

Załącznik nr 7 Szczegółowy harmonogram udzielania wsparcia/działań w projekcie

SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM UDZIELANIA WSPARCIA

Nazwa Beneficjenta: Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie

Nr Projektu: FEPK.07.19-IP.01-0001/23-05

Tytuł Projektu: Zwiększenie dostępu do usług wspierających funkcjonowanie dzieci, młodzieży, rodzin biologicznych i pieczy zastępczej

Za okres: 01-31.12.2025 r.

Lp.	Rodzaj wsparcia/ działania (w przypadku szkoleń – dokładna nazwa szkolenia) ¹	Data udzielania wsparcia/ działania	Godziny udzielania wsparcia/ działania	Dokładny adres realizacji wsparcia/ działania ²	Nazwa wykonawcy (np. w przypadku szkoleń, konferencji...) i numer telefonu trenera/ szkoleniowca lub opiekuna szkolenia/kursu oraz nazwa pracodawcy (w przypadku staży zawodowych)	Liczba uczestnik ów	Strona internetowa, na której będzie dostępny harmonogram udzielania wsparcia. Należy podać adres strony www.

¹ Dotyczy: szkoleń kwalifikacyjnych/kompetencyjnych, staży, doradztwa zawodowego grupowego, indywidualnego poradnictwa grupowego, pośrednictwa pracy, warsztatów, poradnictwa psychologicznego, spotkań informacyjno-edukacyjnych, funkcjonowania miejsc opieki żłobkowej, funkcjonowania placówek wsparcia dziennego dla dzieci i młodzieży, funkcjonowania podmiotów reintegracji społeczno-gospodarczej dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, funkcjonowania dziennych lub całodobowych placówek dla osób potrzebujących wsparcia w życiu codziennym, działalności bieżącej przedszkola, zajęć dodatkowych dla dzieci przedszkolnych/uczniów, szkoleń/kursów dla nauczycieli przedszkola/szkoły, szkoleń językowych/TIK dla osób dorosłych, kursów/szkoleń zewnętrznych/zawodowych dla uczniów, staży/praktyk uczniów u pracodawców. Ponadto, dotyczy innych form wsparcia odbywających się w określonym miejscu i czasie według zaplanowanego przez Beneficjenta harmonogramu działań.

² Jeżeli nie jest możliwe precyzyjne wskazanie miejsca realizacji wsparcia/działania, to Beneficjent powinien podać obszar, na jakim jest ono udzielane.



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

1.	Funkcjonowanie Placówki Wsparcia Dziennego „Nasza Baza” w Ropczycach – opieka wychowawcza, zajęcia specjalistyczne, wsparcie psychologiczne, wyżywienie, transport, wsparcie wakacyjne realizowane przez Powiat Ropczycko-Sędziszowski/Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ropczycach	01.12 - 31.12.2025	Godziny otwarcia Placówki: 08:00 - 17:00	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ropczycach/ Placówka Wsparcia Dziennego „Nasza Baza” w Ropczycach, 39-100 Ropczyce ul. Konopnickiej 3	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ropczycach tel. 17 86 52 545	30	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
2.	Realizacja zajęć edukacyjno-kompensacyjnych z języka angielskiego realizowane przez Powiat Ropczycko-Sędziszowski/Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ropczycach	02.12.2025	14:00 - 16:00	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ropczycach/ Placówka Wsparcia Dziennego „Nasza Baza” w Ropczycach, 39-100 Ropczyce ul. Konopnickiej 3	Patrycja Żegleń tel. 17 86 52 545	30	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		03.12.2025	14:00 - 16:00				
		09.12.2025	14:00 - 16:00				
		10.12.2025	13:00 - 16:00				
		16.12.2025	13:00 - 16:00				
		17.12.2025	13:00 - 16:00				



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

3.	Zajęcia socjoterapeutyczne realizowane przez Powiat Ropczycko-Sędziszowski/Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ropczycach	10.12.2025	15:00 – 16:00
4.	Trening umiejętności społecznych (TUS) realizowany przez Powiat Ropczycko-Sędziszowski/Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ropczycach	02.12.2025	13:00 - 14:00
		03.12.2025	13:00 - 14:00
5.	Terapia ręki realizowana przez Powiat Ropczycko-Sędziszowski/Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ropczycach	02.12.2025	15:00 - 16:00
		03.12.2025	15:00 - 17:00
		10.12.2025	13:00 – 14:00
7.	Trening skutecznego uczenia się realizowany przez Powiat Ropczycko-Sędziszowski/Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ropczycach	02.12.2025	14:00 – 15:00
		03.12.2025	14:00 – 15:00
		10.12.2025	14:00 – 15:00
8.	Wsparcie psychologiczne realizowane przez Powiat Ropczycko-	01.12.2025	13:00 - 17:00
		04.12.2025	13:00 - 15:00

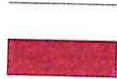
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ropczycach/
Placówka Wsparcia Dziennego „Nasza Baza” w Ropczycach,
39-100 Ropczyce
ul. Konopnickiej 3

Angelika Ziomek tel. 17 86 52 545	30	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
Angelika Ziomek tel. 17 86 52 545	30	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
Angelika Ziomek tel. 17 86 52 545	30	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
Angelika Ziomek tel. 17 86 52 545	30	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
Barbara Brelik tel. 17 86 52 545	30	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-

	Sędziszowski/Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ropczycach	05.12.2025	15:00 - 17:00				
		09.12.2025	13:00 - 16:00				
		11.12.2025	13:00 - 15:00				
		12.12.2025	15:00 - 17:00				
		18.12.2025	13:00 - 16:00				
		19.12.2025	15:00 - 17:00				
9.	Funkcjonowanie Placówki Wsparcia Dziennego w Desznicy – opieka wychowawcza, wyżywienie, transport w Placówce realizowane przez Gminę Nowy Żmigród/Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Żmigrodzie	01.12-21.12.2025	13:30 – 18:30	Placówka Wsparcia Dziennego w Desznicy, Desznica 35, 38-230 Nowy Żmigród	Gmina Nowy Żmigród/Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Żmigrodzie ul. Mickiewicza 2 38-230 N. Żmigród tel. 13 448 26 21	15	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia- www.gopsnowyymigrod.pl
		22.12.2025-31.12.2025	10:00 – 15:00				
10.	Zajęcia z psychologiem realizowane przez Gminę Nowy Żmigród/Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Żmigrodzie	01.12.2025	15:30 – 18:30	Placówka Wsparcia Dziennego w Desznicy, Desznica 35, 38-230 Nowy Żmigród	Aleksandra Król tel. 570 373 042	15	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia- www.gopsnowyymigrod.pl
		03.12.2025	15:00 – 18:30				
		19.12.2025	15:00 – 18:30				
		29.12.2025	11:00 – 15:00				
11.	Zajęcia z arteterapii realizowane przez Gminę Nowy Żmigród/Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym	05.12.2025	15:30 - 17:30	Placówka Wsparcia Dziennego w Desznicy, Desznica 35, 38-230 Nowy Żmigród	Joanna Mroczka tel. 570 373 042	15	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia- www.gopsnowyymigrod.pl



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

	Żmigrodzie						
12.	Wyjazd na warsztaty zdobienia bombki realizowany przez Gminę Nowy Żmigród/Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Żmigrodzie	15.12.2025	13:30 – 18:30	Muzeum Regionalne w Jaśle ul. Kadyiego 11 38 – 200 Jasło	Muzeum Regionalne w Jaśle ul. Kadyiego 11 38 – 200 Jasło tel. 13 44 623 59	15	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia- www.gopsnowyzmigrod.pl
13.	Zabawa mikołajkowa realizowana przez Gminę Nowy Żmigród/Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Żmigrodzie	12.12.2025	13:30 – 18:30	Placówka Wsparcia Dziennego w Desznicy, Desznica 35, 38-230 Nowy Żmigród	Gmina Nowy Żmigród/ Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Żmigrodzie ul. Mickiewicza 2, 38-230 Nowy Żmigród tel. 13 4482621	15	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia- www.gopsnowyzmigrod.pl
14.	Funkcjonowanie mieszkania treningowego w Krośnie realizowane przez Gminę Miasto Krosno/Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Krośnie	01.11- 31.12.2025	całodobowo	ul. Składowa 6/49 38-400 Krosno	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Krośnie tel. 13 432 04 59	3	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-

15.	Funkcjonowanie mieszkań treningowych w Górnem (wsprcie wychowawcy, psychologa, pedagoga) realizowane przez Powiat Rzeszów/Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Rzeszowie	01.11-31.12.2025	Całodobowo/ w dniach i godzinach dostosowanych do rozkładu zajęć	ul. Rzeszowska 5, pawilon 9, 36-051 Górno	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Rzeszowie tel. 17/859 48 23	7	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
16.	Funkcjonowanie Placówki Wsparcia Dziennego „Zatoka” w Rzeszowie – opieka wychowawcza, wyżywienie realizowane przez Gminę Miasto Rzeszów/Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie	01.12-31.12.2025	10:00-18:00	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie/ Placówka Wsparcia Dziennego „Zatoka” w Rzeszowie, ul. Kraszewskiego 1/2, 35-016 Rzeszów	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie tel. 17 853 39 27	18	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		Dni wolne od zajęć szkolnych	08:00 – 16:00				
17.	Wsparcie psychologiczne dla wychowanków PWD „Zatoka” realizowane przez Gminę Miasto Rzeszów/Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie	10.12.2025	16:00-18:00	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie/ Placówka Wsparcia Dziennego „Zatoka” w Rzeszowie, ul. Kraszewskiego 1/2, 35-016 Rzeszów	Jakub Litwin tel. 509 810 851	18	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
18.		01.12.2025	14:30 – 16:30	Miejski Ośrodek	Gabriela Babiarz	18	https://www.rops.rzeszow.pl



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

	Trening zdrowego odżywiania wraz z warsztatami kulinarnymi dla wychowanków PWD „Zatoka” realizowane przez Gminę Miasto Rzeszów/Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie	08.12.2025	14:30 – 16:30	Pomocy Społecznej w Rzeszowie/ Placówka Wsparcia Dziennego „Zatoka” w Rzeszowie, ul. Kraszewskiego 1/2, 35-016 Rzeszów	tel. 662 880 803		/s-295-harmonogramy-wsparcia-
19.	Wyjście kulturalno – edukacyjne wychowanków PWD „Zatoka” do Teatru „Maska” realizowane przez Gminę Miasto Rzeszów/Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie	19.12.2025	11:30 – 14:00	Teatr „Maska” ul. Mickiewicza 13, 35 – 064 Rzeszów Spektakl: „Opowieść wigilijna”	Tel. 17/ 85 20 614	18	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
20.	Wydarzenie okolicznościowe „Boże Narodzenie” dla wychowanków PWD „Zatoka” realizowane przez Gminę Miasto Rzeszów/Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie	17.12.2025	16:00 – 18:00	Hotel Bristol Tradition & Luxury Rzeszów, ul. M. Kopernika 12, 35 – 001 Rzeszów	Tel. 17/ 250 00 50	18	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-

