

Fundusze Europejskie  
dla ŚląskiegoRzeczpospolita  
PolskaDofinansowane przez  
Unię EuropejskąWojewództwo  
Śląskie

## Harmonogram Form Wsparcia

### HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F1/23-2025-10-004

**Nazwa harmonogramu**

PAŹDZIERNIK 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. | <sup>1</sup> Tytuł / rodzaj realizowanego wsparcia                                            | <sup>2</sup> Miejsce (dokładny adres / nr sali / nazwa firmy / przedsiębiorstwa)                                              | <sup>3</sup> Data/godzina od  | <sup>4</sup> Data/godzina do  | <sup>5</sup> Prowadzący zajęcia / opiekun stażu | <sup>6</sup> Liczba uczestników | <sup>7</sup> Uwagi |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------|
| 1   | <sup>1</sup> Artystyczna przystań – miejsce twórczości i rękodziela                           | <sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5 | <sup>3</sup> 2025-10-02 09:30 | <sup>4</sup> 2025-10-02 11:30 | <sup>5</sup> specjalista                        | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> -     |
| 2   | <sup>1</sup> Wprowadzenie do cyfrowego świata - podstawy 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> 2025-10-02 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-02 14:00 | <sup>5</sup> informatyk                         | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> -     |
| 3   | <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> 2025-10-03 09:30 | <sup>4</sup> 2025-10-03 11:30 | <sup>5</sup> informatyk                         | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> -     |
| 4   | <sup>1</sup> Bezpieczna aktywność w praktyce - trening ogólnousprawniający dla seniorów       | <sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5 | <sup>3</sup> 2025-10-03 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-03 14:00 | <sup>5</sup> fizjoterapeuta                     | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> -     |
| 5   | <sup>1</sup> Fitoterapia – 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> 2025-10-06 10:00 | <sup>4</sup> 2025-10-06 12:00 | <sup>5</sup> specjalista                        | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> -     |
| 6   | <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> 2025-10-07 09:15 | <sup>4</sup> 2025-10-07 11:15 | <sup>5</sup> lektor                             | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> -     |
| 7   | <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> 2025-10-07 11:30 | <sup>4</sup> 2025-10-07 13:30 | <sup>5</sup> fizjoterapeuta                     | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> -     |
| 8   | <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> 2025-10-08 11:00 | <sup>4</sup> 2025-10-08 13:00 | <sup>5</sup> specjalista                        | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> -     |
| 9   | <sup>1</sup> Zielona Pracownia - sztuka florystyki i dekoracji wnętrz                         | <sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5 | <sup>3</sup> 2025-10-09 11:30 | <sup>4</sup> 2025-10-09 13:30 | <sup>5</sup> specjalista                        | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> -     |
| 10  | <sup>1</sup> Wprowadzenie do cyfrowego świata – podstawy 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> 2025-10-09 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-09 14:00 | <sup>5</sup> informatyk                         | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> -     |

