Published on *Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łasku* (https://www.mgopslask.pl)

KOMPLEKSOWE USŁUGI SPOŁECZNE W GMINIE ŁASK 2026

HARMONOGRAM NA MIESIĄC LISTOPAD 2026 r.

27.10.2026

Fundusze Europejskie dla Łódzkiego | Dofinansowane przez Unię Europejską | ŁÓDZKIE

HARMONOGRAM KLUBU SENIORA W MIESIĄCU LISTOPADZIE 2026 r.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	02.11.2026	03.11.2026	04.11.2026	05.11.2026	06.11.2026
10:00-11:00	Doradztwo senioralne ind.	Doradztwo senioralne ind.			Zajęcia rozwijające umiejętności
11:00-12:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Kultura fizyczna (zm)	Poradnictwo prawne	Poradnictwo psychologiczne	Zajęcia rozwijające umiejętności
12:00-13:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Doradztwo senioralne ind.	Poradnictwo prawne	Poradnictwo psychologiczne	Kultura fizyczna
13:00-14:00	Doradztwo senioralne ind.		Poradnictwo prawne do 13:30	Poradnictwo psychologiczne	
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	09.11.2026	10.11.2026	11.11.2026	12.11.2026	13.11.2026
10:00-11:00	Doradztwo senioralne ind.	Doradztwo senioralne ind.	OŚRODEK ZAMKNIĘTY		Zajęcia rozwijające umiejętności
11:00-12:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Kultura fizyczna (zm)		Poradnictwo psychologiczne	Zajęcia rozwijające umiejętności
12:00-13:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Doradztwo senioralne ind.		Poradnictwo psychologiczne	Kultura fizyczna
13:00-14:00	Doradztwo senioralne ind.			Poradnictwo psychologiczne	
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	16.11.2026	17.11.2026	18.11.2026	19.11.2026	20.11.2026
10:00-11:00	Doradztwo senioralne ind.	Doradztwo senioralne ind.			Zajęcia rozwijające umiejętności
11:00-12:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Kultura fizyczna (zm)	Poradnictwo prawne	Poradnictwo psychologiczne	Zajęcia rozwijające umiejętności
12:00-13:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Doradztwo senioralne ind.	Poradnictwo prawne	Poradnictwo psychologiczne	Kultura fizyczna
13:00-14:00	Doradztwo senioralne ind.		Poradnictwo prawne do 13:30	Poradnictwo psychologiczne	
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	23.11.2026	24.11.2026	25.11.2026	26.11.2026	27.11.2026
10:00-11:00	Doradztwo senioralne ind.	Doradztwo senioralne ind.			Zajęcia rozwijające umiejętności
11:00-12:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Kultura fizyczna (zm)	Spotkanie z Amazonkami	Poradnictwo psychologiczne	Zajęcia rozwijające umiejętności
12:00-13:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Doradztwo senioralne ind.	Spotkanie z Amazonkami	Poradnictwo psychologiczne	Kultura fizyczna
13:00-14:00	Doradztwo senioralne ind.		Spotkanie z Amazonkami	Poradnictwo psychologiczne	

Projekt „Kompleksowe usługi społeczne w Gminie Łask" nr FELD.07.09-IP.01-0007/25 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+) w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021- 2027

Specjalistyczne usługi opiekuńcze odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach uzgodnionych z Opiekunami Faktycznymi.

ZMIANA HARMONOGRAMU ZAJĘĆ W KLUBIE SENIORA

26.10.2026



ZMIANA HARMONOGRAMU KLUBU SENIORA W MIESIĄCU PAŹDZIERNIKU 2026 r.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	26.10.2026	27.10.2026	28.10.2026	29.10.2026	30.10.2026
9:00-10:00					**WYJAZD DO KINA**
10:00-11:00	Doradztwo senioralne ind.	Doradztwo senioralne ind.	Doradztwo senioralne ind.	Doradztwo senioralne ind.	**WYJAZD DO KINA**
11:00-12:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Kultura fizyczna (zm)	Poradnictwo psychologiczne	Poradnictwo psychologiczne	**WYJAZD DO KINA**
12:00-13:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Zajęcia rozwijające umiejętności	Poradnictwo psychologiczne	Poradnictwo psychologiczne	**WYJAZD DO KINA**
13:00-14:00	Doradztwo senioralne ind.	Zajęcia rozwijające umiejętności	Poradnictwo psychologiczne	Poradnictwo psychologiczne	

30.09.2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ na MIESIĄC PAŹDZIERNIKI 2026 r.

HARMONOGRAM KLUBU SENIORA W MIESIĄCU PAŹDZIERNIKU 2026 r.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	28.09.2026	29.09.2026	30.09.2026	01.10.2026	02.10.2026
10:00-11:00				*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	Zajęcia rozwijające umiejętności
11:00-12:00				*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	Zajęcia rozwijające umiejętności
12:00-13:00				*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	Kultura fizyczna
13:00-14:00				*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*
	PONIEDZIAŁEK	**WTOREK**	**ŚRODA**	**CZWARTEK**	**PIĄTEK**
	05.10.2026	06.10.2026	07.10.2026	08.10.2026	09.10.2026
10:00-11:00	Doradztwo senioralne ind.	Doradztwo senioralne ind.	Zajęcia rozwijające umiejętności	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	Zajęcia rozwijające umiejętności
11:00-12:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Kultura fizyczna (zm)	Poradnictwo prawne idn. /Zajęcia rozwijające umiejętności	Poradnictwo psychologiczne	Zajęcia rozwijające umiejętności
12:00-13:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Doradztwo senioralne ind.	Poradnictwo prawne	Poradnictwo psychologiczne	Kultura fizyczna
13:00-14:00	Doradztwo senioralne ind.	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	Poradnictwo prawne do 13:30	Poradnictwo psychologiczne	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*
	PONIEDZIAŁEK	**WTOREK**	**ŚRODA**	**CZWARTEK**	**PIĄTEK**
	12.10.2026	13.10.2026	14.10.2026	15.10.2026	16.10.2026
10:00-11:00	Doradztwo senioralne ind.	Doradztwo senioralne ind.	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	Zajęcia rozwijające umiejętności
11:00-12:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Kultura fizyczna (zm)	Specjalista z zakresu zdrowia - MEDYCYNA NATURALNA	Poradnictwo psychologiczne	Zajęcia rozwijające umiejętności
12:00-13:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Doradztwo senioralne ind.	Specjalista z zakresu zdrowia - MEDYCYNA NATURALNA	Poradnictwo psychologiczne	Zajęcia rozwijające umiejętności
13:00-14:00	Doradztwo senioralne ind.	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	Specjalista z zakresu zdrowia - MEDYCYNA NATURALNA	Poradnictwo psychologiczne	Zajęcia rozwijające umiejętności
	PONIEDZIAŁEK	**WTOREK**	**ŚRODA**	**CZWARTEK**	**PIĄTEK**
	19.10.2026	20.10.2026	21.10.2026	22.10.2026	23.10.2026
10:00-11:00	Doradztwo senioralne ind.	Doradztwo senioralne ind.	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	Zajęcia rozwijające umiejętności
11:00-12:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Kultura fizyczna (zm)	Poradnictwo prawne	Poradnictwo psychologiczne	Zajęcia rozwijające umiejętności
12:00-13:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Doradztwo senioralne ind.	Poradnictwo prawne	Poradnictwo psychologiczne	Kultura fizyczna
13:00-14:00	Doradztwo senioralne ind.	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	Poradnictwo prawne do 13:30	Poradnictwo psychologiczne	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*
	PONIEDZIAŁEK	**WTOREK**	**ŚRODA**	**CZWARTEK**	**PIĄTEK**
	26.10.2026	27.10.2026	28.10.2026	29.10.2026	30.10.2026
10:00-11:00	Doradztwo senioralne ind.	Doradztwo senioralne ind.	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	Zajęcia rozwijające umiejętności
11:00-12:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Kultura fizyczna (zm)	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	Poradnictwo psychologiczne	Zajęcia rozwijające umiejętności
12:00-13:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Doradztwo senioralne ind.	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	Poradnictwo psychologiczne	Kultura fizyczna
13:00-14:00	Doradztwo senioralne ind.	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*	Poradnictwo psychologiczne	*Podstawowe zajęcia z opiekunem*

Projekt „Kompleksowe usługi społeczne w GminieŁask" nr FELD.07.09-IP.01-0007/25 jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+) w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021- 2027

Specjalistyczne usługi opiekuńcze odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach uzgodnionych z Opiekunami Faktycznymi.

30.09.2026 r.

Uprzejmie informujemy, iż Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego dla Uczestników projektu „Kompleksowe Usługi Społeczne w Gminie Łask" w miesiącu październiku 2026 r. , poza standardowymi dniami funkcjonowania tj. **środy i piątki w godz. 13:30-15:30**

Będzie dodatkowo czynna w dniu:
06 października 2026r. (wtorek) w godzinach 13:30-15:30.
Prosimy o uwzględnienie powyższych godzin przy planowaniu wizyt w wypożyczalni.

31.08.2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ na MIESIĄC WRZESIEŃ 2026 r.

Fundusze Europejskie dla Łódzkiego | Dofinansowane przez Unię Europejską | ŁÓDZKIE

HARMONOGRAM KLUBU SENIORA WRZESIEŃ 2026 r.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
		01.09.2026	02.09.2026	03.09.2026	04.09.2026
10:00-11:00		Doradztwo senioralne ind.	*Podstawowe zajęcia*	*Podstawowe zajęcia*	Zajęcia rozwijające umiejętności
11:00-12:00		Doradztwo senioralne ind.	Specjalista z dziedziny zdrowia - pielęgniarka	*Podstawowe zajęcia*	Zajęcia rozwijające umiejętności
12:00-13:00		Kultura fizyczna	Specjalista z dziedziny zdrowia - pielęgniarka	*Podstawowe zajęcia*	Kultura fizyczna
13:00-14:00		*Podstawowe zajęcia*	Specjalista z dziedziny zdrowia - pielęgniarka	*Podstawowe zajęcia*	*Podstawowe zajęcia*
	PONIEDZIAŁEK	**WTOREK**	**ŚRODA**	**CZWARTEK**	**PIĄTEK**
	07.09.2026	08.09.2026	09.09.2026	10.09.2026	11.09.2026
10:00-11:00	DOARDZTWO SENIORALNE	DOARDZTWO SENIORALNE	*Podstawowe zajęcia*	*Podstawowe zajęcia*	Zajęcia rozwijające umiejętności
11:00-12:00	Zajecia rozwijające umiejętności	DOARDZTWO SENIORALNE	Poradnictwo prawne	Poradnictwo psychologiczne	Zajęcia rozwijające umiejętności
12:00-13:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Kultura fizyczna	Poradnictwo prawne	Poradnictwo psychologiczne	Kultura fizyczna
13:00-14:00	DOARDZTWO SENIORALNE	*Podstawowe zajęcia*	Poradnictwo prawne do 13:30	Poradnictwo psychologiczne	*Podstawowe zajęcia*
	PONIEDZIAŁEK	**WTOREK**	**ŚRODA**	**CZWARTEK**	**PIĄTEK**
	14.09.2026	15.09.2026	16.09.2026	17.09.2026	18.09.2026
10:00-11:00	DOARDZTWO SENIORALNE	DOARDZTWO SENIORALNE	*Podstawowe zajęcia*	Doradztwo senioralne	Zajęcia rozwijające umiejętności
11:00-12:00	Zajecia rozwijające umiejętności	DOARDZTWO SENIORALNE	Poradnictwo prawne	Poradnictwo psychologiczne	Zajęcia rozwijające umiejętności
12:00-13:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Kultura fizyczna	Poradnictwo prawne	Poradnictwo psychologiczne	Kultura fizyczna
13:00-14:00	DOARDZTWO SENIORALNE	DOARDZTWO SENIORALNE	Poradnictwo prawne do 13:30	Poradnictwo psychologiczne	Doradztwo senioralne

Projekt „Kompleksowe usługi społeczne w Gminie Łask"
nr FELD.07.09-IP.01-0007/25
jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)
w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021- 2027

Specjalistyczne usługi opiekuńcze odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach uzgodnionych z Opiekunami Faktycznymi.

31.08.2026 r.

Uprzejmie informujemy, iż Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego dla Uczestników projektu „Kompleksowe Usługi Społeczne w Gminie Łask" w miesiącu wrześniu 2026 r. , poza standardowymi dniami funkcjonowania tj. **środy i piątki w godz. 13:30-15:30**

Będzie dodatkowo czynna w dniu:
14 września 2026r. (poniedziałek) w godzinach 13:30-15:30.
Prosimy o uwzględnienie powyższych godzin przy planowaniu wizyt w wypożyczalni.

31.07.2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ na MIESIĄC SIERPIEŃ 2026 r.



HARMONOGRAM KLUBU SENIOPRA SIERPIEŃ 2026 r.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026
10:00-11:00	10:30-11:00 DOARDZTWO SENIORALNE	10.00-11.00 DORADZTWO SENIORALNE 1 h	10.00-11.00 DORADZTWO SENIORALNE 1 h	*Podstawowe zajęcia*	*Podstawowe zajęcia*
11:00-12:00	11.00-12.00 ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE ZAINTERESOWANIA: SZYDEŁKOWANIE - grupowo	11.00-12.00 DORADZTWO SENIORALNE 1 h	11.00-12.00 PORADNICTWO PRAWNE / DORADZTWO SENIORALNE 1 h	11.00-12.00 PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	*Podstawowe zajęcia*
12:00-13:00	12.00-13.00 ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE ZAINTERESOWANIA/ DORADZTWO SENIORALNE	12.00-13.00 ZAJĘCIA Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ	12.00-13.30 PORADNICTWO PRAWNE / DORADZTWO SENIORALNE 1 h	12.00-13.00 PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	12.00-13.00 ZAJĘCIA Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ
13:00-14:00	13.00-14.00 DORADZTWO SENIORALNE 1 h	13.00-14.00 DORADZTWO SENIORALNE1 h	13.30-14.00 DORADZTWO SENIORALNE	13.00-14.00 PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	*Podstawowe zajęcia*
	PONIEDZIAŁEK	**WTOREK**	**ŚRODA**	**CZWARTEK**	**PIĄTEK**
	10.08.2026	11.08.2026	12.08.2026	13.08.2026	14.08.2026
10:00-11:00	*Podstawowe zajęcia*	10.00-11.00 DORADZTWO 1 h SENIORALNE	10.00-11.00 DORADZTWO SENIORALNE 1 h	10.00-11.00 DORADZTWO SENIORALNE 1 h	**KLUB ZAMKNIĘTY**
11:00-12:00	*Podstawowe zajęcia*	11.00-12.00 DORADZTWO SENIORALNE 1 h	11.00-12.00 Specjalista z dziedziny zdrowia DIETETYK	11.00-12.00 DORADZTWO SENIORALNE 1 h	
12:00-13:00	*Podstawowe zajęcia*	12.00-13.00 ZAJĘCIA Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ	12.00-13.00 Specjalista z dziedziny zdrowia DIETETYK	12.00-13.00 ZAJĘCIA Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ	
13:00-14:00	*Podstawowe zajęcia*	13.00-14.00 DORADZTWO SENIORALNE 1 h	13.00-14.00 Specjalista z dziedziny zdrowia DIETETYK	13.00-14.00 / DORADZTWO SENIORALNE 1 h	
				14:00-15:00 Doradztwo senioralne	
	PONIEDZIAŁEK	**WTOREK**	**ŚRODA**	**CZWARTEK**	**PIĄTEK**
	17.08.2026	18.08.2026	19.08.2026	20.08.2026	21.08.2026
10:00-11:00	10.00-11.00 / DORADZTWO SENIORALNE 1 h	10.00-11.00 / DORADZTWO SENIORALNE 1 h	10.00-11.00 DORADZTWO SENIORALNE	*Podstawowe zajęcia*	10.00-11.00 / DORADZTWO SENIORALNE 1 h
11:00-12:00	11.00-12.00 ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE ZAINTERESOWANIA: SZYDEŁKOWANIE - grupowo	11.00-12.00 / DORADZTWO SENIORALNE 1 h	11.00-12.00 PORADNICTWO PRAWNE	11.00-12.00 PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	11.00-12.00 / DORADZTWO SENIORALNE1 h
12:00-13:00	12.00-13.00 ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE ZAINTERESOWANIA: SZYDEŁKOWANIE - grupowo	12.00-13.00 ZAJĘCIA Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ	12.00-13.30 PORADNICTWO PRAWNE	12.00-13.00 PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	12.00-13.00 ZAJĘCIA Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ
13:00-14:00	13.00-14.00 / DORADZTWO SENIORALNE 1 h	13.00-14.00 / DORADZTWO SENIORALNE 1 h	*Podstawowe zajęcia*	13.00-14.00 PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	*Podstawowe zajęcia*

Projekt „Kompleksowe usługi społeczne w Gminie Łask"
nr FELD.07.09-IP.01-0007/25
jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)
w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021- 2027

Specjalistyczne usługi opiekuńcze odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach uzgodnionych z Opiekunami Faktycznymi.

31.07.2026 r.

Uprzejmie informujemy, iż z uwagi na sezon urlopowy Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego dla Uczestników projektu „Kompleksowe Usługi Społeczne w Gminie Łask"
będzie czynna od 3 sierpnia do 14 sierpnia (od poniedziałku do piątku) w godzinach od 13:30 do 15:30

Prosimy o uwzględnienie powyższych godzin przy planowaniu wizyt w wypożyczalni.

28.07.2026 r.

Uprzejmie informujemy, że w ramach realizowanego przez **Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łasku** projektu **„Kompleksowe Usługi Społeczne w Gminie Łask”** uruchomiliśmy dla Uczestników Projektu dodatkowe numery telefonów.
W sprawach dotyczących **dostępności sprzętu rehabilitacyjnego**, a także realizacji **specjalistycznych usług opiekuńczych**, mogą Państwo kontaktować się bezpośrednio z naszym pracownikiem (od pn. do pt. w godz. 7:30-15:30) pod numerem:

609 201 007

W sprawach dotyczących **Klubu Seniora** prosimy o kontakt z **opiekunem Klubu Seniora** (od pn. do pt. w godz. 10:00-14:00) pod numerem:

722 101 004

Zachęcamy Państwa do korzystania z nowych numerów kontaktowych. Mamy nadzieję, że ułatwią one szybki i bezpośredni kontakt w sprawach związanych z realizowanym wsparciem.

20.07.2026 r.

HARMONOGRAM NA MIESIĄC LIPIEC 2026 r.

HARMONOGRAM KLUBU SENIOPRA LIPIEC 2026 r.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
				23.07.2026	24.07.2026
10:00-11:00				10:00-10:30 OFICJALNE OTWARCIE	DORADZTWO SENIORALNE
11:00-12:00				10:30-11:00 DOARDZTWO SENIORALNE	DORADZTWO SENIORALNE
12:00-13:00				11:00-13:30 PORADNICTO PSYCHOLOGICZNE	KULTURA FIZYCZNA
13:00-14:00				13:30-14:00 DORADZTWO SENIORALNE	*Podstawowe zajęcia*
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026	30.07.2026	31.07.2026
10:00-11:00	DORADZTWO SENIORALNE	DORADZTWO SENIORALNE	DORADZTWO SENIORALNE	DORADZTWO SENIORALNE	DORADZTWO SENIORALNE
11:00-12:00	Zajecia rozwijające umiejętności	DORADZTWO SENIORALNE	PORADNICTWO PRAWNE	PORADNICTO PSYCHOLOGICZNE	DORADZTWO SENIORALNE
12:00-13:00	Zajęcia rozwijające umiejętności	Kultura fizyczna	PORADNICTWO PRAWNE	PORADNICTO PSYCHOLOGICZNE/ DORADZTWO SENIORALNE	KULTURA FIZYCZNA
13:00-14:00	DORADZTWO SENIORALNE	*Podstawowe zajęcia*	*Podstawowe zajęcia*	PORADNICTO PSYCHOLOGICZNE	DORADZTWO SENIORALNE

Specjalistyczne usługi opiekuńcze odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach uzgodnionych z Opiekunami Faktycznymi.

07.07.2026

Zakończenie podstawowej rekrutacji do projektu

Informujemy, że w ramach rekrutacji do projektu „Kompleksowe usługi społeczne w Gminie Łask” nr FELD.07.09-IP.01-0007/25, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021–2027, wyłoniono uczestników do poszczególnych form wsparcia.

- Do udziału w Klubie Seniora zakwalifikowano 15 osób.
- Do korzystania ze specjalistycznych usług opiekuńczych zakwalifikowano:
  ► 10 osób wymagających wsparcia – OPW,
  ► 10 opiekunów faktycznych – OF.

Jednocześnie informujemy, że rekrutacja do projektu ma charakter otwarty i prowadzona jest przez

cały okres jego realizacji. Osoby zainteresowane udziałem w projekcie mogą nadal składać dokumenty rekrutacyjne. W przypadku zwolnienia się miejsca lub możliwości objęcia wsparciem kolejnych osób, kandydaci spełniający kryteria udziału w projekcie będą kwalifikowani zgodnie z zasadami rekrutacji.

Dziękujemy wszystkim osobom zainteresowanym udziałem w projekcie.

01.07.2026 r.

Z przyjemnością informujemy, że od lipca 2026 r. uruchomiliśmy wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego dla uczestników projektu „Kompleksowe usługi społeczne w Gminie Łask", współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021–2027.

Wypożyczalnia będzie czynna w każdą **środę i piątek w godzinach 13:30–15:30**.

Serdecznie zachęcamy uczestników projektu do skorzystania z tej formy wsparcia.

Osoba do kontaktu:
Justyna Rżanek
tel. 43 675 21 38
e-mail: wypozyczalnia@mgopslask.pl



01.07.2026 r.

REKRUTACJA UZUPEŁNIAJĄCA

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łasku przedłużył rekrutację uczestników do nowo powstałego Klubu Seniora, utworzonego w ramach projektu pn. **„Kompleksowe usługi społeczne w Gminie Łask"**, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027.

Do kogo jest skierowany projekt:

- mieszkańców Gminy Łask,
- osoby w wieku 60 lat i więcej
- osoby, które ze względu na wiek, stan zdrowia lub niepełnosprawność wymagają pomocy w

wykonywaniu codziennych czynności.

Co oferujemy?

Uczestnicy Klubu Seniora będą mogli korzystać z szerokiej oferty aktywności i wsparcia, w tym:

- warsztatów rozwijających zainteresowania i pasje,
- zajęć ruchowych (m.in. joga, aerobik, zdrowy kręgosłup),
- spotkań z lekarzami, psychologami i dietetykami,
- wydarzeń integracyjnych,
- wyjść do kina, teatru i na basen,
- poradnictwa psychologicznego i prawnego,
- doradztwa senioralnego.

Klub Seniora będzie miejscem spotkań, integracji oraz aktywnego spędzania czasu w przyjaznej atmosferze.

Jak zgłosić się do projektu?

Osoby zainteresowane udziałem w projekcie proszone są o wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz przekazanie go drogą elektroniczną lub osobiście do Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łasku do dnia 07.07.2026 r. do godz. 10.00.

Liczba miejsc jest ograniczona. O zakwalifikowaniu do projektu decydować będzie spełnienie kryteriów uczestnictwa oraz kolejność zgłoszeń.

Dodatkowe informacje

Szczegółowe informacje można uzyskać od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30 do 15:30 pod numerem telefonu: **43 675 21 38**

Załączniki:
Formularz zgłoszeniowy do projektu wraz z załącznikami
Formularz zgłoszeniowy dla Opiekunów Faktycznych
Regulamin projektu

16.06.2026

W związku z przystąpieniem do realizacji projektu **„Kompleksowe usługi społeczne w Gminie Łask”** nr FELD.07.09-IP.01-0007/25, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021–2027, Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łasku poszukuje specjalistów do pracy w projekcie.

Aktualnie prowadzony jest nabór na następujące stanowiska:

- Instruktor zajęć z zakresu kultury fizycznej dla seniorów
- Pracownik techniczny „złota rączka”
- Kierowca świadczący usługę transportu „door to door”
- Specjalista ds. poradnictwa prawnego
- Psycholog (2 stanowiska)
- Opiekun Klubu Seniora
- Fizjoterapeuta (2 stanowiska)

Dodatkowe informacje

Informacje dotyczące naboru można uzyskać od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30 do 15:30 pod numerem telefonu: **43 675 21 38**.

02.06.2026

RUSZA REKRUTACJA DO PROJEKTU "KOMPLEKSOWE USŁUGI SPOŁECZNE W GMINIE ŁASK" FELD.07.09-IP.01-0007/25, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027 "

Konfiguruj

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łasku, informuje o rozpoczęciu rekrutacji uczestników do projektu **„Kompleksowe usługi społeczne w Gminie Łask” FELD.07.09-IP.01-0007/25,** współfinansowanego ze środków Europejskiego |Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027.

Okres realizacji projektu: 01.02.2026 – 30.06.2027
KTO MOŻE ZOSTAĆ UCZESTNIKIEM PROJEKTU?
Do udziału zapraszamy:
Osoby potrzebujące wsparcia w codziennym funkcjonowaniu:

- mieszkańców Gminy Łask,
- osoby w wieku 60 lat i więcej,
- osoby, które ze względu na wiek, stan zdrowia lub niepełnosprawność wymagają pomocy w wykonywaniu codziennych czynności.

Opiekunów faktycznych:

- członków rodzin, sąsiadów lub inne osoby sprawujące codzienną opiekę nad osobą potrzebującą wsparcia,
- mieszkańców Gminy Łask.

CO OFERUJEMY?

KLUB SENIORA

Dla uczestników zostaną przygotowane:

- warsztaty rozwijające zainteresowania i pasje,
- zajęcia ruchowe (m.in. joga, aerobik, zdrowy kręgosłup),
- spotkania z lekarzami, psychologami i dietetykami,
- wydarzenia integracyjne,
- wyjścia do kina, teatru i na basen,
- poradnictwo psychologiczne i prawne,
- doradztwo senioralne.

SPECJALISTYCZNE USŁUGI OPIEKUŃCZE W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

Dla uczestników przewidziano:

- usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania,
- rehabilitację i usprawnianie ruchowe,
- wsparcie psychologiczne,
- pomoc w codziennym funkcjonowaniu,
- transport na wizyty lekarskie, rehabilitację oraz do urzędów.

Wsparcie dla opiekunów faktycznych

Dla opiekunów przewidziano:

- indywidualne poradnictwo,
- pomoc w korzystaniu z dostępnych form wsparcia,
- informacje o przysługujących świadczeniach,
- wsparcie w kontaktach z instytucjami.

DODATKOWE FORMY WSPARCIA

Uczestnicy projektu będą mogli korzystać również z:

- transportu na wizyty lekarskie, rehabilitację oraz do urzędów
- wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego i pielęgnacyjnego,
- poradnictwa specjalistycznego,
- usługi „Złota Rączka”, obejmującej drobne naprawy i likwidację barier architektonicznych w miejscu zamieszkania.

JAK ZGŁOSIĆ SIĘ DO PROJEKTU?

Rekrutacja prowadzona będzie **do 30.06.2026**, z uwzględnieniem listy rezerwowej.
W przypadku „wolnych miejsc”, przewidziano rekrutację uzupełniającą.
Formularz zgłoszeniowy dostępny jest w wersji cyfrowej pod podanym linkiem lub do pobrania w wersji pdf. na stronie internetowej MGOPS Łask oraz w wersji papierowej w siedzibie MGOPS Łask.
Podpisany formularz zgłoszeniowy wraz z niezbędnymi dokumentami potwierdzającymi przynależność do grupy docelowej, należy złożyć w siedzibie Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łasku.
Szczegółowe informacje dotyczące zasad rekrutacji i uczestnictwa dostępne są w Regulaminie projektu rekrutacja i uczestnictwo w projekcie na stronie internetowej oraz w siedzibie MGOPS w Łasku.
link do formularza zgłoszeniowego:
formularz zgłoszeniowy - osoba potrzebująca wsparcia (OPW) [1]

formularz zgłoszeniowy - opiekun faktyczny (OF) [2]

Szczegółowych informacji udziela w godzinach od 7:30 do 15:30:

Justyna Rżanek – tel. 43 675 21 38

-mail: poczta@mgopslask.pl [3]

Załączniki:
Formularz zgłoszeniowy do projektu wraz z załącznikami [4]
Formularz zgłoszeniowy dla Opiekunów Faktycznych [5]
Regulamin projektu [6]



07.03.2026 r.
MGOPS.261.2.2026 [7]

Kierownik Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łasku zaprasza do składania ofert na realizację zadania polegającego na remoncie pomieszczenia znajdującego się w budynku MGOPS w Łasku przy ul. Stefana Batorego 31.

Zamówienie realizowane jest w ramach projektu:
„Kompleksowe usługi społeczne w Gminie Łask" – nr FELD.07.09-IP.01-0007/25, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027..

Przedmiotem zamówienia jest **wykonanie prac remontowych w pomieszczeniu dawnej stołówki znajdującej się na parterze budynku administracyjnego MGOPS**.
Zakres prac obejmuje m.in.:
► roboty rozbiórkowe i przygotowawcze,
► wykonanie sufitu podwieszanego wraz z oświetleniem i wentylacją,
► roboty wykończeniowe ścian,
► wykonanie nowych posadzek,
► montaż ścianek działowych oraz drzwi,
► remont pomieszczenia szatni.

Postępowanie prowadzone jest zgodnie z zasadą konkurencyjności określoną w Wytycznych dotyczących kwalifikowalności wydatków na lata 2021–2027.
Szczegółowe informacje dotyczące przedmiotu zamówienia, warunków udziału w postępowaniu oraz sposobu przygotowania oferty znajdują się w dokumentacji zapytania ofertowego opublikowanej w **Bazie Konkurencyjności Funduszy Europejskich [8].**
Oferty należy składać za pośrednictwem systemu Baza Konkurencyjności (BK2021) w terminie do: **2026-03-24 godz. 08:00:00**
Planowany termin podpisania umowy: **2026-03**
Zamawiający:
Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łasku

ul. Stefana Batorego 31
98-100 Łask
tel. 43 675 21 38
e-mail: poczta@mgopslask.pl [3]
Więcej informacji na stronie https://bazakonkurencyjnosci.funduszeeuropejskie.gov.pl [9]

Załączniki:

- zapytanie ofertowe z dnia 07.03.2026r..pdf [10]
- zapytanie ofertowe z dnia 07.03.2026r.docx [11]
- Załącznik nr 1 do zapytania ofertowego z dnia 07.03.2026.pdf [12]
- Załącznik nr 1 do zapytania ofertowego z dnia 07.03.2026.docx [13]
- Umowa_remont_.pdf [14]
- Formularz ofertowy do zapytania ofertowego z dnia 07.03.2026r..pdf [15]
- Formularz ofertowy do zapytania ofertowego z dnia 07.03.2026r..docx [16]

20.10.2025 r.

Nowy Klub Seniora i kompleksowe wsparcie opiekuńcze w Gminie Łask [17]

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łasku z radością informuje, że w ramach programu Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027 został zakwalifikowany do dofinansowania projekt pn.**„Kompleksowe usługi społeczne w Gminie Łask”**. Całość projektu stanowi kwotę 951 726,13 zł , a jego dofinansowanie wyniesie 904 139,81 zł.
Dzięki temu już wkrótce na terenie gminy zostaną wdrożone nowe, rozbudowane formy wsparcia skierowane do osób starszych, potrzebujących opieki oraz ich opiekunów.

Klub Seniora już od 2026 roku

Jednym z kluczowych elementów projektu będzie powstanie **Klubu Seniora**, działającego przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Łasku. Zajęcia w klubie rozpoczną się **w kwietniu 2026 roku** i będą odbywać się w specjalnie przygotowanych, komfortowych pomieszczeniach. Oferta klubu została zaplanowana z myślą o realnych potrzebach seniorów. Uczestnicy będą mogli korzystać z wiedzy specjalistów z zakresu dietetyki i medycyny, a także brać udział w zajęciach ruchowych oraz warsztatach rozwijających umiejętności i zainteresowania. Program nie będzie sztampowy ani narzucany odgórnie – jego forma będzie elastyczna i dostosowana do oczekiwań członków Klubu.

