

PLAN ORGANIZOWANIA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ – LIPIEC 2023 ROKU

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
03.07.2023	10.00 – 15.00	Klub Seniora	Nordic Walking spacer do pszczelego miasteczka	Klub Seniora Dzięgielów ul. Lipowa 2 (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
04.07.2023	10.00 – 15.00		- Kino Piast „Pompeje miasto grzechu”, - Rozmowy o filmie przy filiżance herbaty, - Spacer cieszyńską Wenecją.		
05.07.2023	9.00 – 14.00		- Przygotowanie do zajęć, - Joga, - Spacer po okolicy.		
06.07.2023	8.30 – 13.30		- Przygotowanie do gimnastyki, - Gimnastyka w terenie, - Nordic walking.		
10.07.2023	10.00 – 15.00		- Grilowanie kiełbasek, - Spotkanie integracyjne Klubów Seniora		
11.07.2023	10.00 – 15.00		- Porady dietetyka, - Zajęcia praktyczne.		
12.07.2023	9.00 – 14.00		- Przygotowanie do zajęć. - Joga. - Historia Wołochów, prezentacja (Pani Małgorzata Kunc).		
13.07.2023	8.30 – 13.30		- Przygotowanie do zajęć, - Gimnastyka, - Nasza kronika opracowanie kolejnego wydarzenia.		
17.07.2023	9.00 – 14.00		- Spacer nordic walking, - Akwen „Ton”, - „Wyrchóra”, - Opowiadamy wrażenia przy filiżance herbaty.		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
18.07.2023	10.00 – 15.00		- Poradnictwo psychologiczne, - Ćwiczenia usprawniające pamięć, - krzyżówki.		
19.07.2023	9.00 – 14.00		- Przygotowanie do zajęć, - Joga, - Kronika, opracowanie kolejnego wydarzenia.		
20.07.2023	8.30 – 13.30		- Gimnastyka, - „Robimy obrazki z ziarenek”.		
24.07.2023	10.00 – 15.00		Zawody międzypokoleniowe: dziadkowe – wnuki.		
25.07.2023	10.00 – 15.00		- Poradnictwo psychologiczne, - Nordic walking		
26.07.2023	9.00 – 14.00		- Joga, - Kręgle wspólna zabawa.		
27.07.2023	8.30 – 13.30		- Gimnastyka, - Nasza kronika opracowanie kolejnego wydarzenia.		
31.07.2023	10.00 – 15.00		Urodzinowo „Składamy życzenia lipcowym solenizantom”		
03.07.2023 r.	14:00 – 19:00	Klub Seniora	- spotkanie przy herbacie, rozmowy.	Klub Seniora Bażanowice ul. Cieszyńska 17 (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
04.07.2023 r.	14:00 – 19:00		- Zajęcia manualne – kartki okolicznościowe z recyklingu (wykorzystujemy stare kartki), - nordick walking, - ćwiczenia aktywizujące nasz mózg – zagadki matematyczne.		
05.07.2023 r.	14:00 – 19:00		- Świątujemy urodziny w Klubie, - ćwiczenia z zakresu wzmacniania spostrzegawczości.		
06.07.2023 r.	14.00 – 19.00		- dzień międzypokoleniowy – zapraszamy dzieci (wnuki i nie tylko) – wspólne gry i zabawy, - joga, - ćwiczymy pamięć i koncentrację.		
07.07.2023 r.	15:00 – 16:00		- basen.		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
10.07.2023 r.	9:00 – 10:00 14:00 – 18:00		- gimnastyka, - spotkanie klubowiczów, ognisko,		
11.07.2023 r.	14:00 – 19:00		- rozmowy przy herbacie, techniki relaksacyjne.		
12.07.2023 r.	14:00 – 19:00		- rozmowy przy herbacie, gry i zabawy ogólnorozwojowe.		