|    |                                                                                               |                                                                                                                               |                               |                               |                             |                 |                                    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------|------------------------------------|
| 11 | <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> 2025-10-10 09:30 | <sup>4</sup> 2025-10-10 11:30 | <sup>5</sup> informatyk     | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> -                     |
| 12 | <sup>1</sup> Bezpieczna aktywność w praktyce - trening ogólnousprawniający dla seniorów       | <sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5 | <sup>3</sup> 2025-10-10 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-10 14:00 | <sup>5</sup> fizjoterapeuta | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> -                     |
| 13 | <sup>1</sup> Fitoterapia – 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> 2025-10-13 10:00 | <sup>4</sup> 2025-10-13 12:00 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> -                     |
| 14 | <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> 2025-10-14 09:15 | <sup>4</sup> 2025-10-14 11:15 | <sup>5</sup> lektor         | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> -                     |
| 15 | <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> 2025-10-14 11:30 | <sup>4</sup> 2025-10-14 13:30 | <sup>5</sup> fizjoterapeuta | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> -                     |
| 16 | <sup>1</sup> Aktywności poza klubem - udział w Europejskich Dniach Seniora                    | <sup>2</sup> MKD Piekary Śląskie                                                                                              | <sup>3</sup> 2025-10-15 11:00 | <sup>4</sup> 2025-10-15 15:00 | <sup>5</sup> -              | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> aktywność poza klubem |
| 17 | <sup>1</sup> Zielona Pracownia - sztuka florystyki i dekoracji wnętrz                         | <sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5 | <sup>3</sup> 2025-10-16 09:30 | <sup>4</sup> 2025-10-16 11:30 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> -                     |
| 18 | <sup>1</sup> Wprowadzenie do cyfrowego świata – podstawy 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> 2025-10-16 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-16 14:00 | <sup>5</sup> informatyk     | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> -                     |
| 19 | <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> 2025-10-17 09:30 | <sup>4</sup> 2025-10-17 11:30 | <sup>5</sup> informatyk     | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> -                     |
| 20 | <sup>1</sup> Bezpieczna aktywność w praktyce - trening ogólnousprawniający dla seniorów       | <sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5 | <sup>3</sup> 2025-10-17 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-17 14:00 | <sup>5</sup> fizjoterapeuta | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> -                     |
| 21 | <sup>1</sup> Fitoterapia – 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> 2025-10-20 10:00 | <sup>4</sup> 2025-10-20 12:00 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> -                     |
| 22 | <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> 2025-10-21 09:15 | <sup>4</sup> 2025-10-21 11:15 | <sup>5</sup> lektor         | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> -                     |

|    |                                                                                               |                                                                                                                               |                               |                               |                             |                 |                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|
| 23 | <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> 2025-10-21 11:30 | <sup>4</sup> 2025-10-21 13:30 | <sup>5</sup> fizjoterapeuta | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> - |
| 24 | <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> 2025-10-22 11:00 | <sup>4</sup> 2025-10-22 13:00 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> - |
| 25 | <sup>1</sup> Artystyczna przystań - miejsce twórczości i rękodzieła                           | <sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5 | <sup>3</sup> 2025-10-23 09:30 | <sup>4</sup> 2025-10-23 11:30 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> - |
| 26 | <sup>1</sup> Wprowadzenie do cyfrowego świata - podstawy 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> 2025-10-23 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-23 14:00 | <sup>5</sup> informatyk     | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> - |
| 27 | <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> 2025-10-24 09:30 | <sup>4</sup> 2025-10-24 11:30 | <sup>5</sup> informatyk     | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> - |
| 28 | <sup>1</sup> Bezpieczna aktywność w praktyce - trening ogólnousprawniający dla seniorów       | <sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5 | <sup>3</sup> 2025-10-24 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-24 14:00 | <sup>5</sup> fizjoterapeuta | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> - |
| 29 | <sup>1</sup> Fitoterapia - 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> 2025-10-27 10:00 | <sup>4</sup> 2025-10-27 12:00 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> - |
| 30 | <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> 2025-10-28 09:15 | <sup>4</sup> 2025-10-28 11:15 | <sup>5</sup> lektor         | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> - |
| 31 | <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> 2025-10-28 11:30 | <sup>4</sup> 2025-10-28 13:30 | <sup>5</sup> fizjoterapeuta | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> - |
| 32 | <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> 2025-10-29 11:00 | <sup>4</sup> 2025-10-29 13:00 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> - |
| 33 | <sup>1</sup> Artystyczna przystań - miejsce twórczości i rękodzieła                           | <sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5 | <sup>3</sup> 2025-10-30 09:30 | <sup>4</sup> 2025-10-30 11:30 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> - |

|    |                                                                                         |                                                                                                                               |                               |                               |                             |                 |                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|
| 34 | <sup>1</sup> Wprowadzenie do cyfrowego świata – podstawy 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> 2025-10-30 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-30 14:00 | <sup>5</sup> informatyk     | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> - |
| 35 | <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> 2025-10-31 09:30 | <sup>4</sup> 2025-10-31 11:30 | <sup>5</sup> informatyk     | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> - |
| 36 | <sup>1</sup> Bezpieczna aktywność w praktyce - trening ogólnousprawniający dla seniorów | <sup>2</sup> Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5 | <sup>3</sup> 2025-10-31 12:00 | <sup>4</sup> 2025-10-31 14:00 | <sup>5</sup> fizjoterapeuta | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> - |