

Tu lubi się mieszkac
po.lub
POWIAT LUBLINECKI

NASZ POWIAT NASZE PASJE

Lato 2025

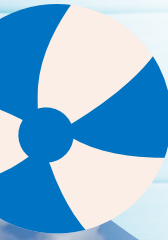
Zapraszamy na BEZPŁATNE ZAJĘCIA!



Ruszamy z letnią edycją projektu

NASZ POWIAT NASZE PASJE

Projekt zrzesza podmioty zajmujące się sportem, rekreacją czy też działaniami prozdrowotnymi. Oferowane zajęcia są bezpłatne i ogólnodostępne dla wszystkich chętnych.



Mogą więc z nich skorzystać zarówno dzieci jak i seniorzy.

Zapraszamy!

WAŻNE!

Na wszystkie zajęcia, ze względu na ograniczoną ilość miejsc, obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne u organizatorów poszczególnych zajęć.



HARMONOGRAM ZAJĘĆ

NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA, ZE WZGLĘDU NA OGRANICZONĄ LICZBĘ MIEJSC, OBOWIAZUJĄ WCZEŚNIEJSZE ZAPISY TELEFONICZNE U ORGANIZATORÓW POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ.

Rodzaj zajęć Termin zajęć	Organizator/osoba do kontaktu Miejsce zajęć	Informacje nt. zajęć
 Konsultacje dietetyczne dla osób z chorobami dietozależnymi 28 czerwca – 31 lipca	Fitklinika.pl Dietetyka Kliniczna i Sportowa Michał Strużyk, tel. 607 123 558 ul. Sokoła 3 Lubliniec	Konsultacje skierowane są dla wszystkich osób borykających się z otyłością, cukrzycą, insulinoopornością, chorobami sercowo-naczyniowymi, układu pokarmowego i innymi schorzeniami zależnymi od diety. Konsultacja obejmuje analizę składu ciała, omówienie wyników laboratoryjnych, wywiad lekarsko-żywniowy. Każda osoba otrzyma 3-dniowy jadłospis dostosowany do aktualnego stanu zdrowia. Godzina konsultacji ustalana indywidualnie z pacjentem.
 Wejście na siłownię 28 – 29 czerwca, godz. 8.00 – 18.00	X-KINETIC Recepcja, tel. 781 040 606 ul. Oleska 106, Lubliniec	Bezpłatne wejście na siłownię dla osób w każdym wieku (osoby poniżej 13 roku życia z opiekunem, w wieku od 13 do 18 lat z podpisaną zgodą rodzica – druki do pobrania na stronie internetowej www.xkinetic.pl). Nie obowiązują zapisy. Dodatkowo prezentacja usług Studio Zdrowia OXYWITAL.
 Joga dla każdego 30 czerwca, godz. 10.00	Lubisfera - Rozrywkowy Park Sportowy tel. 609 323 044 ul. Skłodowskiej 18, Lubliniec	Joga to idealne zajęcia dla osób w każdym wieku i o różnym poziomie zaawansowania, które zapewniają przestrzeń do relaksu, poprawy elastyczności i redukcji stresu.
 Robotyka LEGO 30 czerwca, godz. 10.00 – 12.00	Akademia Małego Inżyniera tel. 665 488 480 ul. Sokoła 3, Lubliniec	Zajęcia z robotyki LEGO dla dzieci od lat 5, podczas których uczestnicy zbudują nowe konstrukcje, ulepszać będą dotychczasowe roboty oraz wdrożyć nowe pomysły i rozwiązania. Roboty rozwijają umiejętności cyfrowe, uczą kreatywności, myślenia algorytmicznego, cierpliwości, determinacji i podstaw programowania.
 Niezbędnik wakacyjnego podróżnika – warsztaty sensoryczno-twórcze 30 czerwca, godz. 16.30 – 18.00	Akademia Możliwości w Hadrze Karina Smol-Czaja, tel. 796 108 472 ul. Szkolna 29, Hadra	Warsztaty dla dzieci w wieku od 4 do 12 lat podczas których samodzielnie wykonamy slimy, żele pod prysznice i niezbędne wakacyjnym podróżnikom gadżety.
 Zajęcia karate 30 czerwca, godz. 18.00	Śląski Klub Karate i Kick-Boxingu Jolanta Maruszczyk, tel. 503 658 970 Sala gimnastyczna przy Szkole Podstawowej im. Józefa Lompy w Woźnikach, ul. Powstańców Śląskich 7	Zajęcia dla osób w wieku od 5 do 99 lat z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi i podstawowymi technikami karate.
 Warsztaty biomasażu – masaże odchudzające i poprawiające sylwetkę 1 lipca, godz. 16.00 – 18.00, 28 sierpnia, godz. 17.00 – 19.00	Studio Biomasażu, Joanna Adamowicz, tel. 601 795 447 ul. Częstochowska 74, Lubliniec	Warsztaty biomasażu dla wszystkich, którzy chcą poznać tajniki masaży poprawiających zdrowie i samopoczucie..

**NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA, ZE WZGLĘDU NA OGRANICZONĄ LICZBĘ MIEJSC,
OBOWIĄZUJĄ WCZEŚNIEJSZE ZAPISY TELEFONICZNE U ORGANIZATORÓW POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ.**



**Wstęp do sali
zabaw Yelonkowo**

1 i 29 lipca,
godz. 14.00 – 18.00

Strzelnica Family
Resort & Spa

ul. Lubliniecka 9,
Kochcice

Wstęp do sali zabaw Yelonkowo dla dzieci do 145 cm wzrostu.
Nie obowiązują zapisy.



**Zajęcia
paleontologiczno-
geologiczne**

2 lipca,
godz. 14.00 – 17.00

Gminna Biblioteka Publiczna w Pawonkowie
Anna Majowska, tel. 663 761 286

Muzeum Paleontologiczne w Lisowicach,
ul. Mickiewicza 20

Zwiedzanie wystawy w Muzeum Paleontologicznym w Lisowicach,
warsztaty plastyczne i zajęcia ruchowe związane tematycznie
z wykopaliskami paleontologicznymi i geologicznymi.
Zajęcia dla dzieci w wieku od 5 do 11 lat.



**Zajęcia plastyczno-
animacyjne**

2, 9, 16, 23 i 30 lipca,
6, 13, 20 i 27 sierpnia,
godz. 10.00 – 13.00

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Woźnikach
Karolina Żyłak, tel. 34 357 30 37

ul. Górna 5, Woźniki

Zajęcia plastyczno-animacyjne dla dzieci w wieku od lat 7.



**Zabawy ruchowe
z animatorami oraz
warsztaty plastyczno-
techniczne**

3 lipca,
godz. 10.00 – 12.30

Stowarzyszenie na rzecz rozwoju
sołectwa Dyrdy-Sośnica
Joanna Ksol, tel. 515 591 161

Salka i plac przy Kościele pw. św. Jana Pawła II
w Dyrdach, ul. Księdza Antosza

Zajęcia i zabawy ruchowe z animatorami czasu wolnego oraz
warsztaty plastyczno-techniczne dla dzieci w wieku do 14 lat.



**Zajęcia
z Gminnym Ośrodkiem
Kultury
w Boronowie**

4, 14, 21, 23 i 29 lipca,
5, 18 i 29 sierpnia

Gminny Ośrodek Kultury w Boronowie
tel. 34 353 92 85

ul. Poznańska 1, Boronów

4 lipca, godz. 11.00 - warsztaty artystyczne dla dzieci od lat 10
14 lipca, godz. 10.00-12.00- planszówki w Bibliotece
21 lipca, godz. 10.00-11.30 - warsztaty plastyczne "Letnia łąka" dla
młodszych dzieci
23 lipca, godz. 10.00-13.00 - rajd rowerowy dla starszych dzieci
29 lipca, godz. 10.00-12.00 - zajęcia artystyczne dla młodszych dzieci
5 sierpnia, godz. 10.00 - warsztaty teatralne
18 sierpnia, godz. 10.00-12.00 - planszówki w Bibliotece
29 sierpnia (godziny wieczorne) - kino plenerowe dla dzieci w parku



