

*Tu lubi się mieszkać*  
**PO.LUB**  
POWIAT LUBLINECKI

# NASZ POWIAT NASZE PASJE

Lato 2026

Zapraszamy na BEZPŁATNE ZAJĘCIA!

Ruszamy z kolejną edycją projektu

# NASZ POWIAT NASZE PASJE

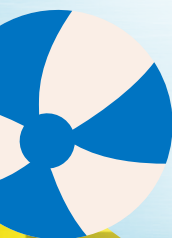
Projekt zrzesza podmioty zajmujące się sportem, rekreacją, działaniami prozdrowotnymi i edukacją. Oferowane zajęcia są bezpłatne i ogólnodostępne dla wszystkich chętnych.

Mogą 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, OBOWIĄZUJĄ WCZEŚNIEJSZE ZAPISY TELEFONICZNE U ORGANIZATORÓW POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ.**

Rodzaj zajęć Termin zajęć	Organizator/osoba do kontaktu Miejsce zajęć	Informacje nt. zajęć
 <b>Konsultacja dietytyka klinicznego</b> 27 czerwca – 31 sierpnia	Fitklinika.pl Michał Strużyk, tel. 607 123 558  ul. Sokoła 3 Lubliniec	Indywidualna konsultacja dietytyki klinicznego i trenera personalnego dla osób borykających się z cukrzycą, insulinoopornością, chorobami sercowo-naczyniowymi i innymi zależnymi od diety. Konsultacja obejmuje: analizę składu ciała, analizę i omówienie stanu zdrowia, wywiad lekarsko-żywniowy. W ramach konsultacji każdy otrzyma indywidualne zalecenia, 3-dniową dietoterapię oraz zalecenia treningowe. Termin i godzina do ustalenia indywidualnie z pacjentem.
 <b>Sesje coachingowe</b> 27 czerwca – 31 sierpnia	Agnieszka Jędryka, tel. 575 093 394  online	Indywidualne godzinne sesje coachingowe dla osób dorosłych, które: stoją przed zmianą, szukają nowego kierunku, chcą lepiej zrozumieć siebie, potrzebują odzyskać równowagę i motywację. Czasem jedna dobra rozmowa wystarczy, by zobaczyć więcej. Termin i godzina do ustalenia telefonicznie.
 <b>Kapibara na wakacjach – piasek, woda i przygoda</b> 27 czerwca, godz. 11.00 – 12.00	Akademia Możliwości Karina Smol-Czaja, tel. 796 108 472  ul. Szkolna 29, Hadra	Warsztaty sensoryczno-twórcze dla dzieci w wieku od 4 do 12 lat, podczas których uczestnicy samodzielnie wykonują piasek kinetyczny i eksperymenty z wodą w towarzystwie kapibary.
 <b>„Bezludna wyspa” – warsztaty z psychodramy</b> 29 czerwca, godz. 18.00	Szkoła Artystyczno-Językowa Kameleon sekretariat, tel. 690 209 060  ul. Mickiewicza 17, Lubliniec	Psychodramowa przygoda dla dzieci, młodzieży i dorosłych z bezludną wyspą i warsztatami z elementami języka angielskiego (na każdym poziomie)
 <b>Robotyka z zestawami klocków LEGO®</b> 29 czerwca, godz. 10.00 – 12.00	AMI tel. 665 488 480  ul. Sokoła 3, Lubliniec	Robotyka z zestawami klocków LEGO® to nowoczesna forma nauki przez zabawę. Roboty rozwijają umiejętności cyfrowe, ucą kreatywności, myślenia algorytmicznego, cierpliwości, determinacji i podstaw programowania. Podczas zajęć budujemy nowe konstrukcje, ulepszymy dotychczasowe roboty, wdrażamy nowe pomysły i rozwiązania. Minimalny wiek: 5 lat.
 <b>Teatrzyk Kamishibai i warsztaty kreatywne dla dzieci</b> 29 czerwca, 1 i 10 lipca oraz 28 sierpnia, godz. 10.00 – 11.00	Gminna Biblioteka Publiczna w Koszęcinie Marta Piłarska - Dolaberidze, tel. 34 357 63 67  Gminna Biblioteka Publiczna w Koszęcinie oraz filie w Strzebiniu, Sadowie i Rusinowicach	Zajęcia z wykorzystaniem teatrzyku Kamishibai dla dzieci w wieku od 3 do 15 lat. Filia biblioteczna w Strzebiniu (ul. Kolejowa 9) – 29 czerwca. Gminna Biblioteka Publiczna w Koszęcinie (ul. Sobieskiego 11a) – 1 lipca. Filia biblioteczna w Rusinowicach (ul. Lubliniecka 1a) – 10 lipca. Filia biblioteczna w Sadowie (ul. Powstańców Śląskich 72) – 28 sierpnia.
 <b>Zajęcia karate</b> 29 czerwca, 1 lipca, 24 i 26 sierpnia, godz. 17.30	Śląski Klub Karate i Kick-Boxingu Jolanta Maruszczyk, tel. 503 658 970 mała sala gimnastyczna przy Szkole Podstawowej z Oddziałami Sportowymi w Woźnikach, ul. Powstańców Śląskich 7	Bezpłatne zajęcia z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi oraz podstawowymi technikami karate dla mieszkańców powiatu lublinieckiego. Zajęcia kierowane są do uczestników w wieku od 6 lat.
 <b>Ciało i dusza w symbiozie</b> 30 czerwca, godz. 10.00 – 12.00	Studio Biomasażu, Joanna Adamowicz, tel. 601 795 447  ul. Częstochowska 74, Lubliniec	Warsztaty dla kobiet w każdym wieku, których celem jest poprawa kondycji psycho-fizycznej uczestniczek.