21.	Lekcje gry na gitarze dla wychowanków PWD „Zatoka” realizowane przez Gminę Miasto Rzeszów/Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie	22.12.2025	10:00 – 11:30	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie/ Placówka Wsparcia Dziennego „Zatoka” w Rzeszowie, ul. Kraszewskiego 1, 35 – 016 Rzeszów	Akademia Sześciu Strun Sp. z o.o., Krzysztof Kasprzyk tel. 537 339 881	18	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
22.	Warsztaty teatralne dla wychowanków PWD „Zatoka” realizowane przez Gminę Miasto Rzeszów/Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie	09.12.2025	15:00 – 17:30	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie/ Placówka Wsparcia Dziennego „Zatoka” w Rzeszowie, ul. Kraszewskiego 1/2, 35-016 Rzeszów	Osrodek Działań Teatralnych Aneta Adamska – Szukała, tel. 601 376 697	18	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		11.12.2025	15:30 – 18:00				
		12.12.2025	15:00 – 17:30				
		15.12.2025	15:00 – 17:30				
23.	Indywidualne wsparcie psychologiczne Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	01.12.2025	09:00 – 10:00	ul. Szopena 51, 35 – 959 Rzeszów	Małgorzata Dąbal tel. 794 778 437	6	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		01.12.2025	16:00 – 20:00				
		02.12.2025	08:00 – 11:00				
		04.12.2025	08:00 – 11:00				
		05.12.2025	08:00 – 11:00				
		08.12.2025	17:30 – 18:30				
24.		04.12.2025	16:30 – 19:30	ul. Szopena 51,	Magdalena Buszta	4	https://www.rops.rzeszow.pl



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

	Indywidualne wsparcie psychologiczne Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	09.12.2025	16:30 – 19:30	35 – 959 Rzeszów	tel. 535 722 642		/s-295-harmonogramy-wsparcia-
25.	Indywidualne wsparcie psychologiczne Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	02.12.2025	15:00 – 20:00	ul. Kraszewskiego 90, 39 – 200 Dębica	Małgorzata Dąbal tel. 794 778 437	24	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		03.12.2025	15:00 – 20:00				
		04.12.2025	15:00 – 20:00				
		05.12.2025	15:00 – 20:00				
		06.12.2025	08:00 – 18:00				
		09.12.2025	15:00 – 20:00				
		10.12.2025	15:00 – 20:00				
26.	Indywidualne wsparcie psychologiczne Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	03.12.2025	08:00 – 09:00	ul. Kościuszki 4, 37 – 530 Sieniawa	Marika Malisiewicz tel. 724 673 639	5	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		03.12.2025	13:00 – 15:00				
27.	Indywidualne wsparcie psychologiczne Województwo	01.12.2025	15:00 – 20:00	ul. Matejki 7, 39 - 200 Dębica	Marika Malisiewicz tel. 724 673 639	9	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		06.12.2025	08:00 – 15:00				

	Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	08.12.2025	15:00 – 17:00				
		09.12.2025	15:00 – 17:00				
28.	Indywidualne wsparcie psychologiczne Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	02.12.2025	15:00 – 20:00	Świlcza 164, 36 – 072 Świlcza	Marika Malisiewicz tel. 724 673 639	13	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		03.12.2025	16:00 – 20:00				
		04.12.2025	15:00 – 20:00				
		05.12.2025	15:00 – 18:00				
29.	Indywidualne wsparcie psychologiczne Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	04.12.2025	14:00 – 20:00	ul. Dmowskiego 11, 37 – 450 Stalowa Wola	Gabriela Rumak tel. 725 861 885	6	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
30.	Indywidualne wsparcie psychologiczne Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	03.12.2025	14:00 – 20:00	ul. Grodzka 2, 38 – 400 Krosno	Marta Dragan tel. 694 471 493	15	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		04.12.2025	13:00 – 20:00				
		05.12.2025	11:00 – 20:00				
31.	Indywidualne wsparcie psychologiczne Województwo	06.12.2025	10:00 – 12:00	ul. Grodzka 2, 38 – 400 Krosno	Elżbieta Janicka 787 613 873	1	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

	Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie						
32.	Indywidualne wsparcie psychologiczne Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	01.12.2025	13:00 – 15:00	ul. Bełska 22, 38 – 700 Ustrzyki Dolne	Natalia Grasela, tel. 726 345 592	10	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		02.12.2025	12:30 – 15:30				
		04.12.2025	12:00 – 16:00				
		05.12.2025	15:00 – 17:00				
		06.12.2025	09:00 – 15:00				
		08.12.2025	13:00 – 16:00				
33.	Indywidualne wsparcie psychologiczne Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	01.12.2025	14:00 – 18:00	ul. Bełska 22, 38 – 700 Ustrzyki Dolne	Aneta Rorot Kłodowska tel. 605 162 149	14	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		03.12.2025	15:00 – 18:00				
		05.12.2025	14:00 – 18:00				
		10.12.2025	15:00 – 18:00				
34.	Trening umiejętności społecznych realizowany przez Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	01.12.2025	13:00 – 17:00	ul. Cmentarna 1, 39 - 200 Dębica	Karolina Pondo tel. 790 079 311	55	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		02.12.2025	13:00 – 17:00				
		03.12.2025	13:00 – 17:00				
		04.12.2025	13:00 – 17:00				
		05.12.2025	13:00 – 17:00				



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

35.	Trening umiejętności społecznych realizowany przez Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	04.12.2025	14:00 – 18:00	ul. Bełska 22, 38 – 700 Ustrzyki Dolne	Karolina Śmiałowska - Cieplak tel. 886 037 027	30	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		05.12.2025	14:00 – 18:00				
		06.12.2025	10:00 – 14:00				
36.	Trening umiejętności społecznych realizowany przez Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	01.12.2025	15:00 – 20:00	Żyznów 137, 38 - 111 Żyznów	Paweł Smoleń Tel. 889 099 810	42	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		02.12.2025	14:00 – 20:00				
		03.12.2025	15:00 – 20:00				
		08.12.2025	15:00 – 20:00				
		09.12.2025	15:00 – 20:00				
		11.12.2025	15:00 – 20:00				
		12.12.2025	14:00 – 20:00				
		13.12.2025	08:00 – 19:00				
37.		01.12.2025	14:00 – 20:00	ul. Lubelska 5,	Ewelina Tabaczar	10	https://www.rops.rzeszow.pl



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

	Indywidualne konsultacje dietetyczne Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	08.12.2025	14:00 – 20:00	36 – 050 Sokotów Małopolski	tel. 696 091 783		/s-295-harmonogramy-wsparcia-
38.	Indywidualne konsultacje dietetyczne Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	04.12.2025	13:00 – 20:00	Żyznów 137, 38 – 111 Żyznów	Ewelina Tabaczar tel. 696 091 783	55	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		06.12.2025	08:00 – 20:00				
		09.12.2025	12:00 – 20:00				
		11.12.2025	12:00 – 20:00				
		12.12.2025	12:00 – 20:00				
		13.12.2025	08:00 – 20:00				
		15.12.2025	12:00 – 15:00				
39.	Indywidualne konsultacje dietetyczne Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	01.12.2025	11:00 – 13:00	ul. Grunwaldzka 19/206A, 35 – 068 Rzeszów	Ewelina Tabaczar tel. 696 091 783	11	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		04.12.2025	10:30 – 11:30				
		05.12.2025	11:00 – 17:00				
		08.12.2025	11:00 – 13:00				
		11.12.2025	08:00 – 10:00				
		15.12.2025	17:00 – 18:00				



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

40.	Indywidualne konsultacje dietetyczne Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	03.12.2025	11:00 – 13:00	ul. Bohaterów Westerplatte 18A, 38 – 400 Krosno	Ewelina Tabaczar tel. 696 091 783	2	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
41.	Trening zdrowego odżywiania Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	05.12.2025	18:00 – 20:00	ul. Kościuszki 26, 36 – 020 Tyczyn	Ewelina Tabaczar tel. 696 091 783	11	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
42.	Trening zdrowego odżywiania Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	03.12.2025	15:00 – 19:00	ul. Rynek 6, 36 – 130 Ranizów	Ewelina Tabaczar tel. 696 091 783	12	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		10.12.2025	15:00 – 19:00				
43.	Trening zdrowego odżywiania Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	02.12.2025	15:00 – 19:00	ul. Lubelska 5, 36 – 050 Sokołów Małopolski	Ewelina Tabaczar tel. 696 091 783	4	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
44.		01.12.2025	16:00 – 19:00		Gabriela Gonet	3	https://www.rops.rzeszow.pl



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

	Trening biofeedback Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	02.12.2025	16:00 – 19:00	ul. Witolda 1, 35 – 302 Rzeszów			/s-295-harmonogramy- wsparcia-
		03.12.2025	16:00 – 19:00				
		04.12.2025	16:00 – 19:00				
		05.12.2025	16:00 – 19:00				
		08.12.2025	16:00 – 19:00				
		09.12.2025	16:00 – 19:00				
		10.12.2025	16:00 – 19:00				
		11.12.2025	16:00 – 19:00				
		12.12.2025	16:00 – 19:00				
45.	Terapia ręki realizowana przez Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	01.12.2025	13:00- 18:00	ul. Boya Żeleńskiego 16 35 – 105 Rzeszów	Joanna Potoniec tel. 607 095 694	19	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		02.12.2025	09:00 - 10:00				
		02.12.2025	13:00 – 18:00				
		03.12.2025	08:00- 10:00				
		03.12.2025	14:00 – 16:00				
		03.12.2025	18:00 – 19:00				
		04.12.2025	12:00 – 17:00				
46.	Terapia ręki realizowana przez Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki	05.12.2025	08:00 - 10:00	Świlcza 150 B, 36 – 072 Świlcza	Joanna Potoniec tel. 607 095 694	5	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		05.12.2025	11:00 - 12:00				
		05.12.2025	13:00 - 18:00				

	Spółecznej w Rzeszowie						
47.	Terapia ręki realizowana przez Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	01.12.2025	12:30 – 15:30	ul. Grodzka 10, 38 - 400 Krosno	Justyna Kalinowska tel. 531131450	19	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		02.12.2025	12:30 – 15:30				
		03.12.2025	12:30 – 15:30				
		04.12.2025	12:30 – 13:30				
		05.12.2025	12:30 – 13:30				
		06.12.2025	07:30 – 15:30				
48.	Indywidualne doradztwo zawodowe realizowane przez Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	02.12.2025	13:00 - 17:00	ul. Matejki 7, 39 – 200 Dębica	Zofia Koziół tel. 502 083 450	10	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		03.12.2025	13:00 - 17:00				
49.	Indywidualne doradztwo zawodowe realizowane przez Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	01.12.2025	15:00 – 17:00	ul. Cmentarna 1, 39 – 200 Dębica	Sławomir Glen tel. 505 810 223	8	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		04.12.2025	13:00 – 17:00				
		05.12.2025	14:00 – 17:00				
		08.12.2025	15:00 – 17:00				
		11.12.2025	15:00 – 17:00				



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta

50.	Trening biofeedback Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie	03.12.2025	11:00 - 20:00	ul. Sanocka 6, 38 - 100 Strzyżów	Agieszka Andruch tel. 530 093 797	11	https://www.rops.rzeszow.pl/s-295-harmonogramy-wsparcia-
		04.12.2025	11:00 - 20:00				
		05.12.2025	11:00 - 18:00				

Aleksandra Bochenek Rzucidlo

Rzucidlo
Kierownik Projektu

12.12.2025r.

.....
Data i podpis osoby sporządzającej

ZASTĘPCA DYREKTORA
Regionalnego Ośrodka
Polityki Społecznej w Rzeszowie

EBell
Ewelina Bemberek

12.12.2025r.

.....
Data i podpis osoby upoważnionej