







Harmonogram Form Wsparcia
HFW-FESL.06.09-IP.02-0H27/25-2026-10-004

Nazwa harmonogramu

Październik 2026

Nr projektu

FESL.06.09-IP.02-0H27/25-003

Tytuł projektu

LOWE Hażlach - Wiedza drogą do sukcesu w każdym wieku

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	zajęcia z jogi - grupa Pogwizdów	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	2026-10-01 10:30	2026-10-01 11:30	Aleksandra Arndt	15	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami, mindfulness
2	Zajęcia ruchowe zdrowy kręgosłup - grupa Pogwizdów	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	2026-10-01 17:00	2026-10-01 18:00	Barbara Budzińska-Lipka	19	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami
3	zajęcia na basenie, aquaaerobic	Kryta pływalnia (basen szkolny) w Szkole Podstawowej im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, w Zebrzydowicach, ul. Jana Kochanowskiego 55, 43-410 Zebrzydowice	2026-10-01 19:00	2026-10-01 20:00	Karolina Makarewicz/Patrycja Krzak	27	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami
4	warsztaty ogrodnicze Ekozryw - Zielona Gmina w działaniu	Pomnik Gabrieli Thun-Hohenstein - Ławeczka „Dobrej Pani”, ul.Kościelna/Dworska, 43-416 Kończyce Wielkie	2026-10-02 16:00	2026-10-02 18:00	Tomasz Cendrowski	34	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: postawa ekologiczna, świadomość zagrożeń, kreatywność
5	zajęcia Nordic Walking - grupa Pogwizdów	teren Gminy Hażlach, zbiórka ul. Północna 5, 43-418 Pogwizdów	2026-10-05 15:45	2026-10-05 17:00	Iwona Juzof	9	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami
6	zajęcia z jogi - grupa Hażlach	Gminna Biblioteka Publiczna w Hażlachu, ul. Główna 37, 43-419 Hażlach	2026-10-06 10:00	2026-10-06 11:00	Aleksandra Arndt	19	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami, mindfulness
7	zajęcia ruchowe zdrowy kręgosłup - grupa Hażlach	Gminna Biblioteka Publiczna w Hażlachu, ul. Główna 37, 43-419 Hażlach	2026-10-06 15:30	2026-10-06 16:30	Bogusława Donocik	20	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniam
8	warsztaty białego śpiewu	Gminna Biblioteka Publiczna w Hażlachu, ul. Główna 37, 43-419 Hażlach	2026-10-07 11:00	2026-10-07 13:00	Katarzyna Broda-Firla	15	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, kreatywność, komunikacja
9	warsztaty - jestem starsza - dbam o siebie	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	2026-10-07 14:30	2026-10-07 16:30	Ewa Jancarczyk	34	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: budowanie obrazu własnej osoby, radzenie sobie ze stresem.
10	zajęcia z jogi - grupa Pogwizdów	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	2026-10-08 10:30	2026-10-08 11:30	Aleksandra Arndt	15	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami, mindfulness
11	zajęcia Nordic Walking - grupa Hażlach	teren Gminy Hażlach, zbiórka Dom Przyrodnika ul. Główna 2, 43-419 Hażlach	2026-10-08 15:45	2026-10-08 17:00	Iwona Juzof	10	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami

12	1	zajęcia na basenie, aquaaerobic	2	Kryta pływalnia (basen szkolny) w Szkole Podstawowej im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, w Zebrzydowicach, ul. Jana Kochanowskiego 55, 43-410 Zebrzydowice	3	2026-10-08 19:00	4	2026-10-08 20:00	5	Karolina Makarewicz/Patrycja Krzak	6	27	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami
13	1	zajęcia ruchowe zdrowy kręgosłup - grupa Hażlach	2	Gminna Biblioteka Publiczna w Hażlachu, ul. Główna 37, 43-419 Hażlach	3	2026-10-12 15:30	4	2026-10-12 16:30	5	Bogusława Donocik	6	20	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniam
14	1	warsztaty taneczne	2	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	3	2026-10-12 17:30	4	2026-10-12 18:30	5	Adam Foks	6	19	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, kreatywność, zarządzanie emocjami i radzenie sobie ze stresem
15	1	zajęcia z jogi - grupa Hażlach	2	Gminna Biblioteka Publiczna w Hażlachu, ul. Główna 37, 43-419 Hażlach	3	2026-10-13 10:00	4	2026-10-13 11:00	5	Aleksandra Arndt	6	19	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami, mindfulness
16	1	zajęcia ruchowe zdrowy kręgosłup - grupa Hażlach	2	Gminna Biblioteka Publiczna w Hażlachu, ul. Główna 37, 43-419 Hażlach	3	2026-10-13 15:30	4	2026-10-13 16:30	5	Bogusława Donocik	6	20	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniam
17	1	warsztaty - jestem starsza - dbam o siebie	2	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	3	2026-10-14 14:30	4	2026-10-14 16:30	5	Ewa Jancarczyk	6	34	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: budowanie obrazu własnej osoby, radzenie sobie ze stresem.
18	1	Zajęcia ruchowe zdrowy kręgosłup - grupa Pogwizdów	2	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	3	2026-10-14 17:00	4	2026-10-14 18:00	5	Barbara Budzińska-Lipka	6	19	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami
19	1	zajęcia z jogi - grupa Pogwizdów	2	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	3	2026-10-15 10:30	4	2026-10-15 11:30	5	Aleksandra Arndt	6	15	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami, mindfulness
20	1	zajęcia Nordic Walking - grupa Hażlach	2	teren Gminy Hażlach, zbiórka Dom Przyrodnika ul. Główna 2, 43-419 Hażlach	3	2026-10-15 15:45	4	2026-10-15 17:00	5	Iwona Juzof	6	10	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami
21	1	zajęcia na basenie, aquaaerobic	2	Kryta pływalnia (basen szkolny) w Szkole Podstawowej im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, w Zebrzydowicach, ul. Jana Kochanowskiego 55, 43-410 Zebrzydowice	3	2026-10-15 19:00	4	2026-10-15 20:00	5	Karolina Makarewicz/Patrycja Krzak	6	27	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami
22	1	zajęcia z jogi - grupa Pogwizdów	2	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	3	2026-10-16 15:00	4	2026-10-16 16:00	5	Aleksandra Arndt	6	15	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami, mindfulness
23	1	zajęcia z jogi - grupa Hażlach	2	Gminna Biblioteka Publiczna w Hażlachu, ul. Główna 37, 43-419 Hażlach	3	2026-10-19 10:00	4	2026-10-19 11:00	5	Aleksandra Arndt	6	19	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami, mindfulness

24	1	zajęcia Nordic Walking - grupa Pogwizdów	2	teren Gminy Hażlach, zbiórka ul. Północna 5, 43-418 Pogwizdów	3	2026-10-19 15:45	4	2026-10-19 17:00	5	Iwona Juzof	6	9	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami
25	1	warsztaty taneczne	2	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	3	2026-10-19 17:30	4	2026-10-19 19:00	5	Adam Foks	6	19	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, kreatywność, zarządzanie emocjami i radzenie sobie ze stresem
26	1	zajęcia z jogi - grupa Hażlach	2	Gminna Biblioteka Publiczna w Hażlachu, ul. Główna 37, 43-419 Hażlach	3	2026-10-20 10:00	4	2026-10-20 11:00	5	Aleksandra Arndt	6	19	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami, mindfulness
27	1	warsztaty białego śpiewu	2	Gminna Biblioteka Publiczna w Hażlachu, ul. Główna 37, 43-419 Hażlach	3	2026-10-20 11:30	4	2026-10-20 13:30	5	Katarzyna Broda-Firla	6	15	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, kreatywność, komunikacja
28	1	zajęcia ruchowe zdrowy kręgosłup - grupa Hażlach	2	Gminna Biblioteka Publiczna w Hażlachu, ul. Główna 37, 43-419 Hażlach	3	2026-10-20 15:30	4	2026-10-20 16:30	5	Bogusława Donocik	6	20	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniam
29	1	warsztaty białego śpiewu	2	Gminna Biblioteka Publiczna w Hażlachu, ul. Główna 37, 43-419 Hażlach	3	2026-10-21 11:00	4	2026-10-21 13:00	5	Katarzyna Broda-Firla	6	15	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, kreatywność, komunikacja
30	1	Zajęcia ruchowe zdrowy kręgosłup - grupa Pogwizdów	2	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	3	2026-10-21 17:00	4	2026-10-21 18:00	5	Barbara Budzińska-Lipka	6	19	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami
31	1	Wyjazd na występ w ramach warsztatów białego śpiewu	2	Teatr im. Adama Mickiewicza w Cieszynie pl. Teatralny 1, 43-400 Cieszyn	3	2026-10-22 10:00	4	2026-10-22 15:00	5	Katarzyna Broda-Firla	6	15	7	Wyjazd na występ ma charakter edukacyjny i rozwojowy, ponieważ umożliwia uczestnikom: Obserwację technik scenicznych i warsztatowych – uczestnicy mają możliwość zobaczenia w praktyce pracy profesjonalistów lub bardziej doświadczonych artystów, co stanowi ważny element nauki poprzez obserwację i analizę. Rozwijanie kompetencji artystycznych i społecznych – kontakt z innymi formami ekspresji artystycznej, stylem interpretacyjnym i repertuarem rozwija kreatywność oraz poszerza horyzonty kulturowe. Refleksję i ocenę – po występie możliwe są omówienia, dyskusje i porównania, które uczą krytycznego myślenia, wyciągania wniosków i samodoskonalenia. Motywację do dalszego rozwoju – spotkanie z innymi zespołami inspiruje i motywuje do dalszej pracy, a także pozwala wyznaczyć nowe cele w zakresie rozwoju grupy. Integrację środowisk artystycznych – wymiana doświadczeń i kontakt z rówieśnikami lub mentorami z innych miejsc wzmacnia poczucie przynależności do wspólnoty twórczej.
32	1	zajęcia z jogi - grupa Pogwizdów	2	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	3	2026-10-22 10:30	4	2026-10-22 11:30	5	Aleksandra Arndt	6	15	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami, mindfulness
33	1	zajęcia na basenie, aquaaerobic	2	Kryta pływalnia (basen szkolny) w Szkole Podstawowej im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, w Zebrzydowicach, ul. Jana Kochanowskiego 55, 43-410 Zebrzydowice	3	2026-10-22 19:00	4	2026-10-22 22:00	5	Karolina Makarewicz/Patrycja Krzak	6	27	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami

34	1	warsztaty rękodzielnicze - kartki na różne okazje	2	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	3	2026-10-23 17:00	4	2026-10-23 19:00	5	Katarzyna Czendlik	6	12	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: techniki uczenia się i zapamiętywania, kreatywność, wytrwałość i cierpliwość, umiejętności manualne czy koncentracja i mindfulness.
35	1	warsztaty rękodzielnicze - makramy sznurkowe	2	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	3	2026-10-23 17:00	4	2026-10-23 19:00	5	Agata Machej	6	13	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: techniki uczenia się i zapamiętywania, kreatywność, wytrwałość i cierpliwość, umiejętności manualne czy koncentracja i mindfulness.
36	1	zajęcia Nordic Walking - grupa Pogwizdów	2	teren Gminy Hażlach, zbiórka ul. Północna 5, 43-418 Pogwizdów	3	2026-10-26 15:45	4	2026-10-26 17:00	5	Iwona Juzof	6	9	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami
37	1	warsztaty taneczne	2	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	3	2026-10-26 17:30	4	2026-10-26 19:00	5	Adam Foks	6	19	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, kreatywność, zarządzanie emocjami i radzenie sobie ze stresem
38	1	zajęcia ruchowe zdrowy kręgosłup - grupa Hażlach	2	Gminna Biblioteka Publiczna w Hażlachu, ul. Główna 37, 43-419 Hażlach	3	2026-10-27 15:30	4	2026-10-27 16:30	5	Bogusława Donocik	6	20	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniam
39	1	warsztaty białego śpiewu	2	Gminna Biblioteka Publiczna w Hażlachu, ul. Główna 37, 43-419 Hażlach	3	2026-10-28 11:00	4	2026-10-28 13:00	5	Katarzyna Broda-Firla	6	15	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, kreatywność, komunikacja
40	1	warsztaty - jestem starsza - dbam o siebie	2	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	3	2026-10-28 14:30	4	2026-10-28 16:30	5	Ewa Jancarczyk	6	34	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: budowanie obrazu własnej osoby, radzenie sobie ze stresem.
41	1	Zajęcia ruchowe zdrowy kręgosłup - grupa Pogwizdów	2	Szkoła Podstawowa im. Księstwa Cieszyńskiego w Pogwizdowie, ul. Szkolna 1, 43-418 Pogwizdów	3	2026-10-28 17:00	4	2026-10-28 18:00	5	Barbara Budzińska-Lipka	6	19	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami
42	1	zajęcia Nordic Walking - grupa Hażlach	2	teren Gminy Hażlach, zbiórka Dom Przyrodnika ul. Główna 2, 43-419 Hażlach	3	2026-10-29 15:45	4	2026-10-29 17:00	5	Iwona Juzof	6	10	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami
43	1	zajęcia na basenie, aquaaerobic	2	Kryta pływalnia (basen szkolny) w Szkole Podstawowej im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, w Zebrzydowicach, ul. Jana Kochanowskiego 55, 43-410 Zebrzydowice	3	2026-10-29 19:00	4	2026-10-29 20:00	5	Karolina Makarewicz/Patrycja Krzak	6	27	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, radzenie sobie z zagrożeniami
44	1	warsztaty ogrodnicze Ekozryw - Zielona Gmina w działaniu	2	Centrum Kultury Stodoła w Zamarskach , ul. Główna 1	3	2026-10-30 16:00	4	2026-10-30 18:00	5	Tomasz Cendrowski	6	34	7	Program szkolenia powiązany z kompetencjami życiowymi takimi jak: postawa ekologiczna, świadomość zagrożeń, kreatywność