



Fundusze Europejskie  
dla Śląskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Województwo  
Śląskie

## Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F1/23-2026-08-001

### Nazwa harmonogramu

Harmonogram form wsparcia - sierpień 2026

### Nr projektu

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

### Tytuł projektu

Klub Seniora - wsparcie osób 60+ z gminy Miasteczko Śląskie

## Harmonogram: zajęcia

| Lp. | <sup>1</sup> Tytuł / rodzaj realizowanego wsparcia                                        | <sup>2</sup> Miejsce (dokładny adres / nr sali / nazwa firmy / przedsiębiorstwa)                                              | <sup>3</sup> Data/godzina od  | <sup>4</sup> Data/godzina do  | <sup>5</sup> Prowadzący zajęcia / opiekun stażu | <sup>6</sup> Liczba uczestników | <sup>7</sup> Uwagi                                                                                              |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | <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> 2026-08-03 11:00 | <sup>4</sup> 2026-08-03 13:00 | <sup>5</sup> specjalista                        | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> .                                                                                                  |
| 2   | <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> 2026-08-05 10:00 | <sup>4</sup> 2026-08-05 12:00 | <sup>5</sup> specjalista                        | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> .                                                                                                  |
| 3   | <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> 2026-08-05 12:00 | <sup>4</sup> 2026-08-05 14:00 | <sup>5</sup> filolog                            | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> .                                                                                                  |
| 4   | <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> 2026-08-06 09:15 | <sup>4</sup> 2026-08-06 12:15 | <sup>5</sup> specjalista                        | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> .                                                                                                  |
| 5   | <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> 2026-08-06 12:30 | <sup>4</sup> 2026-08-06 14:30 | <sup>5</sup> informatyk                         | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> .                                                                                                  |
| 6   | <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> 2026-08-07 09:30 | <sup>4</sup> 2026-08-07 11:30 | <sup>5</sup> informatyk                         | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> .                                                                                                  |
| 7   | <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> 2026-08-10 11:00 | <sup>4</sup> 2026-08-10 13:00 | <sup>5</sup> specjalista                        | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> W ramach zajęć odbędzie się aktywność poza Klubem - wycieczka do schronu bojowego w Zbroslawicach. |
| 8   | <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> 2026-08-11 09:00 | <sup>4</sup> 2026-08-11 11:00 | <sup>5</sup> filolog                            | <sup>6</sup> 10                 | <sup>7</sup> .                                                                                                  |

|    |                                                                                               |                                                                                                                               |                               |                               |                             |                 |                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|
| 9  | <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> 2026-08-12 10:00 | <sup>4</sup> 2026-08-12 12:00 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 10 | <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> 2026-08-13 09:30 | <sup>4</sup> 2026-08-13 11:30 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 11 | <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> 2026-08-13 12:00 | <sup>4</sup> 2026-08-13 14:00 | <sup>5</sup> informatyk     | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 12 | <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> 2026-08-14 09:30 | <sup>4</sup> 2026-08-14 11:30 | <sup>5</sup> informatyk     | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 13 | <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> 2026-08-14 12:00 | <sup>4</sup> 2026-08-14 14:00 | <sup>5</sup> fizjoterapeuta | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 14 | <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> 2026-08-17 11:00 | <sup>4</sup> 2026-08-17 13:00 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 15 | <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> 2026-08-18 09:00 | <sup>4</sup> 2026-08-18 11:00 | <sup>5</sup> filolog        | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 16 | <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> 2026-08-18 11:30 | <sup>4</sup> 2026-08-18 13:30 | <sup>5</sup> fizjoterapeuta | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 17 | <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> 2026-08-19 10:00 | <sup>4</sup> 2026-08-19 12:00 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |

|    |                                                                                               |                                                                                                                               |                               |                               |                             |                 |                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|
| 18 | <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> 2026-08-20 09:15 | <sup>4</sup> 2026-08-20 12:15 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 19 | <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> 2026-08-21 12:00 | <sup>4</sup> 2026-08-21 14:00 | <sup>5</sup> fizjoterapeuta | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 20 | <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> 2026-08-24 11:00 | <sup>4</sup> 2026-08-24 13:00 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 21 | <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> 2026-08-25 09:00 | <sup>4</sup> 2026-08-25 11:00 | <sup>5</sup> filolog        | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 22 | <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> 2026-08-25 11:30 | <sup>4</sup> 2026-08-25 13:30 | <sup>5</sup> fizjoterapeuta | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 23 | <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> 2026-08-26 10:00 | <sup>4</sup> 2026-08-26 12:00 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 24 | <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> 2026-08-27 09:30 | <sup>4</sup> 2026-08-27 11:30 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 25 | <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> 2026-08-27 12:00 | <sup>4</sup> 2026-08-27 14:00 | <sup>5</sup> informatyk     | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 26 | <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> 2026-08-28 09:30 | <sup>4</sup> 2026-08-28 11:30 | <sup>5</sup> informatyk     | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |

|    |                                                                                         |                                                                                                                               |                               |                               |                             |                 |                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|
| 27 | <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> 2026-08-28 12:00 | <sup>4</sup> 2026-08-28 14:00 | <sup>5</sup> fizjoterapeuta | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |
| 28 | <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> 2026-08-31 11:00 | <sup>4</sup> 2026-08-31 13:00 | <sup>5</sup> specjalista    | <sup>6</sup> 10 | <sup>7</sup> . |