**Rozgrywki
szachowe**

4, 11, 18 i 25 lipca,
godz. 10.00

Dom Kultury im. W. Roździeńskiego
w Koszęcinie
Renata Pyrek, tel. 668 841 356
„Klub pod sceną”,
ul. Sobieskiego 11a, Koszęcin

Zajęcia szachowe dla dzieci i młodzieży w wieku od 7 do 14 lat.



**Konsultacja
trychologiczna**

7 lipca,
godz. 10.00 – 18.00

PHU Monika Jasica-Pawelczyk
Instytut Zdrowia i Urody YASUMI
Martyna Kaczmarek, tel. 579 817 648

ul. Stalmacha 2, Lubliniec

Konsultacja trychologiczna to kompleksowa ocena stanu zdrowia
włosów i skóry głowy, podczas której trycholog dokładnie analizuje
problem. Konsultacje skierowane są dla osób w każdym wieku.
Zapisy do dnia 2 lipca br.



**Gry i zabawy
z piłką nożną**

8 lipca,
godz. 17.30 – 19.30

LKS Mechanik Kochcice
Rafał Koziorowski, tel. 605 474 749

Parkowa 45, Kochcice

Trening piłki nożnej dla dzieci w wieku od 7 do 11 lat.

**NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA, ZE WZGLĘDU NA OGRANICZONĄ LICZBĘ MIEJSC,
OBOWIĄZUJĄ WCZEŚNIEJSZE ZAPISY TELEFONICZNE U ORGANIZATORÓW POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ.**



**Trening
na siłowni**

8, 15, 22 i 29 lipca,
godz. 11.30

Dom Kultury w Strzebinu
Weronika Mączka, tel. 668 841 356

ul. Kolejowa 9, Strzebiń

Zajęcia dla młodzieży w wieku od 12 do 15 lat.



**Holistyczne podejście
do zdrowia i urody**

9 i 23 lipca,
6 i 20 sierpnia,
godz. 18.00 – 20.00

Moc Równowagi
Liliana Mazur-Pisula, tel. 504 909 743

ul. Oleska 27, Lubliniec

Przystępne dla każdego wykłady na temat dbania o zdrowie i urodę z wykorzystaniem natury i najnowszych światowych technologii. Spotkania przeznaczone dla młodzieży oraz dorosłych kobiet i mężczyzn. Wykładowcami będą zaproszeni goście specjaliści z zakresu medycyny klinicznej oraz terapii naturalnych.



**Teatrzyk
Kamishibai**

9, 28 i 31 lipca,
20 sierpnia,
godz. 10.00

Gminna Biblioteka Publiczna w Koszęcinie
Izabela Olszewska-Małycka, tel. 695 860 234

Filie biblioteczne w Koszęcinie,
Strzebinu, Sadowie i Rusinowicach

Zajęcia z wykorzystaniem teatrzyku Kamishibai dla dzieci w wieku od 4 do 6 lat.

Gminna Biblioteka Publiczna w Koszęcinie (ul. Sobieskiego 11a) – 9 lipca
Filia biblioteczna w Strzebinu (ul. Kolejowa 9) – 28 lipca
Filia biblioteczna w Sadowie (ul. Powstańców Śląskich 72) – 31 lipca
Filia biblioteczna w Rusinowicach (ul. Lubliniecka 1a) – 20 sierpnia



**Prezentacja
sali „Ognik”**

10 lipca,
godz. 10.00 – 14.00

Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej w Lublińcu

ul. PCK 10, Lubliniec

Prezentacja sali „Ognik” oraz sprzętu i wyposażenia Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej. Nie obowiązują zapisy.



