



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F1/23-2026-03-002

Nazwa harmonogramu

MARZEC 2026

Nr projektu

FESL.07.04-IZ.01-05F1/23-005

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 schorzeń	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8; 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2026-03-02 10:00	⁴ 2026-03-02 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 2026-03-03 09:15	⁴ 2026-03-03 11:15	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
3	¹ Droga do lepszej sprawności - techniki rehabilitacji z elementami fizjoterapii	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8; 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2026-03-03 11:30	⁴ 2026-03-03 13:30	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
4	¹ Bezpieczna aktywność w praktyce - trening ogólnosprawniający dla seniorów	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8; 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2026-03-04 09:00	⁴ 2026-03-04 11:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
5	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 nr5	³ 2026-03-04 11:00	⁴ 2026-03-04 13:00	⁵ specjalista	⁶ 5	⁷ -
6	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 2026-03-05 09:15	⁴ 2026-03-05 12:15	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
7	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 2026-03-05 12:30	⁴ 2026-03-05 14:30	⁵ informatyk	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 2026-03-06 09:30	⁴ 2026-03-06 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
9	¹ Bezpieczna aktywność w praktyce - trening ogólnosprawniający dla seniorów	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8; 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2026-03-06 12:00	⁴ 2026-03-06 14:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
10	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 2026-03-09 12:00	⁴ 2026-03-09 14:00	⁵ specjalista	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 2026-03-10 09:00	⁴ 2026-03-10 11:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
12	¹ Droga do lepszej sprawności - techniki rehabilitacji z elementami fizjoterapii	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8; 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2026-03-10 11:30	⁴ 2026-03-10 13:30	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -

13	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 nr5	³ 2026-03-11 11:00	⁴ 2026-03-11 13:00	⁵ specjalista	⁶	⁵	⁷ -
14	¹ Zielone 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 2026-03-12 09:30	⁴ 2026-03-12 11:30	⁵ specjalista	⁶	¹⁰	⁷ -
15	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 2026-03-12 12:30	⁴ 2026-03-12 14:30	⁵ informatyk	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 2026-03-13 09:30	⁴ 2026-03-13 11:30	⁵ informatyk	⁶	¹⁰	⁷ -
17	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 2026-03-13 12:00	⁴ 2026-03-13 14:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶	¹⁰	⁷ -
18	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 2026-03-16 10:00	⁴ 2026-03-16 12:00	⁵ specjalista	⁶	¹⁰	⁷ -
19	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 2026-03-17 09:00	⁴ 2026-03-17 11:00	⁵ specjalista	⁶	¹⁰	⁷ -
20	¹ Droga do lepszej sprawności - techniki rehabilitacji z elementami fizjoterapii	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2026-03-17 11:30	⁴ 2026-03-17 13:30	⁵ fizjoterapeuta	⁶	¹⁰	⁷ -
21	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 nr5	³ 2026-03-18 11:00	⁴ 2026-03-18 13:00	⁵ specjalista	⁶	⁵	⁷ -
22	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 2026-03-19 09:15	⁴ 2026-03-19 12:15	⁵ specjalista	⁶	¹⁰	⁷ -
23	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 2026-03-19 12:30	⁴ 2026-03-19 14:30	⁵ informatyk	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 2026-03-20 09:30	⁴ 2026-03-20 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 2026-03-20 12:00	⁴ 2026-03-20 14:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶	¹⁰	⁷ -

26	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 2026-03-23 10:00	⁴ 2026-03-23 12:00	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 2026-03-24 09:00	⁴ 2026-03-24 11:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
28	¹ Droga do lepszej sprawności - techniki rehabilitacji z elementami fizjoterapii	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2026-03-24 11:30	⁴ 2026-03-24 13:30	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
29	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 2026-03-25 11:00	⁴ 2026-03-25 13:00	⁵ specjalista	⁶ 5	⁷ -
30	¹ Zielone 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 2026-03-26 09:30	⁴ 2026-03-26 11:30	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
31	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 2026-03-26 12:00	⁴ 2026-03-26 14:00	⁵ informatyk	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 2026-03-27 09:30	⁴ 2026-03-27 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
33	¹ Bezpieczna aktywność w praktyce - trening ogólnosprawniający dla seniorów	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2026-03-27 12:00	⁴ 2026-03-27 14:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
34	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 2026-03-30 10:00	⁴ 2026-03-30 12:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
35	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 2026-03-31 09:00	⁴ 2026-03-31 11:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
36	¹ Droga do lepszej sprawności - techniki rehabilitacji z elementami fizjoterapii	² Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	³ 2026-03-31 11:30	⁴ 2026-03-31 13:30	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -