



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F1/23-2026-07-001

Nazwa harmonogramu

Harmonogram form wsparcia

Nr projektu

FESL.07.04-IZ.01-05F1/23-006

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 2026-07-01 10:00	⁴ 2026-07-01 12:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ Zajęcia odbędą się poza klubem w formie wycieczki do parku w Świerklańcu
2	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 2026-07-02 09:30	⁴ 2026-07-02 11:30	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
3	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 2026-07-02 12:00	⁴ 2026-07-02 14:00	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
4	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 2026-07-03 09:30	⁴ 2026-07-03 11:30	⁵ informatyk	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 nr 5	³ 2026-07-06 11:00	⁴ 2026-07-06 13:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
6	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 2026-07-07 09:00	⁴ 2026-07-07 11:00	⁵ filolog	⁶ 10	⁷ -
7	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 2026-07-07 11:30	⁴ 2026-07-07 13:30	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ .
8	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 2026-07-08 10:00	⁴ 2026-07-08 12:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -

9	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 2026-07-09 09:15	⁴ 2026-07-09 12:15	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
10	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 2026-07-09 12:30	⁴ 2026-07-09 14:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
11	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 2026-07-10 09:30	⁴ 2026-07-10 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
12	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 2026-07-10 12:00	⁴ 2026-07-10 14:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
13	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 2026-07-13 10:00	⁴ 2026-07-13 12:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
14	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 2026-07-14 09:00	⁴ 2026-07-14 11:00	⁵ filolog	⁶ 10	⁷ -
15	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 2026-07-14 11:30	⁴ 2026-07-14 13:30	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
16	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 2026-07-15 11:00	⁴ 2026-07-15 13:00	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 2026-07-16 09:30	⁴ 2026-07-16 11:30	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -

18	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 2026-07-16 12:00	⁴ 2026-07-16 14:00	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
19	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 2026-07-17 09:30	⁴ 2026-07-17 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
20	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 2026-07-17 12:00	⁴ 2026-07-17 14:00	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
21	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 2026-07-21 09:00	⁴ 2026-07-21 11:00	⁵ filolog	⁶ 10	⁷ -
22	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 2026-07-21 11:30	⁴ 2026-07-21 13:30	⁵ fizjoterapeuta	⁶ 10	⁷ -
23	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 2026-07-22 11:00	⁴ 2026-07-22 12:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
24	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 2026-07-23 09:15	⁴ 2026-07-23 12:15	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
25	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 2026-07-23 12:30	⁴ 2026-07-23 14:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -
26	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 2026-07-24 09:30	⁴ 2026-07-24 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -

27	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 2026-07-24 12:00	⁴ 2026-07-24 14:00	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 2026-07-27 11:00	⁴ 2026-07-27 13:00	⁵ specjalista	⁶ 10	⁷ -
29	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 2026-07-28 09:00	⁴ 2026-07-28 11:00	⁵ filolog	⁶ 10	⁷ -
30	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 2026-07-30 09:30	⁴ 2026-07-30 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 2026-07-30 12:00	⁴ 2026-07-30 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 2026-07-31 09:30	⁴ 2026-07-31 11:30	⁵ informatyk	⁶ 10	⁷ -