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



**Arteterapia**

30 czerwca i 1 lipca

Stowarzyszenie Ścieżka Marzeń  
Anna Trzepizur, tel. 662 071 396  
Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy  
w Lublińcu,  
ul. Stalmacha 90

Arteterapia to zajęcia plastyczne, teatralne, taneczne i relaksacyjne dla osób bez ograniczeń wiekowych. Wymagany wygodny strój.  
30 czerwca, godz. 12.00 – 13.00 – zajęcia plastyczne  
1 lipca, godz. 11.00 – 12.00 – zajęcia taneczne  
1 lipca, godz. 12.00 – 13.00 – zajęcia relaksacyjne



**Zajęcia integracji sensorycznej**

30 czerwca i 24 sierpnia,  
godz. 10.00 – 12.00

Stowarzyszenie Ścieżka Marzeń  
Anna Trzepizur, tel. 662 071 396  
Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy  
w Lublińcu,  
ul. Stalmacha 90

Zajęcia integracji sensorycznej dla dzieci w wieku przedszkolnym.



**Zajęcia z Gminnym Ośrodkiem Kultury w Boronowie**

1, 9, 16, 23, 28 i 30 lipca

Gminny Ośrodek Kultury w Boronowie,  
tel. 34 353 92 85

ul. Poznańska 1, Boronów

1 lipca, godz. 10.00 - planszówki w bibliotece  
9 lipca, godz. 10.00 - "Ale Kosmos" - zajęcia plastyczne dla młodszych dzieci  
16 lipca, godz. 10.00 - "Magiczne kamienie" - zajęcia plastyczne w plenerze dla starszych dzieci  
23 lipca, godz. 10.00 - Planszówki w bibliotece  
28 lipca, godz. 10.00 - "Cały świat jest teatrem" - zajęcia teatralne dla dzieci  
30 lipca, godz. 10.30 - "Wakacyjne szaleństwo z piosenką" zajęcia muzyczne dla dzieci



**Kobido - masaż liftingujący**

1 i 2 lipca,  
godz. 12.00 – 13.30

MARY KOBIDO UP  
Maria Łapok, tel. 691 716 768

ul. Zwycięstwa 6, Lubliniec

Japoński masaż to rytuał o działaniu liftingującym, rewitalizującym i relaksacyjnym. Jest to intensywny masaż tkanek głębokich twarzy, szyi i dekoltu, który rozpoczyna się masażem skóry głowy i zwińczoneony jest masażem chłodnymi kulami solnymi oraz oklejeniem twarzy japońskimi taśmami kinezjologicznymi.



**Poznaj siłownię-warsztaty z trenerem**

2, 9, 23 i 30 lipca,  
godz. 16.00

Dom Kultury w Strzebińcu  
Weronika Mączka, tel. 881 336 031

ul. Kolejowa 9, Strzebiń

Zajęcia na siłowni z trenerem dla młodzieży w wieku od 12 do 16 lat.



**Zajęcia szachowe**

3, 10, 17, 24 i 31 lipca,  
godz. 10.00

Dom Kultury w Koszęcinie  
Renata Pyrek, tel. 668 841 356

„Klub pod sceną”,  
ul. Sobieskiego 11a, Koszęcin

Zajęcia szachowe dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.



**Makramowy motyl**

6 lipca

Gminne Centrum Kultury i Informacji  
w Kochanowicach,  
tel. 34 3533 215, 602 690 383

GCKiI  
ul. Lubliniecka 5, Kochanowice  
Ujeżdżalnia Kochćnice, ul. Ogrodowa 22

Uczestnicy – zarówno dzieci, jak i dorośli – podczas zajęć wykonają ozdobę z makramy. Makrama to technika rękodzielnicza polegająca na odpowiednim wiązaniu, skręcaniu i nawijaniu sznurków, które tworzą dekoracyjne sploty. Do rozpoczęcia tej twórczej przygody potrzebne są jedynie chęci, odrobina cierpliwości i dobry nastrój. Zajęcia w GCKiI w Kochanowicach odbędą się o godzinie 9.00, a w Ujeżdżalni w Kochćcicach o godzinie 11.30.



**Warsztaty językowe Teddy Eddie on Holiday**

6 i 7 lipca  
oraz 24 i 25 sierpnia

Szkoła Językowa Ling Talents  
Marta Osadnik, tel. 575 113 940

ul. Niegolewskich 5, Lubliniec

Warsztaty językowe Teddy Eddie on Holiday przeznaczone są dla dzieci od 4 do 7 lat. Jest to wstęp do przygody z misiem Teddy Eddie, który rozkochał w sobie tysiące dzieci w całej Polsce, dzięki czemu język angielski staje się dla nich drugim językiem zanim stanie się obcy. Na warsztatach dzieci przeżyją rowerową przygodę (A Bike Ride), poznając wyrażenia i piosenki związane z tą aktywnością.  
6 lipca, godz. 11:00-12:00 oraz 25 sierpnia, godz. 16:00-17:00 – zajęcia dla 4 i 5 latków  
7 lipca, godz. 16:00-17:00 oraz 24 sierpnia, godz. 11:00-12:00 – zajęcia dla 6 i 7 latków

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



**Siłownia**

7 lipca,  
godz. 7.00 – 21.00

Siłownia Vita Center  
Maciej Jędryka, tel. 600 972 160

ul. Miarki 15B, Lubliniec

Możliwość korzystania z siłowni oraz dostępnego w niej wyposażenia. W godzinach 12:00–20:00 odbędzie się oprowadzanie po obiekcie oraz instruktaż dotyczący korzystania z siłowni i sprzętu sportowego. Dla dzieci przewidziano zajęcia zapoznawcze z siłownią w godzinach 16:00, 17:00 i 18:00.



**Warsztaty edukacyjne  
w ramach akademii  
ochrony ludności  
i obrony cywilnej**

7 lipca,  
godz. 11.00 – 14.00

Komenda Powiatowa  
Państwowej Straży Pożarnej w Lublińcu

ul. PCK 10, Lubliniec

Akademia Ochrony Ludności Obrony Cywilnej stanowi wsparcie dla systemowych rozwiązań w zakresie OLIÖC, przekładając teorię na praktyczne umiejętności dla wszystkich obywateli. W ramach zajęć planowany będzie pokaz ratownictwa technicznego, prezentacja sprzętu i wyposażenia JRG oraz sali edukacyjnej "Ognik". Nie obowiązują zapisy.



