</sup>	<sup>10</sup>	<sup>7</sup> -
24	<sup>1</sup> Prawo seniora na co dzień - praktyczne porady prawne	<sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	<sup>3</sup> 2025-03-20 12:30	<sup>4</sup> 2025-03-20 14:30	<sup>5</sup> prawnik	<sup>6</sup>	<sup>10</sup>	<sup>7</sup> -
25	<sup>1</sup> Komputer i smartfon bez tajemnic - bezpieczeństwo w internecie	<sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	<sup>3</sup> 2025-03-21 09:30	<sup>4</sup> 2025-03-21 11:30	<sup>5</sup> informatyk	<sup>6</sup>	<sup>10</sup>	<sup>7</sup> -
26	<sup>1</sup> Filoterapia - naturalne wsparcie organizmu w profilaktyce i terapii schorzeń	<sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	<sup>3</sup> 2025-03-21 12:00	<sup>4</sup> 2025-03-21 14:15	<sup>5</sup> instruktor/specjalista	<sup>6</sup>	<sup>10</sup>	<sup>7</sup> -
27	<sup>1</sup> Pokonywanie barier - wsparcie psychologiczne w codziennych wyzwaniach	<sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	<sup>3</sup> 2025-03-24 09:00	<sup>4</sup> 2025-03-24 11:00	<sup>5</sup> psycholog	<sup>6</sup>	<sup>10</sup>	<sup>7</sup> -
28	<sup>1</sup> Angielski krok po kroku - podstawy języka	<sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	<sup>3</sup> 2025-03-25 09:15	<sup>4</sup> 2025-03-25 11:30	<sup>5</sup> lektor	<sup>6</sup>	<sup>10</sup>	<sup>7</sup> -
29	<sup>1</sup> Droga do lepszej sprawności - techniki rehabilitacyjne z elementami fizjoterapii	<sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	<sup>3</sup> 2025-03-25 11:45	<sup>4</sup> 2025-03-25 14:00	<sup>5</sup> fizjoterapeuta	<sup>6</sup>	<sup>10</sup>	<sup>7</sup> -
30	<sup>1</sup> Wprowadzenie do cyfrowego świata - po9dstawy obsługi komputera	<sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	<sup>3</sup> 2025-03-26 09:30	<sup>4</sup> 2025-03-26 11:30	<sup>5</sup> informatyk	<sup>6</sup>	<sup>10</sup>	<sup>7</sup> -
31	<sup>1</sup> Korzenie i tradycje - warsztaty historyczne z dziejów Śląska	<sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	<sup>3</sup> 2025-03-26 12:00	<sup>4</sup> 2025-03-26 14:15	<sup>5</sup> instruktor/trener	<sup>6</sup>	<sup>10</sup>	<sup>7</sup> -
32	<sup>1</sup> Prawa seniora na co dzień - praktyczne porady prawne	<sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	<sup>3</sup> 2025-03-27 12:30	<sup>4</sup> 2025-03-27 14:30	<sup>5</sup> prawnik	<sup>6</sup>	<sup>10</sup>	<sup>7</sup> -
33	<sup>1</sup> Komputer i smartfon bez tajemnic - bezpieczeństwo w internecie	<sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	<sup>3</sup> 2025-03-28 09:30	<sup>4</sup> 2025-03-28 11:30	<sup>5</sup> informatyk	<sup>6</sup>	<sup>10</sup>	<sup>7</sup> -

34	<sup>1</sup> Filoterapia - naturalne wsparcie organizmu w profilaktyce i terapii schorzeń	<sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	<sup>3</sup> 2025-03-28 12:00	<sup>4</sup> 2025-03-28 14:15	<sup>5</sup> instruktor/specjalista	<sup>6</sup> 10	<sup>7</sup> -
35	<sup>1</sup> Pokonywanie barier - wsparcie psychologiczne w codziennych wyzwaniach	<sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	<sup>3</sup> 2025-03-31 09:00	<sup>4</sup> 2025-03-31 11:00	<sup>5</sup> psycholog	<sup>6</sup> 10	<sup>7</sup> -