**„Makijaż letni
Miami”**

11 lipca,
godz. 16.30

Holistyczna Akademia Piękna
Magdalena Kasprzyk-Czaja, tel. 506 027 718

ul. Jaskółcza 11, Lubliniec

Warsztaty samodzielnego wykonania makijażu dla kobiet pełnoletnich. Motywy przewodnie to: lato, morze, plaża, złociste słońce i błękit nieba.



Wiklina papierowa

14 lipiec,
godz. 10.00 – 12.00

Gminne Centrum Kultury i Informacji
w Kochanowicach
Aleksandra Ciosek, tel. 34 353 32 15

ul. Lubliniecka 5, Kochanowice

Warsztaty dla dzieci powyżej 9 roku życia z wikliny papierowej, która jest doskonałą alternatywą wikliny tradycyjnej. Dzięki niej oszczędzamy surowce naturalne i jednocześnie dajemy starym papierom drugie życie.



**Konsultacje trychologiczne,
konsultacje do zabiegów
technologią
excimerową**

15 lipca,
godz. 10.00 – 14.00
13 sierpnia,
godz. 14.00 – 17.00

Derma Vitis
Agnieszka Cichy, tel. 509 466 537

ul. Piaskowa 49, Lubliniec

Konsultacje trychologiczne dla kobiet, mężczyzn i dzieci od 3 lat z problemami skóry głowy: łupieżem, zmianami zapalnymi, łojotokiem czy wypadaniem włosów. Konsultacje do zabiegów technologią excimerową dla kobiet i mężczyzn w wieku od 18 lat z problemami immunologicznymi skóry całego ciała – bielactwem, łuszczycą, atopowym zapaleniem skóry, łysieniem plackowatym.



**Zajęcia
przyrodnicze**

18 lipca,
godz. 10.00 – 12.00,
11 sierpnia,
godz. 10.00 – 11.00

Zespół Parków Krajobrazowych
Województwa Śląskiego w Kalinie
Krystyna Bartocha, tel. 34 357 49 02

18 lipca – ZPKWŚ w Kalinie,
ul. Lompy 6

11 sierpnia – Żółty Folwark w Kochcicach,
ul. Ogrodowa 5

18 lipca – zajęcia „Kwietna Łąka” dla dzieci w wieku od 6 do 13 lat

11 sierpnia – prelekcja filmu o Parku Krajobrazowym „Lasy nad Górną Liswartą” oraz zwiedzanie obiektu zabytkowego – Żółtego Folwarku w Kochcicach dla grup rodzinnych

**NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA, ZE WZGLĘDU NA OGRANICZONĄ LICZBĘ MIEJSC,
OBOWIĄZUJĄ WCZEŚNIEJSZE ZAPISY TELEFONICZNE U ORGANIZATORÓW POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ.**

 Wyginaj śmiało ciało – zajęcia animacyjno-ruchowe z elementami zabawy 22 lipca, godz. 10.00 – 11.00	Gminny Ośrodek Kultury w Herbach Grażyna Trojak, tel. 579 954 907 ul. Lubliniecka 31, Herby	Zajęcia ruchowe z elementami zabawy dla dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 13 lat.
 Wstęp na siłownię 24 lipca, godz. 7.00 – 21.00	Vita Center ul. Miarki 15b, Lubliniec	Możliwość skorzystania z siłowni oraz znajdującego się w niej wyposażenia. Wymagane obuwie zmienne i rękawiczki. Nie obowiązują zapisy.
 Wycieczka „Powiat Lubliniecki. Skarby historii i przyrody” 25 lipca i 29 sierpnia, godz. 9.00	Starostwo Powiatowe w Lublińcu zapisy w Starostwie Powiatowym w Lublińcu (ul. Paderewskiego 7) w pokoju nr 18 lub 21 zbiórka na parkingu przy rondzie Władysława Opolczyka	Wycieczka „Powiat Lubliniecki. Skarby historii i przyrody”, podczas której zwiedzimy Żółty Folwark w Kochcicach – wieżę obserwacyjną, salę z maszyną parową i salę historyczną. Następnie udamy się do Izby Tradycji Kolejnictwa w Herbach Nowych i Ośrodka Edukacyjnego w Kalinie, gdzie będziemy brali udział w warsztatach origami, a także zwiedzimy ekspozycję przyrodniczą. Na koniec udamy się na Diabelski Kamień w Olszynie. Powrót przewidziany jest na godzinę 14.45.
 Kursy języka angielskiego Hello School! 5, 12, 19 i 26 sierpnia	Szkoła Językowo - Twórcza WENA Sylvia Paciepnik, tel. 888 464 610 ul. Ligonia 15a, Koszęcin	Hello School! Powtórka dla przyszłych pierwszaków (16:00 - 16:30) Hello School! Powtórka na luzie dla uczniów klas II-III (16:30 - 17:00) Hello School! Powtórka na luzie dla uczniów klas IV-VI (17:00 - 17:45) Hello School! Powtórka na luzie dla uczniów klas VII-VIII (17:45 - 18:30) Hello High School! Powtórka na luzie dla uczniów szkoły średniej (17:00 - 17:45) Hello Matura! Powtórka na luzie dla maturzystów (17:45 - 18:30) Hello Old School :) Kurs dla dorosłych na luzie (18:30 - 19:15)
 Wspólne śpiewanie Zespołu z mieszkańcami powiatu 5, 12, 19 i 26 sierpnia, godz. 16.00 – 18.00	Zespół „Za Młodzi na Sen” Maria Caban, tel. 789 010 318 Lubiteka, ul. Sportowa 3, Lubliniec	Śpiewanie jako pasja, która jest źródłem wielu korzyści emocjonalnych i fizycznych. Zapraszamy seniorów do wspólnego śpiewania pod okiem fachowego dyrygenta – Stefanii Bieli.
 Klub Malucha – angielski + integracja społeczna 7, 14, 21 i 28 sierpnia	Szkoła Językowo - Twórcza WENA Sylvia Paciepnik, tel. 888 464 610 ul. Ligonia 15a, Koszęcin	Zajęcia dla niemowląt 6-12 miesięcy (16:00 - 16:30) Zajęcia dla dzieci 1-2 lata (16:30 - 17:00) Zajęcia dla dzieci 2-3 lata (17:00 - 17:30)
 Japoński masaż liftingująco-rewitalizujący 9-10 sierpnia, godz. 12.00 – 13.30	MARY KOBIDO UP Maria Łapok, tel. 691 716 768 ul. Zwycięstwa 6, Lubliniec	Japoński masaż liftingująco-rewitalizujący MASTER KOBIDO UP & FACE TAPING dla kobiet i mężczyzn w każdym wieku. Idealnie liftinguje, rozświetla skórę oraz ją rewitalizuje. Masaż ma również działanie rozluźniające i relaksujące.
 Trening judo 11 sierpnia, godz. 17.00	Klub Sportowy Judo Lubliniec Marcin Makowski, tel. 609 187 556 ul. Oleska 34, Lubliniec	Trening judo dla dzieci i młodzieży od 5 roku życia. Elementy techniczne judo, ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry i zabawy ruchowe.

**NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA, ZE WZGLĘDU NA OGRANICZONĄ LICZBĘ MIEJSC,
OBOWIĄZUJĄ WCZEŚNIEJSZE ZAPISY TELEFONICZNE U ORGANIZATORÓW POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ.**



**Zajęcia
taneczne**

20 i 27 sierpnia,
godz. 17.00 – 18.00

Zespół Pieśni i Tańca „Śląsk”
im. Stanisława Hadyny
Beata Danielska, tel. 34 31 06 411

ul. Zamkowa 3, Koszęcin

Warsztaty dla dzieci w wieku od 6 do 10 lat, które doskonaliły umiejętności ruchowe oraz taneczne.

Uczestnicy poznają podstawowe podskoki, obroty, figury, elementy i układy taneczne.