**Popularyzacja gry  
„Skata Sportowego”**

7, 14, 21 i 28 lipca oraz  
4, 11, 18 i 25 sierpnia,  
godz. 17.30

Klub Skata Sportowego  
Ernest Bryłka, Henryk Kukowka,  
tel. 531 034 028

Świetlica OSP Pawonków,  
ul. Skrzydłowska 5

Spotkania rozrywkowe dla seniorów oraz osób chętnych do gry w skata sportowego.



**Strzelectwo  
pneumatyczne  
dla dzieci i młodzieży**

7 i 21 lipca oraz  
11 i 25 sierpnia,  
godz. 10.00 – 12.00

Strzelnica Sp. z o. o.  
Anna Kozińska, tel. 734 149 202

Strzelnica w Kochcicach,  
ul. Lubliniecka 9

Strzelectwo pneumatyczne to sport oparty na koncentracji, precyzji i kontroli własnego ciała. Zajęcia prowadzone będą przez uprawnionego instruktora i dostosowane będą do wieku uczestników. W programie m. in. zasady bezpieczeństwa, nauka postaw strzelectwa, ćwiczenia ruchowe i koordynacyjne oraz trening praktyczny. Zajęcia przeznaczone są dla dzieci i młodzieży w wieku od 10 do 15 lat. Uczestnicy nie muszą posiadać doświadczenia.



**Warsztaty  
teoretyczno-praktyczne  
modelowania  
sylwetki**

9 lipca, godz. 17.00

KM CENTRUM URODY  
Laurencja Kopyto-Mikanowicz  
Milena Kozak, tel. 786 422 003

ul. Częstochowska 74, Lubliniec

Warsztaty teoretyczno-praktyczne z nowoczesnego modelowania sylwetki metodami HI-TECH. Omówienie działania, wskazania i przeciwwskazań zabiegów: VELASHAPE, LIPOSONIX, KRIOLIPOLIZA, ELEKTROSYMULACJA MIĘŚNI. Zabieg pokazowy oraz konsultacje dla kobiet i mężczyzn 18+.



**Zajęcia  
„Zdrowy kręgosłup”**

10 lipca,  
godz. 18.30 – 19.30

Sanus Vivere Zdrowe Życie  
Katarzyna Kuich-Hucz/Adam Hucz,  
tel. 664 709 176  
sala gimnastyczna przy Stadionie Miejskim  
w Lublińcu, ul. 74 Górnośląskiego Pułku Piechoty

Zajęcia „Zdrowy kręgosłup” dla kobiet bez ograniczeń wiekowych, które poprowadzi certyfikowana trenerka stowarzyszenia Sanus Vivere Zdrowe Życie.



**Nordic Walking**

11 lipca, godz. 9.00

Sanus Vivere Zdrowe Życie  
Katarzyna Kuich-Hucz/Adam Hucz,  
tel. 736 971 724  
Leśniczówka za obwodnicą Lublińca

Zajęcia Nordic Walking dla całych rodzin, które poprowadzą certyfikowani instruktorzy Nordic Walking – Akademia Rekiniek Team. Zapraszamy z własnymi kijkami.



**Zabawy ruchowe  
z animatorami**

17 lipca,  
godz. 10.00 – 12.30

Stowarzyszenie na rzecz rozwoju  
sołectwa Dyrdy-Sośnica  
Joanna Ksol, tel. 515 591 161  
ul. Księdza Antosza, Dyrdy  
prac przy Kościele pw. św. Jana Pawła II

Zabawy ruchowe z animatorami – gry zespołowe, tory przeszokód, tańce animacyjne, konkursy sprawnościowe oraz kreatywne zajęcia manualne, podczas których uczestnicy własnoręcznie stworzą różnorodne przedmioty. Zajęcia dla dzieci w wieku 5-14 lat.



**Zajęcia  
wakacyjne**

21 lipca,  
godz. 10.00 – 12.00

Zespół Parków Krajobrazowych  
Województwa Śląskiego w Kalinie  
Krystyna Bartocha, tel. 34 357 49 02  
519 141 502

ul. Lompy 6, Kalina

Zajęcia edukacyjne „Łąka kwietna i jej mieszkańcy” dla dzieci w wieku 8–14 lat. W programie:  
• poznanie roślin występujących na łące kwietnej,  
• obserwacja i poznanie owadów zapylających,  
• zwiedzanie łąki kwietnej przy OE ZPKWŚ w Kalinie,  
• gry i zabawy edukacyjne,  
• zwiedzanie ekspozycji przyrodniczej,  
• piknik na łące (prosimy o zabranie własnego prowiantu)

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



**Rzeźbienie w glinie**

22 lipca,  
godz. 10.00 – 11.30

Gminny Ośrodek Kultury w Herbach  
Patrycja Strzelczyk, tel. 579 954 907

ul. Lubliniecka 31, Herby

Zajęcia plastyczne z rzeźbienia w glinie dla dzieci i młodzieży.  
To kreatywna forma zajęć łącząca w sobie naukę podstaw rzeźby,  
rozwijanie wyobraźni i świetną zabawę.



**Wycieczka  
„Powiat Lubliniecki-  
ślądami legend”**

24 lipca,  
godz. 9.00-14.00

Starostwo Powiatowe w Lublińcu  
zapisy w pokoju nr 18 lub 21,  
tel. 530 315 893

zbiórka na parkingu przy  
rondzie Władysława Opolczyka

Wycieczka „Powiat Lubliniecki - ślądami legend”, podczas której  
zwidzimy Żółty Folwark (Gorzelnię) i pałac hrabiego Ballestrema  
w Kochcicach, a także udamy się na krótki spacer po Boronowie  
(tężnia solankowa, kościół Najświętszej Maryi Panny Królowej  
Różańca Świętego). W programie również zwiedzanie ekspozycji  
przyrodniczej Ośrodka Edukacyjnego ZPKWŚ w Kalinie.



**Wejście  
na siłownię**

25 i 26 lipca,  
godz. 8.00 – 20.00

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 i oświadczeniem – druki do pobrania na  
stronie internetowej [www.xkinetic.pl](http://www.xkinetic.pl)). Nie obowiązują zapisy.  
Dodatkowo bezpłatna analiza składu ciała oraz prezentacja usług  
Studio Zdrowia OXYWITAL.



**SZKOŁA RODZENIA  
Wsparcie Wiedza  
Praktyka**

sierpień

Centrum Edukacji Wena  
sekretariat, tel. 888 464 610

ul. Ligonia 15a, Koszęcin

Zajęcia praktyczne z ekspertami w swojej dziedzinie: położna,  
doradca laktacyjny CDL, ratownik medyczny, uroginetolog, doradca  
chustonoszenia ClauWi, certyfikowana DOULA.  
Zajęcia dla przyszłych Mam i Tatusiów i obecnych rodziców dzieci do  
4 roku życia. Grupa wsparcia oraz materiały po zajęciach!



**Wycieczka edukacyjna  
z przewodnikiem –  
Zespół Pieśni i Tańca  
„Śląsk” im. Stanisława  
Hadyny**

4 sierpnia, godz. 8.15

Starostwo Powiatowe w Lublińcu  
zapisy w pokoju nr 18 lub 21,  
tel. 530 315 893

zbiórka na parkingu przy  
rondzie Władysława Opolczyka

Wycieczka edukacyjna z przewodnikiem do siedziby Zespołu Pieśni  
i Tańca „Śląsk” im. Stanisława Hadyny w Koszęcinie, która obejmie:  
zapoznanie się z historią Zespołu, zwiedzanie zabytkowych wnętrz  
pałacowych, w których prezentowane są pamiątki, nagrody, plakaty  
oraz zdjęcia archiwalne, zwiedzanie kaplicy i wieży pałacowej,  
wejście na wieżę i taras widokowy (uzależnione od warunków  
atmosferycznych), prezentacja kostiumów scenicznych i strojów  
ludowych, projekcja fragmentu filmu archiwalnego z koncertu  
Zespołu „Śląsk”.