13.07.2023 r.	14:00 – 19:00		- spotkanie z psychologiem, - joga, - trening na rowerach stacjonarnych.		
14.07.2023 r.	15:00 – 16:00		- basen.		
18.07.2023 r.	14:00 – 19:00		- spotkanie z dietetyczką – polska super żywność, - gimnastyka, - gry i zabawy ogólnorozwojowe.		
19.07.2023	14:00 – 18:00		- rozmowy, krzyżówki i gry karciane.		
20.07.2023 r.	14:00 – 19:00		- Odwiedzamy izbę regionalną „U Brzezinów” w Cisownicy, - joga.		
24.07.2023 r.	14:00 – 19:00		- spotkania przy kawie i herbacie, gry i zabawy.		
25.07.2023 r.	14:00 – 19:00		- spotkanie z psychologiem, - gimnastyka, - gry, relaks.		
26.07.2023 r.	14:00 – 19:00		- relaks i odpoczynek, rozmowy o książkach.		
27.07.2023 r.	14:00 – 19:00		- - spotkanie z prawnikiem – prawa pacjenta, - joga, - rozmowy – przetwory na zimę do zrobienia w lipcu.		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
03.07.2023 r.	9.00 -14.00	Klub Seniora	- nordick walking w razie niepogody gimnastyka, - zajęcia manualne – kartki okolicznościowe z recyklingu – wykorzystujemy stare kartki cz. I	Klub Seniora Cisownica, ul. Cisowa 122 (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
04.07.2023 r.	9.00 -14.00		- relaks przy kawie i herbacie, czytanie i rozmowy o książkach.		
05.07.2023 r.	9.00 -14.00		- świętujemy urodziny w klubie- spotkanie towarzyskie, - joga, - ćwiczenia z zakresu wzmacniania spostrzegawczości.		
06.07.2023 r.	9.00 -13.00		- relaks przy kawie i herbacie, rozmowy.		
07.07.2023 r.	16.00 – 17.00		- basen.		
10.07.2023 r.	9.00 - 14.00		- gimnastyka, - spotkanie klubowiczów, ognisko.		
11.07.2023 r.	9.00 -14.00		- relaks przy kawie i herbacie, gry i zabawy.		
12.07.2023 r.	9.00 -14.00		- dzień międzypokoleniowy – zapraszamy dzieci (wnuki i nie tylko), wspólne gry i zabawy, - joga.		
13.07.2023 r.	9.00 -13.00		- rozmowy, gry zabawy, relaks przy kawie i herbacie.		
14.07.2023 r.	16.00 – 17.00		- basen.		
17.07.2023 r.	9.00 -14.00		- gimnastyka, - zajęcia manualne – kartki okolicznościowe z recyklingu cz. II		
18.07.2023 r.	9.00 -14.00		- relaks przy kawie i herbacie, rozmowy.		
19.07.2023 r.	9.00 -14.00		- spotkanie z dietetyczką – polska super żywność, - joga, - rozwiązujemy krzyżówki i łamigłówki.		
20.07.2023 r.	9.00 -14.00		- relaks przy kawie i herbacie, czytanie książek, rozmowy.		
24.07.2023 r.	9.00 -14.00		- gimnastyka, - warsztaty kulinarne – warzywa sezonowe w kuchni – gotujemy leczo.		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
25.07.2023 r.	9.00 -14.00		- relaks, gry i zabawy.		
26.07.2023 r.	9.00 -14.00		Śpiewamy z akompaniamentem akordeonu nasze ludowe piosenki, - joga, - trening na rowerach stacjonarnych. - spotkanie z prawnikiem.		
31.07.2023 r.	9.00 -14.00		-gimnastyka, relaks i odpoczynek.		
indywidualnie	Ustalany indywidualnie	Doradca zawodowy	Pomoc w napisaniu CV i listu motywacyjnego	CUS	CUS pod nr telefonu 33- 4790517 (wew.28), bądź bezpośrednio u pracowników socjalnych

* Odbiorcami usług są mieszkańcy gminy Goleszów. Szczegóły dotyczące kwalifikacji osób zawarte są w Regulaminie usług społecznych

* W przypadku, gdy usługi będą realizowane w oparciu o odrębne przepisy, zastosowanie będzie miał tryb i warunki kwalifikowania określone w odrębnych przepisach

* liczba miejsc w ramach organizowanych usług jest ograniczona

* **w harmonogramie mogą nastąpić zmiany ze względów organizacyjnych**

* usługi oferowane przez CUS są bezpłatne

OPIS DZIAŁAŃ W RAMACH USŁUG

<p>Grupa dla rodziców – warsztaty (II grupa rusza w ostatnim kwartale bieżącego roku)</p>	<p>Program warsztatów dla rodziców ma na celu podniesienie kompetencji wychowawczych rodziców, zmianę negatywnych postaw wychowawczych, wzrost samoświadomości oraz wymianę doświadczeń między rodzicami. Zaplanowano 5 - 8 spotkań w grupowych, na których będą poruszane następujące zagadnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowości w rozwoju dziecka – poznawczym, emocjonalnym i społecznym, • emocje rodzica i dziecka – radzenie sobie z trudnymi emocjami i zachowaniami, • komunikacja pomiędzy dzieckiem z rodzicem – zasady efektywnej komunikacji, bariery komunikacyjne, • stawianie granic i wymagań, • budowanie poczucia własnej wartości u dziecka, • relacje z dorastającym dzieckiem. <p>Oprócz omówienia powyższych zagadnień odbędzie się spotkanie organizacyjne mające na celu przedstawienie prowadzącego i uczestników oraz omówienie tematyki warsztatów a także spotkanie podsumowujące połączone z wypełnieniem ankiety ewaluacyjnej.</p> <p>Odbiorcami mogą być rodzice, którzy chcą zwiększyć swoje kompetencje rodzicielskie, osoby niewydolne wychowawczo, posiadające problemy w wychowaniu dzieci.</p>
<p>Doradca zawodowy</p>	<p>Doradca zawodowy da wskazówki jak prawidłowo napisać CV i list motywacyjny, mieszkańcom gminy Goleszów, którzy długotrwale poszukują pracy, mają problem z napisaniem dokumentów aplikacyjnych.. Doradca wskaże także aktualne oferty pracy, które są dostępne w Powiatowym Urzędzie Pracy w Cieszynie, a także to, jak poszukiwać ofert w internecie, bądź innych możliwych miejscach.</p>
<p>Kluby Seniora</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dzięgielów - Bażanowice - Cisownica 	<p>Celem Klubu jest zapewnienie wsparcia seniorom – osobom nieaktywnym zawodowo w wieku 60 lat i więcej – poprzez umożliwienie im korzystania z oferty na rzecz społecznej aktywności, a także obejmującej usługi w zakresie aktywności ruchowej lub kinezyterapii, oferty edukacyjnej, kulturalnej, rekreacyjnej i opiekuńczej – w zależności od potrzeb stwierdzonych w środowisku lokalnym. Poza tym, aktywizacja społeczna, integracja, włączanie społeczne osób starszych do społeczności lokalnej oraz organizacja wspólnego spędzania czasu wolnego przez seniorów.</p> <p>Cele szczegółowe Klubu to: poprawa stanu psychofizycznego uczestników, zapewnienie wsparcia i stworzenie odpowiednich warunków do różnych form aktywności i integracji seniorów, zapewnienie wsparcia i stworzenie warunków do samopomocy i aktywności seniorów jako liderów społeczności lokalnej, rozwój systemu pomocy środowiskowej dla seniorów. W ramach działalności Klubu organizowane są różnorodne zajęcia aktywizujące seniorów,</p>

np. poradnictwo psychologiczne, zajęcia sportowe: gimnastyki i joga, zajęcia z dietetykiem, wyjścia kulturalne, wycieczki oraz wiele innych.

DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE

Bon żłobkowy	Goleszowski bon żłobkowy, to świadczenie mające na celu wspomóc rodziców w zapewnieniu opieki nad dziećmi do lat 3. Świadczenie przysługuje rodzicom dzieci w wieku do lat 3, mieszkającym na terenie gminy Goleszów, którzy są zatrudnieni lub wykonują inną pracę zarobkową i w ramach zapewnienia opieki nad swoim dzieckiem zawarli umowę z publicznym lub niepublicznym żłobkiem, klubem dziecięcym, punktem opieki dziennej lub nianią. Świadczenie przysługuje również rodzicom, którzy między innymi z powodu ciężkiej choroby lub niepełnosprawności, kontynuowania nauki w systemie dziennym, odbywania stażu lub szkolenia zawodowego nie są zatrudnieni i nie wykonują pracy zarobkowej. Maksymalna wartość bonu żłobkowego wynosić będzie 400 zł miesięcznie. Goleszowski Bon Żłobkowy będzie przyznawany na wniosek rodzica na okres od 1 września do 31 sierpnia następnego roku. Przed złożeniem wniosku należy zawrzeć umowę o świadczenie opieki nad dzieckiem do lat 3.
Placówka wsparcia dziennego	W Dzięgielowie funkcjonuje Środowiskowe Ognisko Wychowawcze prowadzone przez Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Powiatowy w Cieszynie. Placówka oferuje: <ul style="list-style-type: none">- pomoc w pokonywaniu trudności w nauce i uzyskiwaniu promocji do wyższej klasy,- wspieranie rozwoju dziecka, rozwijanie zainteresowań i uzdolnień, organizację czasu wolnego,- wdrażanie wychowanków do przestrzegania zasad współżycia społecznego, kształtowanie właściwego stosunku i motywacji do nauki i pracy, podnoszenie kultury osobistej wychowanków, eliminowanie zaburzeń zachowania, agresji, przemocy, wulgarności,- promowanie zdrowego życia, w tym działania profilaktyczne,- współpracę z rodziną wychowanka, pomoc w rozwiązywaniu problemów wychowawczych, podtrzymywanie emocjonalnych więzi dziecka z rodziną,- organizowanie pomocy materialnej dla wychowanków ognisk, w tym dożywiania. Dzieci z oferty ogniska korzystają dobrowolnie, mogą być kierowane do placówki również przez pedagoga szkolnego. Objęte

	<p>wsparciem są, m.in.: dzieci z rodzin niewydolnych wychowawczo, zagrożonych bezrobociem, uzależnieniami, przemocą, o niskim statusie materialnym.</p> <p>Ognisko Wychowawcze TPD nr 7 działa od poniedziałku do piątku w godzinach popołudniowych (14..00 - 18.00 i czasami w soboty) przez 10 miesięcy w roku. W placówce można organizowane są działania, takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomoc w nauce (douczenie (od poniedziałku do piątku), - zajęcia sportowo – rekreacyjne, - zajęcia kulturotwórcze, - zajęcia plastyczne, - współprace ze środowiskiem rodzinnym dziecka – konsultacje pedagogiczne dla rodziców, - współpraca ze szkoła – konsultacje z pedagogiem szkolnym według potrzeb, - imprezy okolicznościowe.
<p>Zajęcia profilaktyczne w szkołach</p>	<p>W ramach składanego zapotrzebowania, dostępnych terminów realizowane są działania profilaktyczne, informacyjno edukacyjne w szkołach na terenie gminy Goleiszów.</p> <p>Zajęcia profilaktyczne w szkołach mają na celu działalność informacyjną i edukacyjną w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych i przeciwdziałania narkomanii oraz ograniczanie zachowań ryzykownych wśród dzieci i młodzieży.</p> <p>Wyróżniamy trzy rodzaje profilaktyki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • profilaktykę uniwersalną - to działania adresowane do całych grup bez względu na stopień ryzyka występowania problemów związanych z używaniem środków odurzających, alkoholu, substancji psychotropowych, środków zastępczych, uzależnień behawioralnych oraz nowych substancji psychoaktywnych. Działania te mające na celu zmniejszanie lub eliminowanie czynników ryzyka, które sprzyjają rozwojowi problemów w danej populacji oraz wzmocnienie czynników wspierających prawidłowy rozwój, • Profilaktyka selektywna jest ukierunkowana na jednostki i grupy zwiększonego ryzyka, tzn. takie, które ze względu na sytuację rodzinną, społeczną, środowiskową czy uwarunkowania biologiczne narażone są na większe ryzyko wystąpienia problemów. • profilaktyka wskazująca jest ukierunkowana na jednostki i grupy wysokiego ryzyka, które przejawiają wczesne symptomy