**Edu Help – poradnia
edukacyjna**

25-29 sierpnia,
godz. 17.00 – 19.00

Szkoła Językowo - Twórcza WENA
Sylvia Paciepnik, tel. 888 464 610

ul. Ligonia 15a, Koszęcin

Bezpłatne, indywidualne konsultacje dla dzieci, młodzieży i dorosłych z zakresu języków obcych i psychologii nauczania. Darmowe materiały i możliwość wypożyczenia książek partnera szkoły - wydawnictwo Natuli - dzieci są ważne.



Zumba Fitness

26 sierpnia,
godz. 18.45 – 19.45

Gminny Ośrodek Kultury w Herbach
Dawid Szymański, tel. 664 098 778

ul. Lubliniecka 31, Herby

Zumba Fitness czyli połączenie tańców latynoamerykańskich i fitnessu to zajęcia dla każdego bez względu na sprawność fizyczną i stopień zaawansowania – liczą się dobra zabawa i ogromna ilość spalonych kalorii.



**Diagnoza
neurologopedyczna**

26 i 28 sierpnia,
godz. 16.00 – 19.00

NINIO LOGO
Katarzyna Matuszek, tel. 788 568 738

ul. Sokoła 3, Lubliniec

Indywidualna diagnoza neurologopedyczna dla dzieci w wieku od 2 do 10 lat. W trakcie badania możliwa będzie ocena artykulacji oraz budowy i sprawności narządów mowy. Przekazane zostaną również wskazówki i zalecenia do terapii logopedycznej.



**„Muzyka + ruch =
umuzyczniony
ruch”**

26 i 29 sierpnia,
godz. 17.00 – 17.45

Państwowa Szkoła Muzyczna
im. Janiny Gańczy w Lublińcu
Sonia Wachowska, tel. 608 051 694

Plac Konrada Mańki 9, Lubliniec

Zajęcia muzyczne dla dzieci w wieku przedszkolnym wraz z opiekunem (rodzicem, pełnoletnim rodzeństwem, dziadkiem, babcią), które polegać będą na zabawach muzycznych – ruchowych z instrumentami perkusyjnymi. Zajęcia odbywać się będą w sali rytmicznej PSM lub – w przypadku ładnej pogody – na lublinieckim rynku.



**„Projekt na lato –
zagraj ze mną
MAMO, TATO”**

26 i 29 sierpnia,
godz. 18.00 – 19.00

STB Energia Lubliniec
Sonia Wachowska, tel. 608 051 694

Hala sportowa,
ul. Sobieskiego 22, Lubliniec

Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami badmintonu przeznaczone dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym z opiekunem (rodzicem, dziadkiem, babcią, starszym rodzeństwem). Wymagany strój sportowy oraz obuwie zmienne. Klub STB Energia zapewni sprzęt sportowy – rakiety, lotki oraz akcesoria sportowe.



**Spacerkiem
po Lublińcu**

28 sierpnia,
godz. 9.00

Starostwo Powiatowe w Lublińcu
Aneta Konieczny, tel. 530 322 866
Oliwia Kot, tel. 530 315 893

zbiórka na Rynku Głównym w Lublińcu

Podczas wycieczki „Spacerkiem po Lublińcu” z przewodnikiem zwiedzimy ciekawe miejsca w Lublińcu.



**„Włoskie wakacje” –
warsztaty o języku
i kulturze włoskiej**

29 sierpnia,
godz. 17.00

Szkoła Artystyczno-Językowa Kameleon
Magdalena Owczarek, 790 474 601
lub 690 209 060

ul. Mickiewicza 17, Lubliniec (II piętro)

Warsztaty dla młodzieży, dorosłych i dzieci, podczas których weźmiemy udział w grach i zabawach z Italią w tle oraz nauczymy się kilku zwrotów, które przydadzą nam się podczas wakacji we Włoszech. Na uczestników i uczestniczki czeka słodka włoska niespodzianka.