**Zajęcia  
taneczne**

4, 11, 18 i 25 sierpnia,  
godz. 17.00 – 18.00

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

Sala Baletowa Domu Pracy Twórczej,  
ul. Zamkowa 3, Koszęcin

Warsztaty dla dzieci w wieku od 6 do 10 lat, które doskonalią  
umiejętności ruchowe oraz taneczne uczestników.  
Kształtują precyzję i koordynację ruchu, orientację przestrzenną  
i pamięć. Uczą płynnego, plastycznego i harmonijnego poruszania  
się. Uczestnicy poznają podstawowe podskoki, obroty, figury,  
elementy układy taneczne.



**Śpiew łączy ludzi  
i pokolenia**

4, 11, 18 i 25 sierpnia,  
godz. 16.00 – 18.00

Zespół „Za Młodzi na Sen”  
Stefania Biela, tel. 660 450 265

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna,  
ul. Sportowa 3, Lubliniec

„Śpiew łączy ludzi i pokolenia” – to projekt skierowany do wszystkich  
chętnych, z szczególnym uwzględnieniem seniorów.  
Uczestnicy otrzymają przygotowane teksty piosenek. Wspólne  
śpiewanie i muzykowanie przyniesie radość, integrację, aktywność  
oraz poczucie przynależności do grupy.



**KLUB MALUCHA  
angielski + integracja  
społeczna**

5 i 12 sierpnia,  
godz. 16.00 - 17.00

Centrum Edukacji Wena  
sekretariat, tel. 888 464 610

ul. Ligonia 15a, Koszęcin

KLUB MALUCHA angielski + integracja społeczna - zajęcia dla dzieci  
od 3 miesiąca życia do 3 lat. Mama lub Tata uczestniczą aktywnie  
w zajęciach.



**HAPPY KIDS  
ENGLISH**

5 i 12 sierpnia,  
godz. 17.00 - 17.30

Centrum Edukacji Wena  
sekretariat, tel. 888 464 610

ul. Ligonia 15a, Koszęcin

HAPPY KIDS ENGLISH - bezpłatne zajęcia dla dzieci w wieku 3 do 6 lat.  
Angielski przez zabawę, muzykę, ruch i taniec.