	<p>problemów związanych z używaniem różnego rodzaju środków i substancji uzależniających ale nie spełniają jeszcze kryteriów diagnostycznych uzależnienia.</p> <p>W ramach bezpłatnych warsztatów/wykładów szkoły otrzymują propozycję zajęć z zakresu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bezpieczna droga do szkoły, bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w różnych sytuacjach – bezpieczny kontakt z obcymi, • cyberprzemoc – cyberzagrożenia – patostreamerzy zagrożenia z YouTube’a, kradzieże danych, stalking, szantaż, groźby, odpowiedzialność za naruszenie dóbr osobistych, znieważenie, zniesławienie, hejt, • dopalacze, substancje psychoaktywne, nowoczesne socjotechniki sprzedaży, • przeciwdziałanie narkomanii, • trzeźwy kierowca - bezpiecznie na drodze, • DRUGSTOP - walizka narkotykowa, • przeciwdziałanie mowie nienawiści „Stop Hejt”.
--	---

Poradnictwo psychologiczne	środy i czwartki	Umawiane indywidualnie	<p>Z porad psychologicznych mogą korzystać dorośli oraz młodzież mieszkający na terenie gminy Goleiszów. Porady dotyczą działań profilaktycznych i pomocy w związku z zagrożeniem uzależnieniem, współuzależnieniem, stresem oraz innymi sytuacjami wymagającymi pomocy. Psycholog przyjmuje w budynku CUS, ul. Cieszyńska 29.</p> <p>Zapisy indywidualnie pod nr telefonu 33 4790517, bądź osobiście w siedzibie CUS.</p>
Poradnictwo prawne	poniedziałki i piątki	9.00 - 14.00	<p>Z nieodpłatnej pomocy prawej mogą skorzystać osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów za usługi prawnicze. Przed udzieleniem pomocy należy złożyć stosowne oświadczenie. Pomoc prawna obejmuje informacje z zakresu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawa pracy, • przygotowania do rozpoczęcia działalności gospodarczej, • prawa cywilnego,

			<ul style="list-style-type: none">• prawa karnego,• prawa administracyjnego,• prawa ubezpieczeń społecznych,• prawa rodzinnego,• praw podatkowego,• prawa celnego,• prawa dewizowanego,• prawa handlowego. <p>Forma udzielonej nieodpłatnej pomocy prawnej:</p> <ul style="list-style-type: none">• poinformowanie osoby o obowiązujący stanie prawnym, jej uprawnieniach, obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądownoadministracyjnym,• wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego,• sporządzenie projektu pisma w sprawach ww.• nieodpłatną mediację,• sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu. <p>Poradnictwo koordynowane jest przez Starostwo Powiatowe w Cieszynie, udzielane jest bezpłatnie, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu pod nr telefonu 33 47 77 239.</p>
--	--	--	---

Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej	<p>Zwiększenie szans osób niepełnosprawnych na prowadzenie bardziej samodzielnego i aktywnego życia poprzez wsparcie w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym. Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i dyskryminacji osób niepełnosprawnych poprzez umożliwienie im uczestnictwa w wydarzeniach społecznych, kulturalnych czy sportowych.</p> <p>(Przyznawany na wniosek w ramach dostępnych środków przeznaczonych na ten cel).</p>
Opieka Wytchnieniowa	<p>Celem działań w ramach Programu jest wzmocnienie dotychczasowego systemu wsparcia poprzez świadczenie usług opieki wytchnieniowej dla członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad dziećmi z orzeczoną niepełnosprawnością lub osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności lub z orzeczeniem równoważnym. W odniesieniu do członków rodzin i opiekunów osób niepełnosprawnych - czasowe odciążenie od codziennych obowiązków łączących się ze sprawowaniem opieki, zapewnieniem czasu na odpoczynek i regenerację.</p> <p>(Przyznawany na wniosek w ramach dostępnych środków przeznaczonych na ten cel).</p>

SŁOWNICZEK:

CUS - Centrum Usług Społecznych w Goleszowie

TPD – Towarzystwo Przyjaciół Dzieci – Oddział Powiatowy w Cieszynie