

Fundusze Europejskie
dla ŚląskiegoRzeczpospolita
PolskaDofinansowane przez
Unię EuropejskąWojewództwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia

HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F1/23-2025-12-007

Nazwa harmonogramu

GRUDZIEŃ 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 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 2025-12-01 10:00	⁴ 2025-12-01 12:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
2	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 2025-12-02 09:15	⁴ 2025-12-02 11:15	⁵ filolog	⁶ 10	⁷ -
3	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 2025-12-02 11:30	⁴ 2025-12-02 13:30	⁵ fizjoterapeuta	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 2025-12-03 11:00	⁴ 2025-12-03 13:00	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 2025-12-04 09:30	⁴ 2025-12-04 11:30	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
6	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 2025-12-04 12:00	⁴ 2025-12-04 14:00	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
7	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 2025-12-05 09:30	⁴ 2025-12-05 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
8	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 2025-12-05 12:00	⁴ 2025-12-05 14:00	⁵ fizjoterapeuta	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 2025-12-09 09:15	⁴ 2025-12-09 11:15	⁵ filolog	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 2025-12-09 11:30	⁴ 2025-12-09 13:30	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -

11	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 2025-12-10 11:00	⁴ 2025-12-10 13:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
12	¹ Artystyczna przystań – miejsce twórczości i rękodzieła	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2025-12-11 09:15	⁴ 2025-12-11 12:15	⁵ specjalista	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 2025-12-11 12:30	⁴ 2025-12-11 14:30	⁵ informatyk	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 2025-12-12 09:30	⁴ 2025-12-12 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 2025-12-12 12:00	⁴ 2025-12-12 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 2025-12-15 09:15	⁴ 2025-12-15 11:15	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
17	¹ Artystyczna przystań – miejsce twórczości i rękodzieła	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2025-12-15 11:30	⁴ 2025-12-15 13:30	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
18	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 2025-12-16 09:15	⁴ 2025-12-16 11:15	⁵ filolog	⁶ 10	⁷ -
19	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 2025-12-17 11:00	⁴ 2025-12-17 13:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
20	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 2025-12-17 11:00	⁴ 2025-12-17 13:00	⁵ fizjoterapeuta	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 2025-12-18 09:30	⁴ 2025-12-18 11:30	⁵ specjalista	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 2025-12-18 12:00	⁴ 2025-12-18 14:00	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
23	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 2025-12-19 09:30	⁴ 2025-12-19 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
24	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 2025-12-19 12:00	⁴ 2025-12-19 14:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
25	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 2025-12-22 10:00	⁴ 2025-12-22 12:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
26	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 2025-12-23 09:15	⁴ 2025-12-23 11:15	⁵ filolog	⁶ 10	⁷ -
27	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 2025-12-29 10:00	⁴ 2025-12-29 12:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
28	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 2025-12-30 09:15	⁴ 2025-12-30 11:15	⁵ filolog	⁶ 10	⁷ -
29	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 2025-12-30 11:30	⁴ 2025-12-30 13:30	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
30	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 2025-12-31 11:00	⁴ 2025-12-31 13:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -