



Fundusze Europejskie  
dla Śląskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Województwo  
Śląskie

## Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F1/23-2026-05-003

### Nazwa harmonogramu

MAJ 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 i terapii schorzeń	2 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Miasteczku Śląskim, ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie, sala nr 5	3 2026-05-04 10:00	4 2026-05-04 12:00	5 specjalista	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 2026-05-05 11:30	4 2026-05-05 13:30	5 fizjoterapeuta	6 10	7 -
3	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 2026-05-06 09:00	4 2026-05-06 11:00	5 filolog	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 2026-05-06 11:15	4 2026-05-06 13:15	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 2026-05-07 09:30	4 2026-05-07 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 2026-05-07 12:00	4 2026-05-07 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 2026-05-08 09:30	4 2026-05-08 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 2026-05-08 12:00	4 2026-05-08 14:00	5 fizjoterapeuta	6 10	7 -

9	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	2026-05-11 11:00	4	2026-05-11 13:00	5	specjalista	6	10	7	-
10	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	2026-05-12 09:00	4	2026-05-12 11:00	5	filolog	6	10	7	-
11	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	2026-05-13 10:00	4	2026-05-13 12:00	5	specjalista	6	10	7	-
12	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	2026-05-14 09:30	4	2026-05-14 11:30	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	2026-05-14 12:00	4	2026-05-14 14:00	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	2026-05-15 09:30	4	2026-05-15 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	2026-05-15 12:00	4	2026-05-15 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	2026-05-18 10:00	4	2026-05-18 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	2026-05-19 09:00	4	2026-05-19 11:00	5	filolog	6	10	7	-

18	<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> 2026-05-19 11:30	<sup>4</sup> 2026-05-19 13:30	<sup>5</sup> fizjoterapeuta	<sup>6</sup> 10	<sup>7</sup> -
19	<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> 2026-05-20 11:00	<sup>4</sup> 2026-05-20 13:00	<sup>5</sup> specjalista	<sup>6</sup> 10	<sup>7</sup> -
20	<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> 2026-05-21 09:30	<sup>4</sup> 2026-05-21 12:30	<sup>5</sup> specjalista	<sup>6</sup> 10	<sup>7</sup> -
21	<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> 2026-05-21 12:00	<sup>4</sup> 2026-05-21 14:00	<sup>5</sup> informatyk	<sup>6</sup> 10	<sup>7</sup> -
22	<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> 2026-05-22 09:30	<sup>4</sup> 2026-05-22 11:30	<sup>5</sup> informatyk	<sup>6</sup> 10	<sup>7</sup> -
23	<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> 2026-05-22 12:00	<sup>4</sup> 2026-05-22 14:00	<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> 2026-05-25 11:00	<sup>4</sup> 2026-05-25 13:00	<sup>5</sup> specjalista	<sup>6</sup> 10	<sup>7</sup> -
25	<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> 2026-05-26 09:00	<sup>4</sup> 2026-05-26 11:00	<sup>5</sup> filolog	<sup>6</sup> 10	<sup>7</sup> -
26	<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> 2026-05-26 11:30	<sup>4</sup> 2026-05-26 13:30	<sup>5</sup> fizjoterapeuta	<sup>6</sup> 10	<sup>7</sup> -

27	<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> 2026-05-27 10:00	<sup>4</sup> 2026-05-27 12:00	<sup>5</sup> specjalista	<sup>6</sup> 10	<sup>7</sup> -
28	<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> 2026-05-28 09:15	<sup>4</sup> 2026-05-28 12:15	<sup>5</sup> specjalista	<sup>6</sup> 10	<sup>7</sup> -
29	<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> 2026-05-28 12:30	<sup>4</sup> 2026-05-28 14:30	<sup>5</sup> informatyk	<sup>6</sup> 10	<sup>7</sup> -
30	<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> 2026-05-29 09:30	<sup>4</sup> 2026-05-29 11:30	<sup>5</sup> informatyk	<sup>6</sup> 10	<sup>7</sup> -
31	<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> 2026-05-29 12:00	<sup>4</sup> 2026-05-29 14:00	<sup>5</sup> fizjoterapeuta	<sup>6</sup> 10	<sup>7</sup> -