

Tu lubi się mieszkać

PO.LUB

POWIAT LUBLINIECKI

Zapraszamy na **BEZPŁATNE ZAJĘCIA!**

ZIMA 2025



NASZ POWIAT
NASZE PASJE

Ruszamy z zimową edycją projektu

NASZ POWIAT NASZE PASJE

Projekt zakłada organizację bezpłatnych zajęć podczas ferii zimowych.

Zasada jest prosta – podmioty zajmujące się sportem, rekreacją, edukacją czy też działaniami prozdrowotnymi oferują bezpłatne zajęcia.

Korzystają z nich dzieci, młodzież, dorośli, a także 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 OBOWIĄZUJE WCZEŚNIEJSZA REZERWACJA

Rodzaj zajęć Termin zajęć	Organizator/osoba do kontaktu Miejsce zajęć	Informacje nt. zajęć
 Konsultacja dietyki klinicznego i sportowego 15 luty-2 marca	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 15 luty, 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.
 Walentynkowe warsztaty sensoryczno-twórcze 15 luty, godz. 11.00	Akademia Możliwości Centrum Ekologiczno – Edukacyjne Karina Smol – Czaja, tel. 796 108 472 ul. Szkolna 29, Hadra	Walentynkowe warsztaty dla dzieci w wieku od 4 do 12 lat, podczas których wykonamy czerwone ślimy, eksperymenty z serduszkami i upominki.
 Konsultacja trychologiczna 17 luty, godz. 8.00 – 17.00	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 14 lutego.
 Robotyka LEGO 17 luty, godz. 14.00 – 16.00	Akademia Małego Inżyniera tel. 665 488 480 ul. Sokoła 3, Lubliniec	Zajęcia z Robotyki LEGO to kreatywne warsztaty, podczas których uczestnicy budują i programują roboty z klocków LEGO. Rozwijają logiczne myślenie, umiejętności techniczne i współpracę w grupie, ucząc się podstaw programowania i inżynierii w praktyczny sposób.
 Japoński masaż KOBIDO UP & FACE TAPING 17 i 18 luty, godz. 11.00 - 13.00	Maria Łapok MARY KOBIDO UP tel. 691 716 768 ul. Zwycięstwa 6, Lubliniec	Masaż twarzy, szyi i dekoltu dla pań i panów liftingujący i rewitalizujący skórę. Masaż wykazuje również działanie relaksujące i rozluźniające.
 Zajęcia Karate 17 i 19 luty, godz. 17.00	Śląski Klub Karate i Kick-Boxingu Jolanta Maruszczyk, tel. 503 658 970 Mała sala gimnastyczna przy Szkole Podstawowej w Woznikach ul. Powstańców Śląskich 7	Zajęcia z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi oraz podstawowymi technikami karate dla osób w wieku od lat 5.









NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA OBOWIĄZUJE WCZEŚNIEJSZA REZERWACJA

