

Harmonogram realizacji zadań merytorycznych w ramach projektu pn. „Małopolskie Centra Usług Społecznych” za okres 01-31.01.2026 r.

Nr umowy: FEMP.06.23-IP.01-0914/24

Nazwa Beneficjenta: Województwo Małopolskie Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie

Okres realizacji projektu: 01.09.2024 r. - 31.10.2028 r.

| L.p. | Rodzaj zajęć (forma wsparcia w ramach projektu z wyszczególnieniem zajęć grupowych i/lub indywidualnych) | Prowadzący | Termin realizacji | | | Termin zakończenia danej formy wsparcia | Miejsce realizacji danej formy wsparcia w ramach projektu (adres, nr sali) |
|-----------------|---|---|---|---|------------------------------|--|---|
| | | | data | godziny (od- do) | częstotliwość | | |
| Dobczyce | | | | | | | |
| 1. | Spotkania klubu mieszkańca | CUS w Dobczycach | Styczeń 2026 r. | 11.00-13.00 | Każda środa | - | CUS, ul. Jagiellońska 44H, 32-410 Dobczyce |
| 2. | Grupa samopomocowa | CUS w Dobczycach | Styczeń 2026 r. | 15.00-17.00 | Każdy poniedziałek | - | CUS, ul. Jagiellońska 44H, 32-410 Dobczyce |
| Grybów | | | | | | | |
| 3. | Tydzień Profilaktyki Zdrowotnej/Zdrowego Stylu Życia (organizowane lokalnie) – warsztaty o diecie, ruchu, higienie psychicznej. | OSL Wychowawca na świetlicy Socjoterapeutycznej Dietetyk Kierownik MOSiR Grybów | 12-01-2026 r. 13-01-2026 r. 14-01-2026 r. 15-01-2026 r. 16-01-2026 r. | 13:00 - 15:00 16:00 - 18:00 8:00 - 9:00 17:00 - 18:30 10:00 - 12:00 | 1 wydarzenie każdego dnia | 16-01-2026 r. | Szkoła Podstawowa nr 1 w Grybowie, ul. Szkolna 1, Grybów Ulice Miasta Grybów |

| | | | | | | | |
|-----|--|----------------|--------------|--|----|---|-------------------------------------|
| 4. | Usługa poradnictwa rehabilitacyjnego i relaksacyjnego. | Rehabilitantka | 12.01.2026r. | 8:00-9:00 9:15-10:15 10:30-11:30 | 1h | Ostania zrealizowana usługa z cyklu 10 godzin u każdego z beneficjentów | W miejscu zamieszkania beneficjenta |
| 5. | | | 14.01.2026r. | 8:00-9:00 10:30-11:30 | | | |
| 6. | | | 15.01.2026r. | 13:15-14:15 14:30-15:30 | | | |
| 7. | | | 16.01.2026r. | 10:30-11:30 | | | |
| 8. | | | 19.01.2026r. | 8:00-9:00 10:30-11:30 | | | |
| 9. | | | 20.01.2026r. | 12:00-13:00 13:15-14:15 14:30-15:30 | | | |
| 10. | | | 21.01.2026r. | 8:00-9:00 9:15-10:15 10:30-11:30 | | | |
| 11. | | | 22.01.20256r | 12:00-13:00 13:15-14:15 14:30-15:30 15:45-16:45 | | | |
| 12. | | | 23.01.2026r. | 8:00-9:00 9:15-10:15 10:30-11:30 | | | |
| 13. | | | 26.01.2026r. | 8:00-9:00 9:15-10:15 10:30-11:30 | | | |

| | | | | | | | |
|-------------|--|-----------------------------------|---------------|---|-------------------------|---|--|
| 14. | Usługa poradnictwa rehabilitacyjnego i relaksacyjnego. | Rehabilitantka | 27.01.2026r. | 12:00-13:00 13:15-14:15 15:30-16:30 | 1h | Ostania zrealizowana usługa z cyklu 10 godzin u każdego z beneficjentów | W miejscu zamieszkania beneficjenta |
| 15. | | | 28.01.2026r. | 8:00-9:00 9:15-10:15 10:30-11:30 | | | |
| 16. | | | 29.01.2026r. | 12:00-13:00 13:15-14:15 14:30-15:30 | | | |
| 17. | | | 30.01.2026r. | 8:00-9:00 9:15-10:15 10:30-11:30 | | | |
| 18. | Blue Monday (najbardziej depresyjny dzień roku) działania związane ze zdrowiem psychicznym, przeciwdziałaniem depresji, kampania „Nie jesteś sam”. | Ewelina Ptaszek OSL | 19.01.2026 r. | 10.00-13.00 | Akcja na terenie miasta | - | Ulice Miasta Grybów |
| 19. | Działania międzypokoleniowe, kampanie o szacunku i wsparciu seniorów. Warsztaty międzypokoleniowe. | Ewelina Ptaszek OSL | 26.01.2026 r. | 16:00-18:00 | 1 spotkanie | - | Przedszkole „Pod Topolą”, ul. Leszczynowa 1dziękuję, Grybów |
| Kęty | | | | | | | |
| 20. | YES YOU CAN Język angielski zajęcia grupowe | Szkoła Języków Obcych KaBa S.C | 12.01.2026 r. | 13:15-14:45 I grupa 15:00-16:30 II grupa | Raz w tygodniu | 28.02.2026 r. | 32-650 Kęty, Rynek 13, 0.6 pomieszczenia CUS Kęty Pokój nr 1 |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---------------|---|--------------------------------------|---------------|---|
| 21. | YES YOU CAN Język angielski zajęcia grupowe | Szkoła Języków Obcych KaBa S.C | 19.01.2026 r. | 13:15-14:45 I grupa 15:00-16:30 II grupa | Raz w tygodniu | 28.02.2026 r. | 32-650 Kęty, Rynek 13, 0.6 pomieszczenia CUS Kęty Pokój nr 1 |
| 22. | YES YOU CAN Język angielski zajęcia grupowe | Szkoła Języków Obcych KaBa S.C | 26.01.2026 r. | 13:15-14:45 I grupa 15:00-16:30 II grupa | Raz w tygodniu | 28.02.2026 r. | 32-650 Kęty, Rynek 13, 0.6 pomieszczenia CUS Kęty Pokój nr 1 |
| 23. | YES YOU CAN Język angielski zajęcia grupowe | Szkoła Języków Obcych KaBa S.C | 08.01.2026 r. | 16:00-17:30 | Raz w tygodniu | 28.02.2026 r. | Dom Ludowy w Malcu, 32-651 Malec ul. Jędrzejowskiego 16 |
| 24. | YES YOU CAN Język angielski zajęcia grupowe | Szkoła Języków Obcych KaBa S.C | 15.01.2026 r. | 16:00-17:30 | Raz w tygodniu | 28.02.2026 r. | Dom Ludowy w Malcu, 32-651 Malec ul. Jędrzejowskiego 16 |
| 25. | YES YOU CAN Język angielski zajęcia grupowe | Szkoła Języków Obcych KaBa S.C | 22.01.2026 r. | 16:00-17:30 | Raz w tygodniu | 28.02.2026 r. | Dom Ludowy w Malcu, 32-651 Malec ul. Jędrzejowskiego 16 |
| 26. | YES YOU CAN Język angielski zajęcia grupowe | Szkoła Języków Obcych KaBa S.C | 29.01.2026 r. | 16:00-17:30 | Raz w tygodniu | 28.02.2026 r. | Dom Ludowy w Malcu, 32-651 Malec ul. Jędrzejowskiego 16 |
| 27. | Biofeedback | Biofeedback – terapia i rozwój Marta Pilarz- Wojtasik | 08.01.2026 r. | 15:00-19:00 | Jeden uczestnik raz w tygodniu | 31.03.2026 r. | 32-650 Kęty, Rynek 13, 0.6 pomieszczenia CUS Kęty Pokój nr 1 |
| 28. | Biofeedback | Biofeedback – terapia i rozwój Marta Pilarz- Wojtasik | 13.01.2026 r. | 15:00-19:00 | Jeden uczestnik raz w tygodniu | 31.03.2026 r. | 32-650 Kęty, Rynek 13, 0.6 pomieszczenia CUS Kęty Pokój nr 1 |
| 29. | Biofeedback | Biofeedback – terapia i rozwój Marta Pilarz- Wojtasik | 15.01.2026 r. | 15:00-19:00 | Jeden uczestnik raz w tygodniu | 31.03.2026 r. | 32-650 Kęty, Rynek 13, 0.6 pomieszczenia CUS Kęty Pokój nr 1 |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|--|---------------|-------------|--------------------------------------|---------------|---|
| 30. | Biofeedback | Biofeedback – terapia i rozwój Marta Pilarz- Wojtasik | 20.01.2026 r. | 15:00-19:00 | Jeden uczestnik raz w tygodniu | 31.03.2026 r. | 32-650 Kęty, Rynek 13, 0.6 pomieszczenia CUS Kęty Pokój nr 1 |
| 31. | Biofeedback | Biofeedback – terapia i rozwój Marta Pilarz- Wojtasik | 22.01.2026 r. | 15:00-19:00 | Jeden uczestnik raz w tygodniu | 31.03.2026 r. | 32-650 Kęty, Rynek 13, 0.6 pomieszczenia CUS Kęty Pokój nr 1 |
| 32. | Biofeedback | Biofeedback – terapia i rozwój Marta Pilarz- Wojtasik | 27.01.2026 r. | 15:00-19:00 | Jeden uczestnik raz w tygodniu | 31.03.2026 r. | 32-650 Kęty, Rynek 13, 0.6 pomieszczenia CUS Kęty Pokój nr 1 |
| 33. | Biofeedback | Biofeedback – terapia i rozwój Marta Pilarz- Wojtasik | 29.01.2026 r. | 15:00-19:00 | Jeden uczestnik raz w tygodniu | 31.03.2026 r. | 32-650 Kęty, Rynek 13, 0.6 pomieszczenia CUS Kęty Pokój nr 1 |
| 34. | Warsztaty Zentagle (w ramach OSL) | Pracownicy CUS Kęty | 13.01.2026 r. | 15:30-17:30 | 1 spotkanie | - | 32-650 Kęty, Rynek 13, 0.6 pomieszczenia CUS Kęty Pokój nr 1 |
| 35. | Warsztaty Zentagle (w ramach OSL) | Pracownicy CUS Kęty | 26.01.2026 r. | 15:30-17:30 | 1 spotkanie | - | 32-651 Nowa Wieś, ul. Dworska 7 Gminna Biblioteka Publiczna w Kętach Filia w Nowej Wsi |
| 36. | Warsztaty Zentagle (w ramach OSL) | Pracownicy CUS Kęty | 29.01.2026 r. | 15:30-17:30 | 1 spotkanie | - | 32-651 Łęki, ul. Akacyjowa 37 Ochotnicza Straż Pożarna w Łękach (sala balowa) |
| 37. | Warsztaty z dziećmi (w ramach OSL) | Pracownicy CUS Kęty | 27.01.2026 r. | 9:00-10:45 | 1 spotkanie | - | 32-650 Kęty, ul. Rajska 4 Publiczne Przedszkole im. bł. M. Celiny Borzęckiej |

| | | | | | | | |
|--------------------|---|---|---------------|-------------|------------------------|---|---|
| | | | | | | | Zgromadzenia Sióstr Zmartwychwstania Pańskiego w Kętach |
| Korzenna | | | | | | | |
| 38. | Aktywizacja i Integracja Mieszkańców Gminy Korzenna | Organizator Społeczności Lokalnej | - | - | Ustalane na bieżąco | - | Teren Gminy Korzenna |
| 39. | Aktywna Przygoda z Animatorem - Organizowanie Czasu Wolnego Dzieciom | Animators społeczny | - | - | Ustalane na bieżąco | - | Teren Gminy Korzenna |
| Liszki | | | | | | | |
| 40. | Kolędowanie - zajęcia grupowe | KGW Ściejowice CUS Liszki | 09.01.2026 r. | 17:00-19:00 | 1 spotkanie | - | LKS Gwiazda Ściejowice 260 Liszki 32-060 |
| 41. | Kolędowanie - zajęcia grupowe | KGW Czułów CUS Liszki | 16.01.2026 r. | 17:00-19:00 | 1 spotkanie | - | OSP w Czułowie, Czułów 362 Liszki 32-060 |
| 42. | Młodzież na Wieczorze gier u seniorów – zajęcia grupowe | Lisiecki Klub Seniora, CUS Liszki | 23.01.2026 r. | 17:00:19:00 | 1 spotkanie | - | Klub Seniora w Liszkach, Mały Rynek 36, 32-060 Liszki |
| Niepołomice | | | | | | | |
| 43. | „Podwieczorek społeczny” – spotkanie sieciujące dla przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz liderów społecznych z Gminy Niepołomice | Urszula Ptasieńska – Wardyga | 28.01.2026 r. | 18:00-19:00 | 1 spotkanie | - | Izba regionalna w Niepołomicach, ul. Zamkowa 5, 32-005 Niepołomice |
| Oświęcim | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------|---|------------------------|---------------|-------------|-------------|---|---|
| 44. | „Akcja Inspiracja! – oświęcimskie spotkania przy herbacie” (z sąsiadami CAL) | OSL, KIPUS | 08.01.2026 r. | 15.00-17.00 | 1 spotkanie | - | Centrum Aktywności Lokalnej w Oświęcimiu, ul. Olszewskiego 34 |
| 45. | Spotkanie sieciujące Koordynatorów Kampanii Społecznej „NO PROMIL – NO PROBLEM” | OSL | 12.01.2026 r. | 10.00-12.00 | 1 spotkanie | - | Centrum Aktywności Lokalnej w Oświęcimiu, ul. Olszewskiego 34 |
| 46. | „Akcja Inspiracja! – oświęcimskie spotkania przy herbacie” (z Domem Socjalnym) | OSL, KIPUS | 14.01.2026 r. | 10.00-12.00 | 1 spotkanie | - | Centrum Aktywności Lokalnej w Oświęcimiu, ul. Olszewskiego 34 |
| 47. | Procedura „Niebieskiej Karty” – dobre praktyki (spotkanie dla przedstawicieli szkół i przedszkoli miejskich), informacja o działalności CUS | pracownicy CUS, OSL | 15.01.2026 r. | 11.00-13.00 | 1 spotkanie | - | Centrum Aktywności Lokalnej w Oświęcimiu, ul. Olszewskiego 34 |
| 48. | „Akcja Inspiracja! – oświęcimskie spotkania przy herbacie” (z UTW) | OSL, KIPUS | 19.01.2026 r. | 15.00-17.00 | 1 spotkanie | - | Centrum Aktywności Lokalnej w Oświęcimiu, ul. Olszewskiego 34 |
| 49. | „Akcja Inspiracja! – oświęcimskie spotkania przy herbacie” (z DDP) | OSL, KIPUS | 23.01.2026 r. | 10.15-12.15 | 1 spotkanie | - | Centrum Aktywności Lokalnej w Oświęcimiu, ul. Olszewskiego 34 |
| 50. | „Akcja Inspiracja! – oświęcimskie spotkania przy herbacie” (z Radami Osiedla) | OSL, KIPUS | 26.01.2026 r. | 15.00-17.00 | 1 spotkanie | - | Centrum Aktywności Lokalnej w Oświęcimiu, ul. Olszewskiego 34 |
| Skrzyszów | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|-----------------|---|---|---------------|--|
| 51. | Spotkania pełne inspiracji- spotkania dla seniorów | Organizator społeczności lokalnej | 13.01.2026 r. | 16.00-18.00 | 1 spotkanie | - | Gminne Centrum Kultury i Bibliotek w Szywnwałdzie |
| 52. | Spotkania pełne inspiracji - spotkania dla seniorów | Organizator społeczności lokalnej | 21.01.2026 r. | 16.00-18.00 | 1 spotkanie | - | Remiza Ochotnicza Straż Pożarna w Pogórskiej Woli |
| 53. | Strategiczna Strefa Młodych | Organizator społeczności lokalnej | 27.01.2026 r. | 16.00-18.00 | 1 spotkanie | - | Gminne Centrum Kultury i Bibliotek w Szywnwałdzie |
| Stary Sącz | | | | | | | |
| 54. | Kurier obiadowy „Dobry Posiłek Dnia” | Spółdzielnia socjalna „Sekret smaku” | Styczeń 2026 r. | Między 11:00 a 15:00 w uzgodnieniu z zamawiającym | 3 razy w tygodniu poniedziałki, środy, piątki | 31.12.2026 r. | W miejscu zamieszkania beneficjentów |
| 55. | Biesiada Starosądecka - spotkanie integracyjne dla mieszkańców Gminy Stary Sącz – w ramach działania „Wsparcie Lokalnych Inicjatyw Integracyjnych” | OSL, Koła Gospodyń Wiejskich i Koło Gospodyń Miejskich z terenu Gminy Stary Sącz | 17.01.2026 r. | 18:00-23.00 | 1 spotkanie | 17.01.2026 r. | Siedziba Ochotniczej Straży Pożarnej Moszczenica Niżna 265 |

* Beneficjent zobowiązany jest przysłać aktualny *Harmonogram realizacji zadań merytorycznych* do 20 dnia danego miesiąca na miesiąc kolejny zgodnie z § 7 ust. 1 lit. e) umowy o dofinansowanie Projektu.

W przypadku zmian w przesłanym harmonogramie należy niezwłocznie przesłać jego zaktualizowaną wersję.