



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F1/23-2025-05-003

Nazwa harmonogramu

MAJ 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 miejscem zamieszkania uczestników	³ 2025-05-01 00:00	⁴ 2025-05-31 00:00	⁵ -	⁶ 23	⁷ wsparcie uzupełniające
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 2025-05-05 09:00	⁴ 2025-05-05 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 2025-05-06 09:30	⁴ 2025-05-06 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 2025-05-06 11:45	⁴ 2025-05-06 13:45	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 2025-05-07 09:30	⁴ 2025-05-07 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
6	¹ Korzenie i tradycje - warsztaty z dziejów Śląska	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2025-05-07 12:00	⁴ 2025-05-07 14:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
7	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 2025-05-08 12:30	⁴ 2025-05-08 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 2025-05-09 09:30	⁴ 2025-05-09 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
9	¹ Filoterapia - naturalne wsparcie organizmu i terapii schorzeń	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2025-05-09 12:00	⁴ 2025-05-09 14:00	⁵ 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 2025-05-12 09:00	⁴ 2025-05-12 11:00	⁵ psycholog	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 2025-05-13 09:30	⁴ 2025-05-13 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 2025-05-13 11:45	⁴ 2025-05-13 13:45	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 2025-05-14 09:30	⁴ 2025-05-14 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
14	¹ Korzenie i tradycje - warsztaty z dziejów Śląska	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2025-05-14 12:00	⁴ 2025-05-14 14:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
15	¹ Zielona Pracownia - sztuka florystyki i dekoracji wnętrz	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2025-05-15 11:30	⁴ 2025-05-15 13:30	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
16	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 2025-05-16 09:30	⁴ 2025-05-16 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
17	¹ Filoterapia - naturalne wsparcie organizmu i terapii schorzeń	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2025-05-16 12:00	⁴ 2025-05-16 14:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
18	¹ Fitoterapia - 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 2025-05-19 10:00	⁴ 2025-05-19 12:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
19	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 2025-05-20 11:45	⁴ 2025-05-20 13:45	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
20	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 2025-05-21 09:30	⁴ 2025-05-21 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
21	¹ Korzenie i tradycje - warsztaty z dziejów Śląska	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2025-05-21 12:00	⁴ 2025-05-21 14:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
22	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 2025-05-22 09:30	⁴ 2025-05-22 11:30	⁵ lektor	⁶ 10	⁷ -

23	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 2025-05-22 12:30	⁴ 2025-05-22 14:30	⁵ prawnik	⁶ 10	⁷ -
24	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 2025-05-23 09:30	⁴ 2025-05-23 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
25	¹ Bezpieczna aktywność w praktyce - trening ogólnousprawniający dla seniorów	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2025-05-23 12:00	⁴ 2025-05-23 14:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
26	¹ Fitoterapia - 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 2025-05-26 09:00	⁴ 2025-05-26 11:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
27	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 2025-05-27 09:30	⁴ 2025-05-27 11:30	⁵ lektor	⁶ 10	⁷ -
28	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 2025-05-27 11:45	⁴ 2025-05-27 13:45	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
29	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 2025-05-28 09:00	⁴ 2025-05-28 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
30	¹ Korzenie i tradycje - warsztaty z dziejów Śląska	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2025-05-28 12:00	⁴ 2025-05-28 14:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
31	¹ Zielona Pracownia - sztuka florystyki i dekoracji wnętrz	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2025-05-29 11:30	⁴ 2025-05-29 13:30	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
32	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 2025-05-30 09:30	⁴ 2025-05-30 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
33	¹ Filoterapia - naturalne wsparcie organizmu i terapii schorzeń	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2025-05-30 12:00	⁴ 2025-05-30 14:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -