

Fundusze Europejskie
dla ŚląskiegoRzeczpospolita
PolskaDofinansowane przez
Unię EuropejskąWojewództwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia

HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F1/23-2026-01-002

Nazwa harmonogramu

STYCZEŃ 2026

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 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 2026-01-02 09:30	4 2026-01-02 11:30	5 informatyk	6 10	7 -
2	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 2026-01-02 12:00	4 2026-01-02 14:00	5 fizjoterapeuta	6 10	7 -
3	1 Fitoterapia - naturalne wsparcie organizmu w profilaktyce schorzeń	2 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3 2026-01-05 10:00	4 2026-01-05 12:00	5 specjalista	6 10	7 -
4	1 Korzenie i tradycje - warsztaty historyczne z dziejów Śląska	2 aktywności poza klubem - zwiedzanie wystawy w Piekarach Śląskich	3 2026-01-07 00:00	4 2026-01-07 13:00	5 specjalista	6 10	7 -
5	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 2026-01-08 09:15	4 2026-01-08 12:15	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 2026-01-08 12:30	4 2026-01-08 14:30	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 2026-01-09 09:30	4 2026-01-09 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 2026-01-09 12:00	4 2026-01-09 14:00	5 fizjoterapeuta	6 10	7 -
9	1 Fitoterapia - naturalne wsparcie organizmu w profilaktyce schorzeń	2 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3 2026-01-12 10:00	4 2026-01-12 12:00	5 specjalista	6 10	7 -
10	1 Angielski krok po kroku - podstawy język	2 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3 2026-01-13 09:15	4 2026-01-13 11:15	5 specjalista	6 10	7 -
11	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 2026-01-13 11:30	4 2026-01-13 13:30	5 fizjoterapeuta	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 2026-01-14 11:00	4 2026-01-14 13:00	5 specjalista	6 10	7 -

13	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 2026-01-15 09:30	⁴ 2026-01-15 11:30	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
14	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 2026-01-15 12:00	⁴ 2026-01-15 14:00	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
15	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 2026-01-16 09:30	⁴ 2026-01-16 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
16	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 2026-01-16 12:00	⁴ 2026-01-16 14:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
17	¹ Fitoterapia - naturalne wsparcie organizmu w profilaktyce schorzeń	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2026-01-19 10:00	⁴ 2026-01-19 12:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
18	¹ Angielski krok po kroku - podstawy język	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2026-01-20 09:15	⁴ 2026-01-20 11:15	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 2026-01-20 11:30	⁴ 2026-01-20 13:30	⁵ fizjoterapeuta	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 2026-01-21 11:00	⁴ 2026-01-21 13:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
21	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 2026-01-22 09:15	⁴ 2026-01-22 12:15	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 2026-01-22 12:30	⁴ 2026-01-22 14:30	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 2026-01-23 09:30	⁴ 2026-01-23 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 2026-01-23 12:00	⁴ 2026-01-23 14:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
25	¹ Fitoterapia - naturalne wsparcie organizmu w profilaktyce schorzeń	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2026-01-26 10:00	⁴ 2026-01-26 12:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -

26	¹ Angielski krok po kroku - podstawy język	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2026-01-27 09:15	⁴ 2026-01-27 19:15	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
27	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 2026-01-27 11:30	⁴ 2026-01-27 13:30	⁵ fizjoterapeuta	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 2026-01-28 11:00	⁴ 2026-01-28 13:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
29	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 2026-01-29 09:30	⁴ 2026-01-29 11:30	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
30	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 2026-01-29 12:00	⁴ 2026-01-29 14:00	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
31	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 2026-01-30 09:30	⁴ 2026-01-30 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
32	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 2026-01-30 12:00	⁴ 2026-01-30 14:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -