



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.10.24-IZ.01-03G6/23-2026-08-001

Nazwa harmonogramu

Harmonogram form wsparcia sierpień 2026 r.

Nr projektu

FESL.10.24-IZ.01-03G6/23-010

Tytuł projektu

Rybnik - w kierunku zielonej przyszłości

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 Warsztaty ruchowo - oddechowe: regeneracja w czasie zmian.	² Klub Kulturalny Harcówka ul. Zakątek 19, 44-203 Rybnik	³ 2026-08-05 17:30	⁴ 2026-08-05 19:30	⁵ Zuzanna Łapka	⁶ 12	⁷ zapisy: https://app.evenea.pl/event/regeneracjaharcowka13/
2	¹ Silni i zdrowi na czas zmian - warsztaty o diecie i lekach dla seniorów	² Siedziba Stowarzyszenia CRIS, ul. Rudzka 13c, budynek B, Rybnik, sala 3.9	³ 2026-08-06 10:00	⁴ 2026-08-06 12:30	⁵ Katarzyna Bazańska	⁶ 12	⁷ zapisy: https://app.evenea.pl/event/dietetyczka/
3	¹ Mniej odpadów, więcej natury - warsztaty naturalnych peelingów	² Filia nr 18 Powiatowej i Miejskiej Biblioteki w Rybniku Ul. Orzepowicka 14B, Rybnik	³ 2026-08-07 10:00	⁴ 2026-08-07 12:30	⁵ Martyna Żmuda	⁶ 12	⁷ zapisy: https://app.evenea.pl/event/naturalnypeeling/
4	¹ "Bliźniak cyfrowy" - co to jest?	² Urban Lab Rybnik ul. J. Sobieskiego 22 44-200 Rybnik	³ 2026-08-12 13:00	⁴ 2026-08-12 15:00	⁵ Pracownik Urzędu Miasta Rybnika	⁶ 15	⁷ Czym jest bliźniak cyfrowy w Rybniku? Dlaczego może ułatwiać życie? Spotkanie otwarte dla mieszkańców i zainteresowanych osób
5	¹ "Karta Rybka" - dlaczego warto ją mieć?	² Urban Lab Rybnik ul. J. Sobieskiego 22, 44-200 Rybnik	³ 2026-08-13 13:00	⁴ 2026-08-13 18:00	⁵ Pracownik Urzędu Miasta Rybnika	⁶ 12	⁷ Spotkanie z pracownikami Urzędu Miasta dotyczące Karty Mieszkańca "Rybka" - informacje oraz pomoc przy założeniu konta i złożeniu wniosku o kartę "Rybka". Spotkanie otwarte dla mieszkańców i zainteresowanych osób.
6	¹ Warsztaty - zajęcia sportowe "Zdrowy kręgosłup"	² CAL Rybnicka Kuźnia ul. św. Maksymiliana 28, 44-207 Rybnik - Rybnicka Kuźnia (plac na przeciwko Biedronki)	³ 2026-08-18 18:00	⁴ 2026-08-18 19:00	⁵ Katarzyna Piecha	⁶ 15	⁷ Zadbaj o swój kręgosłup, wzmocnij mięśnie i pożegnaj ból – dołącz do naszych zajęć i poczuj różnicę już po pierwszym treningu! Zapisy: https://forms.gle/NU2sdqBwCxf6Z2X6
7	¹ "Moje miasto" - warsztaty	² Urban Lab Rybnik ul. J. Sobieskiego 22 44-200 Rybnik	³ 2026-08-26 09:00	⁴ 2026-08-26 10:30	⁵ Akademia Samodzielności	⁶ 15	⁷ Podczas zajęć wspólnie poszukamy odpowiedzi na pytania: Czy każdy mieszkaniec – od malucha do seniora – ma takie same potrzeby? Czym różni się miasto od wsi? Po co nam muzeum, biblioteka czy poczta? Dlaczego komunikacja miejska ma tak duże znaczenie? To nie będzie nudny wykład! Czekają nas mnóstwo burzliwych dyskusji, ogrom praktycznej wiedzy i super zabawa w świetnym towarzystwie. Finał warsztatów? Prawdziwa petarda! Dzieci puszczą wodze fantazji i stworzą własny, wielki projekt Rybnika widziany całkowicie ich oczami. Dla dzieci 6-12 lat Zapisy: 780 760 644 kontakt@akademia-samodzielnosci.com
8	¹ "Moje miasto" - warsztaty	² Urban Lab Rybnik ul. J. Sobieskiego 22 44-200 Rybnik	³ 2026-08-26 15:30	⁴ 2026-08-26 17:00	⁵ Akademia Samodzielności	⁶ 15	⁷ Podczas zajęć wspólnie poszukamy odpowiedzi na pytania: Czy każdy mieszkaniec – od malucha do seniora – ma takie same potrzeby? Czym różni się miasto od wsi? Po co nam muzeum, biblioteka czy poczta? Dlaczego komunikacja miejska ma tak duże znaczenie? To nie będzie nudny wykład! Czekają nas mnóstwo burzliwych dyskusji, ogrom praktycznej wiedzy i super zabawa w świetnym towarzystwie. Finał warsztatów? Prawdziwa petarda! Dzieci puszczą wodze fantazji i stworzą własny, wielki projekt Rybnika widziany całkowicie ich oczami. Dla dzieci 6-12 lat Zapisy: 780 760 644 kontakt@akademia-samodzielnosci.com
9	¹ Warsztaty ruchowo - oddechowe: regeneracja w czasie zmian.	² Klub Kulturalny Harcówka ul. Zakątek 19, 44-203 Rybnik	³ 2026-08-26 17:30	⁴ 2026-08-26 19:30	⁵ Zuzanna Łapka	⁶ 12	⁷ zapisy: https://app.evenea.pl/event/regeneracjaharcowka14/

10	¹ Mozaika klimatyczna	² Urban Lab Rybnik ul. J. Sobieskiego 22, 44-200 Rybnik	³ 2026-08-27 16:00	⁴ 2026-08-27 19:00	⁵ Monika Bajorek	⁶ 12	⁷ Warsztaty interaktywne, które pokażą jak różne elementy systemu klimatycznego są ze sobą powiązane i jaką rolę odgrywa w tym człowiek. Dla młodzieży i dorosłych mieszkańców. Zapisy: https://forms.gle/8JEHqxT7ZgnbQRTT9
11	¹ Warsztaty rozwoju osobistego "Jak się zrestartować po wakacjach"	² CAL Rybnicka Kuźnia ul. św. Maksymiliana 28, 44-207 Rybnik - Rybnicka Kuźnia (plac na przeciwko Biedronki)	³ 2026-08-27 17:00	⁴ 2026-08-27 19:00	⁵ Małgorzata Jarubas	⁶ 15	⁷ Wróć z wakacji z pełną energią i przejmij kontrolę nad swoim życiem – dołącz do naszych warsztatów rozwoju osobistego i dowiedz się, jak skutecznie się zrestartować! Zapisy: https://forms.gle/Ha1VmhhAwVDBAweW9