Pilotaż nowoczesnych usług opiekuńczych

Kolejnym ważnym działaniem w ramach projektu będzie **pilotażowy program usprawniający usługi opiekuńcze**, dotąd świadczone w gminie. Nowością będą **specjalistyczne usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania**, wzbogacone o wsparcie fizjoterapeuty oraz psychologa. Dzięki temu osoby niesamodzielne będą mogły liczyć na kompleksową opiekę bez potrzeby opuszczania domu.

Wsparcie dla opiekunów

Z myślą o opiekunach osób z niepełnosprawnościami i osób wymagających codziennej opieki, przygotowano szeroki wachlarz **usług doradczych i wspierających**. Opiekunowie będą mogli uzyskać pomoc w zakresie:
► indywidualnego poradnictwa,
► poruszania się po różnych systemach wsparcia, także tych pozasystemowych,
► uzyskiwania świadczeń,
► kontaktów z instytucjami pomocowymi.
Dodatkowym ułatwieniem będzie **organizacja transportu** – dla osób objętych wsparciem oraz ich opiekunów. Przewidziano możliwość dojazdu na wizyty lekarskie, rehabilitację czy komisje specjalistyczne. Przewozy będą realizowane od poniedziałku do piątku zgodnie z wcześniej ustalonym harmonogramem.

Nowość – usługa „Złota Rączka”

Po raz pierwszy w gminie Łask zostanie wdrożona usługa **„Złotej Rączki”**. W ramach tej inicjatywy, uczestnicy projektu będą mogli skorzystać z pomocy technicznej przy drobnych naprawach domowych, takich jak:
► niewielkie prace hydrauliczne,
► drobne naprawy elektryczne,
► inne prace nie wymagające natychmiastowej interwencji.
Naprawy będą wykonywane w miejscu zamieszkania beneficjentów przez dedykowanego pracownika technicznego.

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego

W odpowiedzi na liczne potrzeby mieszkańców, projekt zakłada również utworzenie **wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego dla uczestników projektu.** W jej ofercie znajdzie się m.in.:
► łóżko rehabilitacyjne,
► materac przeciwodleżynowy,
► balkonik z kółkami,
► wózek inwalidzki aluminiowy, składany,
► stolik przyłóżkowy z regulowanym blatem,
► kule łokciowe,
► koncentrator tlenu,
► rower rehabilitacyjny,
► fotel pionizujący,
► bieżnia rehabilitacyjna,
► stojak na kroplówki,
► niezależny wysięgnik do podnoszenia się z łóżka,
► rotor rehabilitacyjny do kończyn górnych i dolnych.

Wprowadzenie kompleksowych usług społecznych w Gminie Łask to odpowiedź na rosnące potrzeby osób starszych, niesamodzielnych oraz ich opiekunów. Zmieniająca się struktura demograficzna społeczeństwa wymusza nowe podejście do systemu opieki – bardziej zindywidualizowane, empatyczne i oparte na realnym wsparciu.
Dzięki takim inicjatywom jak „Kompleksowe usługi społeczne w Gminie Łask” możliwe będzie poprawienie jakości życia wielu mieszkańców, zwiększenie ich samodzielności, poczucia bezpieczeństwa oraz odciążenie opiekunów rodzinnych. Projekt nie tylko podnosi

standard oferowanej pomocy, ale także przyczynia się do budowania silniejszej, bardziej zintegrowanej i wspierającej się lokalnej społeczności.

Po zawarciu stosownej umowy zostanie ogłoszona rekrutacja do projektu oraz szczegółowe kryteria naboru uczestników. Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łasku z radością informuje, że w ramach programu Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027 został zakwalifikowany do dofinansowania projekt pn.**„Kompleksowe usługi społeczne w Gminie Łask”**. Całość projektu stanowi kwotę 951 726,13 zł , a jego dofinansowanie wyniesie 904 139,81 zł.

Dzięki temu już wkrótce na terenie gminy zostaną wdrożone nowe, rozbudowane formy wsparcia skierowane do osób starszych, potrzebujących opieki oraz ich opiekunów.

Klub Seniora już od 2026 roku

Jednym z kluczowych elementów projektu będzie powstanie **Klubu Seniora**, działającego przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Łasku. Rozpoczęcie zajęć w klubie zplanowane jest na **kwiecień 2026 roku** i będą odbywać się w specjalnie przygotowanych, komfortowych pomieszczeniach.
Oferta klubu została zaplanowana z myślą o realnych potrzebach seniorów. Uczestnicy będą mogli korzystać z wiedzy specjalistów z zakresu dietetyki i medycyny, a także brać udział w zajęciach ruchowych oraz warsztatach rozwijających umiejętności i zainteresowania. Program nie będzie sztampowy ani narzucany odgórnie – jego forma będzie elastyczna i dostosowana do oczekiwań członków Klubu.

Pilotaż nowoczesnych usług opiekuńczych

Kolejnym ważnym działaniem w ramach projektu będzie **pilotażowy program usprawniający usługi opiekuńcze**, dotąd świadczone w gminie. Nowością będą **specjalistyczne usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania**, wzbogacone o wsparcie fizjoterapeuty oraz psychologa. Dzięki temu osoby niesamodzielne będą mogły liczyć na kompleksową opiekę bez potrzeby opuszczania domu.

Wsparcie dla opiekunów

Z myślą o opiekunach osób z niepełnosprawnościami i osób wymagających codziennej opieki, przygotowano szeroki wachlarz **usług doradczych i wspierających**. Opiekunowie będą mogli uzyskać pomoc w zakresie:
► indywidualnego poradnictwa,
► poruszania się po różnych systemach wsparcia, także tych pozasystemowych,
► uzyskiwania świadczeń,
► kontaktów z instytucjami pomocowymi.
Dodatkowym ułatwieniem będzie **organizacja transportu** – dla osób objętych wsparciem oraz ich opiekunów. Przewidziano możliwość dojazdu na wizyty lekarskie, rehabilitację czy komisje specjalistyczne. Przewozy będą realizowane od poniedziałku do piątku zgodnie z wcześniej ustalonym harmonogramem.

Nowość – usługa „Złota Rączka”

Po raz pierwszy w gminie Łask zostanie wdrożona usługa **„Złotej Rączki”**. W ramach tej inicjatywy, uczestnicy projektu będą mogli skorzystać z pomocy technicznej przy drobnych naprawach domowych, takich jak:
► niewielkie prace hydrauliczne,
► drobne naprawy elektryczne,

► inne prace nie wymagające natychmiastowej interwencji.

Naprawy będą wykonywane w miejscu zamieszkania beneficjentów przez dedykowanego pracownika technicznego.

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego

W odpowiedzi na liczne potrzeby mieszkańców, projekt zakłada również utworzenie **wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego dla uczestników projektu.** W jej ofercie znajdzie się m.in.:

- łóżko rehabilitacyjne,
- materac przeciwodleżynowy,
- balkonik z kółkami,
- wózek inwalidzki aluminiowy, składany,
- stolik przyłóżkowy z regulowanym blatem,
- kule łokciowe,
- koncentrator tlenu,
- rower rehabilitacyjny,
- fotel pionizujący,
- bieżnia rehabilitacyjna,
- stojak na kroplówki,
- niezależny wysięgnik do podnoszenia się z łóżka,
- rotor rehabilitacyjny do kończyn górnych i dolnych.

Wprowadzenie kompleksowych usług społecznych w Gminie Łask to odpowiedź na rosnące potrzeby osób starszych, niesamodzielnych oraz ich opiekunów. Zmieniająca się struktura demograficzna społeczeństwa wymusza nowe podejście do systemu opieki – bardziej zindywidualizowane, empatyczne i oparte na realnym wsparciu.

Dzięki takim inicjatywom jak „Kompleksowe usługi społeczne w Gminie Łask” możliwe będzie poprawienie jakości życia wielu mieszkańców, zwiększenie ich samodzielności, poczucia bezpieczeństwa oraz odciążenie opiekunów rodzinnych. Projekt nie tylko podnosi standard oferowanej pomocy, ale także przyczynia się do budowania silniejszej, bardziej zintegrowanej i wspierającej się lokalnej społeczności.

Po zawarciu stosownej umowy zostanie ogłoszona rekrutacja do projektu oraz szczegółowe kryteria naboru uczestników.

Source URL:https://www.mgopslask.pl/kompleksowe-uslugi-spoleczne-w-gminie-lask-2026

Odnośniki
[1] https://admin.asystentefs.pl/guest/form/968856944084180d041d6f6fb776e5c66e48cda9 [2] https://admin.asystentefs.pl/guest/form/831740422d240980d9276f66867489eafd80d9c6 [3] mailto:poczta@mgopslask.pl [4] https://www.mgopslask.pl/sites/default/files/aktualnosci/pliki/formularz_opw.pdf [5] https://www.mgopslask.pl/sites/default/files/aktualnosci/pliki/formularz_of-1_0.pdf [6] https://www.mgopslask.pl/sites/default/files/aktualnosci/pliki/regulamin_projektu_lask_-_kompleksowe_uslugi_.pdf [7] https://www.mgopslask.pl/aktualnosci/mgops26122026-zaproszenie-do-skladania-ofert-remont-pomieszczenia-w-mgops-w-lasku# [8] http://bazakonkurencyjnosci.funduszeeuropejskie.gov.pl/ogloszenia/267947 [9] https://bazakonkurencyjnosci.funduszeeuropejskie.gov.pl/ogloszenia/267947 [10] https://www.mgopslask.pl/sites/default/files/aktualnosci/pliki/zapytanie_ofertowe_z_dnia_07.03.2026r.pdf [11] https://www.mgopslask.pl/sites/default/files/aktualnosci/pliki/zapytanie_ofertowe_z_dnia_07.03.2026r.docx [12] https://www.mgopslask.pl/sites/default/files/aktualnosci/pliki/zalacznik_nr_1_do_zapytania_ofertowego_z_dnia_07.03.2026.pdf [13] https://www.mgopslask.pl/sites/default/files/aktualnosci/pliki/zalacznik_nr_1_do_zapytania_ofertowego_z_dnia_07.03.2026.docx [14] https://www.mgopslask.pl/sites/default/files/aktualnosci/pliki/umowa_remont_.pdf [15] https://www.mgopslask.pl/sites/default/files/aktualnosci/pliki/formularz_ofertowy_do_zapytania_ofertowego_z_dnia_07.03.2026r.pdf [16] https://www.mgopslask.pl/sites/default/files/aktualnosci/pliki/formularz_ofertowy_do_zapytania_ofertowego_z_dnia_07.03.2026r.docx [17] https://www.mgopslask.pl/aktualnosci/nowy-klub-seniora-i-kompleksowe-wsparcie-opiekuncze-w-gminie-lask