Rodzaj zajęć Termin zajęć	Organizator/osoba do kontaktu Miejsce zajęć	Informacje nt. zajęć
 <p>Planszówki</p> <p>17 i 24 luty, godz. 10.00 – 12.00</p>	<p>Gminny Ośrodek Kultury w Boronowie, tel. 34 35 39 285</p> <p>ul. Poznańska 1, Boronów</p>	Zajęcia dla dzieci z wykorzystaniem gier planszowych.
 <p>Projekt UNIVERSE</p> <p>17 i 21 luty, godz. 13.00 – 15.00</p>	<p>Gminny Ośrodek Kultury w Boronowie, tel. 34 35 39 285</p> <p>ul. Poznańska 1, Boronów</p>	Kreowanie kosmicznych koszułek. Zajęcia dla dzieci w wieku od 8 lat.
 <p>Zajęcia z szydełkowania</p> <p>17 i 28 luty, godz. 15.00</p>	<p>Dom Kultury w Strzebinie Renata Pyrek, tel. 668 841 356</p> <p>ul. Kolejowa 9, Strzebiń</p>	Zajęcia z szydełkowania dla dzieci w wieku szkolnym.
 <p>Tvoja pierwsza makrama</p> <p>18 luty, godz. 10.00</p>	<p>Gminne Centrum Kultury i Informacji w Kochanowicach Aleksandra Ciosek, tel. 34 35 33 215</p> <p>ul. Lubliniecka 5, Kochanowice</p>	Warsztaty dla dzieci w wieku od lat 7 polegające na wyplataniu makramy, gdzie nauczymy się podstawowych splotów.
 <p>Zajęcia taneczne</p> <p>18 i 25 luty, godz. 15.30 – 16.30</p>	<p>Zespół Pieśni i Tańca „Śląsk” im. S. Hadyny w Koszęcinie Beata Danielska, tel. 34 31 06 411</p> <p>Sala baletowa w Domu Pracy Twórczej w ZPiT „Śląsk” w Koszęcinie, ul. Zamkowa 3</p>	Zajęcia taneczne dla dzieci w wieku od 6 do 10 lat, dzięki którym uczestnicy kształtują precyzję i koordynację ruchu, orientację przestrzenną i pamięć. Uczestnicy poznają podstawowe podskoki, obroty, figury, elementy i układy taneczne.
 <p>„Zagraj ze mną mamo, tato”</p> <p>18,19,21 luty, godz. 18.30 – 19.30</p>	<p>STB Energia Sonia Wachowska, tel. 608 051 694</p> <p>Hala sportowa w Zespole Szkół Nr 1 im. Adama Mickiewicza w Lublińcu, ul. Sobieskiego 22</p>	Zajęcia sportowe dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym wraz z rodzicami. Zajęcia kładą nacisk na ćwiczenia ogólnorozwojowe, wprowadzające elementy badmintona. Obowiązuje obuwie zmienne. Klub STB Energia zapewni sprzęt sportowy.
 <p>Warsztaty plastyczne dla młodzieży</p> <p>19 luty, godz. 10.00 – 12.00</p>	<p>Gminny Ośrodek Kultury w Boronowie, tel. 34 35 39 285</p> <p>ul. Poznańska 1, Boronów</p>	Warsztaty plastyczne przy sztalugach dla młodzieży od 10 roku życia.

NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA OBOWIĄZUJE WCZEŚNIEJSZA REZERWACJA

Rodzaj zajęć Termin zajęć	Organizator/osoba do kontaktu Miejsce zajęć	Informacje nt. zajęć
 <p>Zwiedzanie i warsztaty paleontologiczne</p> <p>19 luty, godz. 14.00 - 17.00</p>	<p>Filia biblioteczna w Lisowicach, Anna Majowska, tel. 668 587 735</p> <p>Muzeum Paleontologiczne w Lisowicach, ul. Mickiewicza 20</p>	<p>Ferie z dinozaurami! Zapraszamy na paleontologiczne przygody! W ciągu 1,5 godziny zwiedzisz interaktywną wystawę ze słynnymi skamieniałościami (<i>Smok wawelski, Lisowicia bojani</i>). Potem weźmiesz udział w warsztatach: dzieci przedszkolne zrobią magnes z dinozaurami, a starsze – własne skamieniałości.</p>
 <p>Trening Judo</p> <p>19 luty, godz. 16.00</p>	<p>Klub Sportowy Judo Lubliniec Marcin Makowski, tel. 609 187 556</p> <p>ul. Oleska 34, Lubliniec</p>	<p>Trening Judo dla dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 18 lat. Nauka technicznych elementów Judo, ćwiczenia ogólnorozwojowe, zabawy ruchowe.</p>
 <p>„Przyjaciele Misia Teddy Eddie”</p> <p>19 luty, godz. 16.30 – 17.30</p>	<p>Szkoła Językowa Ling Talents Magdalena Tokarz-Prochaska, tel. 575 113 940</p> <p>ul. Niegolewskich 5 Lubliniec</p>	<p>„Przyjaciele Misia Teddy Eddie” to kolejna odsłona zajęć dla dzieci w wieku od 3 do 7 lat, prowadzonych według zasad metody Teddy Eddie. To pełna kreatywności i radości przygoda, w której sympatyczny miś zaprosi dzieci do Magicznego Lasu, aby przedstawić im swoich przyjaciół. Dzieci poznają słówka i frazy związane z naturą oraz zwierzętami, a wszystko to w atmosferze zabawy i interakcji. Dzieci przekonają się, że mimo iż lektor mówi do nich po angielsku mogą zrozumieć wszystko dzięki mimice i gestom.</p>
 <p>Karate</p> <p>19 i 25 luty, godz. 12.30 - 13.30</p>	<p>Gminny Ośrodek Kultury w Herbach, tel. 579 954 907</p> <p>ul. Lubliniecka 31, Herby</p>	<p>Zajęcia adresowane dla dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 15 lat. Uczestnicy poznają podstawy walki karate.</p>
 <p>Prezentacja sali „Ognik”</p> <p>20 luty, godz. 10.00 – 13.00</p>	<p>Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Lublińcu Ewelina Piskoń, tel. 47 851 81 00</p> <p>ul. PCK 10, Lubliniec</p>	<p>Prezentacja sali „Ognik”, sprzętu oraz wyposażenia Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej.</p>
 <p>Robotyka</p> <p>20 luty, godz. 10.00</p>	<p>Szkoła Matematyczna Delta, Sara Dyllong, tel. 501 124 950</p> <p>ul. Stalmacha 28, Lubliniec</p>	<p>Zajęcia kreatywno-logiczne, podczas których stworzymy własne algorytmy, programujemy ruchy robotów, rozwijamy logiczne myślenie i pracę zespołową. Zajęcia dla dzieci od 5 do 9 lat.</p>
 <p>Zajęcia ceramiczne</p> <p>21 luty, godz. 11.00 - 13.00</p>	<p>Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Woźnikach Karolina Żyłak, tel. 34 357 30 37</p> <p>ul. Górna 5, Woźniki</p>	<p>Zajęcia dla dzieci i młodzieży w wieku od 8 do 15 lat, podczas których uczestnicy zapoznają się z podstawami pracy z gliną, poznają techniki wyrabiania gliny i zdobienia wykonanych przez siebie przedmiotów.</p>

NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA OBOWIĄZUJE WCZEŚNIEJSZA REZERWACJA

Rodzaj zajęć Termin zajęć	Organizator/osoba do kontaktu Miejsce zajęć	Informacje nt. zajęć
 <p>Zajęcia szachowe</p> <p>21 i 28 luty, godz. 10.00</p>	<p>Dom Kultury w Koszęcinie Renata Pyrek, tel. 668 841 356</p> <p>ul. Sobieskiego 11a, Koszęcin</p>	Zajęcia szachowe w „Klubie pod sceną” dla dzieci i młodzieży od lat 5.
 <p>Zabłyśnij na imprezie! Warsztaty makijażu karnawałowego</p> <p>21 luty, godz. 16.30</p>	<p>Holistyczna Akademia Piękna, Magdalena Kasprzyk-Czaja, tel. 506 027 718</p> <p>ul. Jaskółcza 11, Lubliniec</p>	Warsztaty makijażu skierowane dla wszystkich kobiet, które pragną nauczyć się samodzielnego wykonywania makijażu karnawałowego.
 <p>Zimowa przygoda z GOK Herby</p> <p>24 luty, godz. 10.00 - 13.30</p>	<p>Gminny Ośrodek Kultury w Herbach Grażyna Trojak, tel. 579 954 903</p> <p>ul. Lubliniecka 31, Herby</p>	Zajęcia dla dzieci i młodzieży w ramach których odbędą się zajęcia edukacyjno-przyrodnicze oraz zajęcia na świeżym powietrzu z udziałem białego puchu.
 <p>Warsztaty makijażu</p> <p>24 luty, godz. 16.00</p>	<p>Aneta Flak, tel. 502 382 900</p> <p>ul. Jaskółcza 11, Lubliniec</p>	Warsztaty z samodzielnego wykonywania makijażu użytkowego przeznaczone dla kobiet pełnoletnich.
 <p>Popołudnie gier, zabaw i nauki języka angielskiego dla dzieci</p> <p>24, 26 lub 28 luty godz. 16.30 – 18.30</p>	<p>Sieć Szkół Językowych Naczyńscy Sp. z o. o. Mateusz Naczyński, tel. 575 575 012</p> <p>ul. Sokoła 3, Lubliniec</p>	Zajęcia dla dzieci w dwóch grupach wiekowych: 6-latkii + I i II klasa oraz klasy III-V. Każde spotkanie składało się będzie z 3 części: gry i zabawy muzyczno-rysunkowe, gry i zabawy logiczne oraz gry i zabawy z języka angielskiego. Każde dziecko może uczestniczyć w zajęciach tylko w jednym wybranym terminie.
 <p>Wstęp na siłownię</p> <p>25 luty, godz. 7.00 – 21.00</p>	<p>Vita Center Maciej Jędryka, tel. 600 972 160</p> <p>ul. Miarki 15b, Lubliniec</p>	Wstęp na siłownię dla dzieci i młodzieży w wieku od 12 do 26 lat. Rodzice dzieci w wieku do lat 18 mogą uczestniczyć w treningu. Obowiązuje obuwie zmienne oraz rękawiczki.
 <p>Konsultacje trychologiczne</p> <p>25 luty, godz. 9.00 - 12.00</p>	<p>Pracownia Derma Vitis Agnieszka Cichy, tel. 509 466 537</p> <p>ul. Piaskowa 49 Lubliniec</p>	Konsultacje trychologiczne dla osób w każdym wieku borykającymi się z problemami skóry głowy oraz wypadaniem włosów.
 <p>Zabawa w teatr</p> <p>25 luty, godz. 10.00 – 12.00</p>	<p>Gminny Ośrodek Kultury w Boronowie, tel. 34 35 39 285</p> <p>ul. Poznańska 1, Boronów</p>	Zabawa w teatr dla dzieci od 9 roku życia.

NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA OBOWIĄZUJE WCZEŚNIEJSZA REZERWACJA

Rodzaj zajęć
Termin zajęć

Organizator/osoba do kontaktu
Miejsce zajęć

Informacje nt. zajęć

Zajęcia plastyczne
dla młodszych
dzieci

26 luty,
godz. 12.00 – 14.00

Gminny Ośrodek Kultury w Boronowie,
tel. 34 35 39 285

ul. Poznańska 1, Boronów

Zajęcia plastyczne dla młodszych dzieci w wieku od lat 5.

Zajęcia z technik
szybkiego
zapamiętywania
i szybkiego czytania

27 luty,
godz. 13.00

Szkoła Matematyczna Delta,
Sara Dyllong, tel. 501 124 950

ul. Stalmacha 28, Lubliniec

Zajęcia z technik szybkiego zapamiętywania i szybkiego czytania dla seniorów.
Poprawia koncentrację, uczy technik efektywnego zapamiętywania.

Kto mieszka
w lesie?

28 luty,
godz. 10.00 - 12.00

Zespół Parków Krajobrazowych
Województwa Śląskiego w Kalinie
Anna Hodorowicz, tel. 34 357 49 02

ul. Lompy 6, Kalina

Pogadanka przyrodnicza, zwiedzanie ekspozycji przyrodniczej,
tworzenie makiety lasu.