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

 <b>LETNIA AKADEMIA EMOCJI</b> zajęcia z psychologiem	Centrum Edukacji Wena Monika Mazur, tel. 512 727 460  ul. Ligonia 15a, Koszęcin	<b>5 sierpnia</b> - zajęcia dla dzieci i młodzieży, „Nasze emocje, przyjaźnie, lęki i stres”: • warsztaty grupowe dla dzieci w wieku 6-10 lat, godz. 16.00 -17.00 • warsztaty grupowe dla dzieci i młodzieży w wieku 11-15 lat, godz. 17.00 – 18.00 <b>12 sierpnia</b> , godz. 18.00-19.00 - zajęcia dla rodziców: „Jak wspierać dziecko w wyrażaniu emocji i komunikacji” <b>13 sierpnia</b> , godz. 18.00-19.00 - grupa wsparcia z psychologiem: „Jak radzić sobie z lękiem, przeciężeniem lub ze stresem”.
 <b>Warsztaty „Umysł bez emerytury – trening poznawczy dla seniora”</b> 6 sierpnia, godz. 12.00	Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna sekretariat, tel. 34 356 29 66, 785 926 040  ul. Sobieskiego 9, Lubliniec	Zajęcia dla seniorów obejmujące proste ćwiczenia usprawniające pamięć, koncentrację, uwagę spostrzegawczość oraz logiczne myślenie.
 <b>Filmowy Piknik w centrum Herb</b> 7 sierpnia, godz. 20.30	Gminny Ośrodek Kultury w Herbach Patrycja Strzelczyk, tel. 579 954 907  Centrum Herb, ul. Dworcowa 2	Wieczór Filmowy w centrum Herb, organizowany we współpracy z Opolskim Kinem Objazdowym. Wydarzenie jest adresowane do uczestników w każdym wieku. Prosimy o zabranie własnych siedzisk, takich jak leżaki, krzesła składane lub koce, które zapewnią komfort podczas seansu.
 <b>KLUB MALUCHA angielski+adaptacja</b> 8, 22, 29 sierpnia godz. 10.00 - 12.00	Centrum Edukacji Wena sekretariat, tel. 888 464 610  ul. Ligonia 15a, Koszęcin	KLUB MALUCHA angielski + adaptacja – zajęcia dla dzieci od 3 miesiąca życia do 3 lat.
 <b>Zajęcia ogólnorozwojowe</b> 12 sierpnia, godz. 17.00	LKS Pokój Sądów Marcin Cieślak, tel. 667 996 401  Boisko sportowe, ul. Tylna 4G, Sądów	Zajęcia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem elementów piłki nożnej oraz różnorodnego sprzętu sportowego. Program obejmuje ćwiczenia ogólnorozwojowe oparte głównie na wykorzystaniu masy własnego ciała. Zajęcia przeznaczone są dla dzieci i młodzieży w wieku od 3 do 14 lat.
 <b>EDU HELP Poradnia edukacyjna</b> 17 do 21 sierpnia godz. 17.00 - 19.00	Centrum Edukacji Wena sekretariat, tel. 888 464 610  ul. Ligonia 15a, Koszęcin	EDU HELP Poradnia edukacyjna - bezpłatne, indywidualne konsultacje dla dzieci, młodzieży i dorosłych z zakresu języków obcych, dwujęzyczności i psychologii nauczania. Darmowe materiały i możliwość wypożyczenia książek naszego partnera Natuli.
 <b>Konsultacje trychologiczne, konsultacje do zabiegów technologią excimerową</b> 18 sierpnia, godz. 9.00 – 13.00	Derma Vitis Agnieszka Cichy, tel. 509 466 537  ul. Piaskowa 49, Lubliniec	Konsultacje trychologiczne dla kobiet, mężczyzn i dzieci od 3 r. ż. Problemy ze skórą głowy – łupież, łojotok, zmiany zapalne, problemy z wypadaniem włosów. Konsultacje do zabiegów technologią excimerową dla osób z problemami immunologicznymi skóry całego ciała – bielactwo, łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, tężenie plackowate, skierowane dla kobiet i mężczyzn od 18 do 80 r. ż.
 <b>„Projekt na lato – zagraj ze mną MAMO, TATO”</b> 24,25,26 i 27 sierpnia, godz. 18.00 – 19.00	STB Energia Lubliniec Sonia Wachowska, tel. 608 051 694  Hala sportowa, ul. Sobieskiego 22, Lubliniec	Zajęcia z elementami badmintona przeznaczone dla dzieci w wieku od 6 do 15 lat wraz z rodzicami i starszym rodzeństwem. Podczas zajęć instruktorzy wprowadzą elementy zabawowe, wyścigi rzędów, rywalizację w grupach, mini zawody pomiędzy dziećmi a dorosłymi. Wymagany strój sportowy oraz obuwie zmienne – halowe.
 <b>Judo</b> 25 sierpnia, godz. 17.00-18.00	Klub Sportowy Judo Lubliniec Marcin Makowski, tel. 609 187 556  ul. Oleska 34, Lubliniec	Trening judo dla dzieci i młodzieży. Elementy techniczne judo, ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry i zabawy ruchowe.

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

Zwiedzanie Muzeum Paleontologicznego i warsztaty paleontologiczne

26 sierpnia, godz. 14.00 – 16.00

Muzeum Paleontologiczne w Lisowicach  
Anna Majowska, tel. 663 761 286

ul. Mickiewicza 20,  
Lisowice

Zwiedzanie Muzeum Paleontologicznego i warsztaty paleontologiczne dla dzieci w wieku od 6 do 11 lat.

Włoski dla początkujących – warsztaty językowe

31 sierpnia, godz. 18.00

Szkoła Artystyczno-Językowa Kameleon  
sekretariat, tel. 690 209 060

ul. Mickiewicza 17, Lubliniec

Warsztaty języka włoskiego dla początkujących – młodzieży i dorosłych, podczas których w zabawowy i oryginalny sposób uczestnicy poznają podstawowe zwroty przydatne w codziennych sytuacjach.

