



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F1/23-2025-07-001

Nazwa harmonogramu

LIPIEC 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 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 2025-07-01 09:30	⁴ 2025-07-01 11:30	⁵ lektor	⁶ 10	⁷ -
2	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 2025-07-01 11:45	⁴ 2025-07-01 13:45	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
3	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 2025-07-02 09:30	⁴ 2025-07-02 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
4	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 2025-07-02 12:00	⁴ 2025-07-02 14:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
5	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 2025-07-03 11:30	⁴ 2025-07-03 13:30	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
6	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 2025-07-04 09:30	⁴ 2025-07-04 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
7	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 2025-07-04 12:00	⁴ 2025-07-04 14:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
8	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 2025-07-07 10:00	⁴ 2025-07-07 12:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
9	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 2025-07-08 09:30	⁴ 2025-07-08 11:30	⁵ lektor	⁶ 10	⁷ -
10	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 2025-07-08 11:45	⁴ 2025-07-08 13:45	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -

11	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 2025-07-09 09:30	⁴ 2025-07-09 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
12	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 2025-07-09 12:00	⁴ 2025-07-09 14:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
13	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 2025-07-10 12:30	⁴ 2025-07-10 14:30	⁵ prawnik	⁶ 10	⁷ -
14	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 2025-07-11 09:30	⁴ 2025-07-11 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
15	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 2025-07-11 12:00	⁴ 2025-07-11 14:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
16	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 2025-07-14 10:00	⁴ 2025-07-14 12:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
17	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 2025-07-15 09:30	⁴ 2025-07-15 11:30	⁵ lektor	⁶ 10	⁷ -
18	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 2025-07-15 11:45	⁴ 2025-07-15 13:45	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
19	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 2025-07-16 09:30	⁴ 2025-07-16 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
20	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 2025-07-16 12:00	⁴ 2025-07-16 14:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
21	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 2025-07-17 11:30	⁴ 2025-07-17 13:30	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -

22	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 2025-07-18 09:30	⁴ 2025-07-18 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
23	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 2025-07-18 12:00	⁴ 2025-07-18 14:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
24	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 2025-07-21 10:00	⁴ 2025-07-21 12:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
25	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 2025-07-22 09:30	⁴ 2025-07-22 11:30	⁵ lektor	⁶ 10	⁷ -
26	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 2025-07-22 11:45	⁴ 2025-07-22 13:45	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
27	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 2025-07-23 09:30	⁴ 2025-07-23 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
28	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 2025-07-23 12:00	⁴ 2025-07-23 14:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
29	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 2025-07-24 12:30	⁴ 2025-07-24 14:30	⁵ prawnik	⁶ 10	⁷ -
30	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 2025-07-25 09:30	⁴ 2025-07-25 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
31	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 2025-07-25 12:00	⁴ 2025-07-25 14:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
32	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 2025-07-28 10:00	⁴ 2025-07-28 12:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -

33	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 2025-07-29 09:30	⁴ 2025-07-29 11:30	⁵ lektor	⁶ 10	⁷ -
34	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 2025-07-29 11:45	⁴ 2025-07-29 13:45	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
35	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 2025-07-30 09:30	⁴ 2025-07-30 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
36	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 2025-07-30 12:00	⁴ 2025-07-30 14:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
37	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 2025-07-31 11:30	⁴ 2025-07-31 13:30	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -