

**PLAN ORGANIZOWANIA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ – GRUDZIEŃ 2023 ROKU**

<b>DATA</b>	<b>GODZINA</b>	<b>RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA</b>	<b>ZAKRES DZIAŁAŃ</b>	<b>MIEJSCE REALIZACJI</b>	<b>Rejestracja (jeżeli jest wymagana)</b>
01.12.2023 r. piątek	1 godzina do ustalenia	<b>Klub Seniora</b>	- Basen	Klub Seniora Dzięgielów ul. Lipowa 2  (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
04.12.2023 r. poniedziałek	9.00 – 14.00		- Spotkanie w klubie , wspólne przygotowywanie paczek		
05.12.2023 r. wtorek	9.00 – 14.00		- Rozwiązywanie krzyżówek i łamigłówek		
06.12.2023 r. środa	9.00 -14.00		- Spotkanie w klubie przy kawie i herbacie , kącik prasowy		
07.12.2023 r. czwartek	9.00 – 13.00		- Wspólne przygotowywanie paczek, spotkanie w klubie		
08.12.2023 r. piątek	1 godzina do ustalenia		- Basen		
11.12.2023 r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- Nasi solenizanci – wspólne świętowanie w klubie		
12.12.2023 r. wtorek	10.00 – 13.00		- Spotkanie z dietetykiem – zajęcia praktyczne w kuchni		
13.12.2023r. środa	10.00- 17.00		- Stroiki bożonarodzeniowe		
14.12.2023 r. czwartek	9.00 – 11.00 16.00 16.30 – 18.00		- Spotkanie z psychologiem -przygotowanie sali -gimnastyka		
15.12.2023 r. piątek	10.00 1 godzina do ustalenia		- wypłatanie tacek wiklinowych - basen		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
18.12.2023 r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- Ciasteczka świąteczne		
19.12.2023 r. wtorek	9.00 – 19.00		- Jarmark Bożonarodzeniowy w Pradze		
20.12.2023 r. środa	9.00 – 11.00		- Joga		
21.12.2023 r. czwartek	16.00 – 18.00		- Gimnastyka		
22.12.2023 r. piątek	1 godzina do ustalenia		- Basen		
27.12.2023 r. środa	9.00 – 16.00		- Przygotowanie sali, Joga -Zajęcia manualne, gry planszowe		
28.12.2023 r. czwartek	15.00 – 21.00		- Kino Past – retransmisja koncertu – Andre Rieu „ Śnieżne Boże Narodzenie”		
29.12.2023 r. piątek	10.00 – 17.00		- Warsztaty – Tworzenie „ Makram”		
04.12.2023 r. poniedziałek	14.00 – 18.00	<b>Klub Seniora</b>	- Spotkanie w klubie przy kawie i herbacie - kącik komputerowy, prasówka	Klub Seniora Bażanowice ul. Cieszyńska 17  (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
05.12.2023r. wtorek	14.00 -19.00		- Warsztaty z rekodziela- ozdabiane bombek techniką decoupage - gimnastyka		
06.12.2023 r. środa	14:00 – 19:00		- Spotkanie w Klubie, wspólne rozmowy przy kawie i herbacie - trening na rowerkach stacjonarnych -gry planszowe		
07.12.2023 r. czwartek	14.00 – 19.00		- zajęcia z dietetyczką – jak robić zakupy, na co zwracać uwagę na etykietach podczas robienia zakupów - mikołajki w Klubie - joga		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
8.12.2023 r. piątek	1godzina do ustalenia		- basen – gimnastyka w wodzie		
11.12.2023 r. poniedziałek	14.00 – 19.00		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie -gimnastyka mózgu – krzyżówki , sudoku		
12.12.2023 r. wtorek	14.00 – 19.00		- warsztaty z rękodzieła -gimnastyka		
13.12.2023r. środa	14.00 – 19.00		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - kącik dyskusyjny – nasze tradycyjne cieszyńskie ciasteczka		
14.12.2023r. Czwartek	14:00 – 19.00		- zajęcia z psychologiem pt/; Pamięć ! Och ta pamięć” - joga		
18.12.2023 r. poniedziałek	14.00 – 19.00		- spotkanie w klubie, wspólne rozmowy, kalambury trening na rowerkach stacjonarnych		
19.12.2023 r. wtorek	14.00 – 19.00		- Wigilia w klubie – spotkanie towarzyskie -warsztaty gry na instrumentach ludowych , wspólne śpiewanie kolęd -gimnastyka		
20.12.2023 r. środa	14.00 -19.00		- spotkanie w Klubie ,wspólne rozmowy - przepisy na świąteczne wypieki		
21.12.2023 r. czwartek	14.00 – 18.00		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - spacer po okolicy, gry towarzyskie - Joga		
22.12.2023 r. piątek	1 godzina do ustalenia		Basen – gimnastyka w wodzie		
27.12.2023 r. środa	9.00 – 16.00		-Wspólne spotkanie z seniorami z Cisownicy - spotkanie z psychologiem- nasze refleksje na koniec roku - wspólne rozmowy i gry		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
28.12.2023 r czwartek	13.00 – 19.00		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - warsztaty manualne z rękodzieła – ozdoby świąteczne		
29.12.2023 r piątek	12.00 – 19.00		- spotkanie w Klubie, rozmowy, kącik dyskusyjny- jak nie marnować żywności		
01.12.2023 r. piątek	1godzina do ustalenia	<b>Klub Seniora</b>	- basen – gimnastyka w wodzie	Klub Seniora Cisownica, ul. Cisowa 122	Uczestnicy Klubu
04.12.20 r. poniedziałek	9.00 -14.00		- Szkolenie z pracownikami UŚ Z Katowic - „ Jak radzić sobie ze stresem” -gimnastyka	(inne wskazane w harmonogramie miejsca)	
05.12.2023 r. wtorek	9.00 -14.00		- spotkanie w klubie przy kawie i herbacie - kącik komputerowy, prasówka		
6.12.2023r. środa	9.00 – 14.00		- mikołajki - zajęcia z psychologiem – Pamięć – och ta pamięć” - joga		
7.12.2023 r. czwartek	9.00 – 14.00		-spotkanie w Klubie ,wspólne rozmowy - trening na rowerkach stacjonarnych, gry planszowe -		
11.12.2023 r. poniedziałek	9.00 – 13.00		- Warsztaty z rękodzieła – ozdabiamy bombki metodą decoupage - gimnastyka		
12.12.2023 r. wtorek	9.00 – 14.00		- spotkanie w klubie , wspólne rozmowy - kącik dyskusyjny – nasze tradycyjne śląskie ciasteczka		
13.12.2023 r. środa	9.00 -14.00		- spotkanie z prawnikiem – masze pytania - warsztaty z rękodzieła - ozdoby świąteczne		
14.12.2023 r. czwartek	9.00 -14.00		- spotkanie w Klubie , wspólne rozmowy przy kawie i herbacie - trening umysłu – łamigłówki matematyczne		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
15.12.2023 r. piątek	1 godzina do ustalenia		- basen- gimnastyka w wodzie		
18.12.2023 r. poniedziałek	9.00 -14.00		- Wigilijka w Klubie – spotkanie towarzyskie - warsztaty gry na instrumentach ludowych , wspólne śpiewanie kolęd - gimnastyka		
19.12.2023r. wtorek	9.00 -14.00		- spotkanie w Klubie , rozmowy przy kawie i herbacie, kalambury - trening na rowerkach stacjonarnych		
20.12.2023 r. środa	9.00 – 14.00		- spotkanie w klubie , wspólne rozmowy - spotkanie z dietetyczką, jak robić zakupy , na co zwracać uwagę -kącik dyskusyjny – wypieki świąteczne - joga		
21.12.2023 r. czwartek	9.00 – 14.00		- spotkanie w Klubie , wspólne rozmowy - warsztaty manualne z rękodzieła – ozdoby świąteczne		
27.12.2023 r. środa	9.00 – 16.00		- spotkanie w klubie, wspólne rozmowy przy kawie i herbacie - spotkanie z psychologiem - trening pamięci		
28.12.2023 r. czwartek	9.00 – 16.00		- spotkanie w Klubie z seniorami z Klubu z Bażanowic , wspólne rozmowy - Nasze refleksje na koniec roku , gry planszowe - odwiedzamy znajomych z życzeniami na Nowy Rok		
29.12.2023 r. piątek	9.00 – 15.00		- Spotkanie w Klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - odwiedzamy znajomych z życzeniami noworocznymi -basen – gimnastyka w wodzie		
	Ustalany indywidualnie	<b>Doradca zawodowy</b>	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><b>Grupa dla rodziców – warsztaty</b> (III 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"> <li>• prawidłowości w rozwoju dziecka – poznawczym, emocjonalnym i społecznym,</li> <li>• emocje rodzica i dziecka – radzenie sobie z trudnymi emocjami i zachowaniami,</li> <li>• komunikacja pomiędzy dzieckiem z rodzicem – zasady efektywnej komunikacji, bariery komunikacyjne,</li> <li>• stawianie granic i wymagań,</li> <li>• budowanie poczucia własnej wartości u dziecka,</li> <li>• relacje z dorastającym dzieckiem.</li> </ul> <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><b>Doradca zawodowy</b></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><b>Kluby Seniora</b></p> <p>- Dzięgielów - Bażanowice - Cisownica</p>	<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</p>

	<p>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, np. poradnictwo psychologiczne, zajęcia sportowe: gimnastyki i joga, zajęcia z dietetykiem, wyjścia kulturalne, wycieczki oraz wiele innych.</p>
--	--

### DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE

<p><b>Bon żłobkowy</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Placówka wsparcia dziennego</b></p>	<p>W Dzięgielowie funkcjonuje Środowiskowe Ognisko Wychowawcze prowadzone przez Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Powiatowy w Cieszynie. Placówka oferuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pomoc w pokonywaniu trudności w nauce i uzyskiwaniu promocji do wyższej klasy,</li> <li>- wspieranie rozwoju dziecka, rozwijanie zainteresowań i uzdolnień, organizację czasu wolnego,</li> <li>- 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,</li> <li>- promowanie zdrowego życia, w tym działania profilaktyczne,</li> <li>- współpracę z rodziną wychowanka, pomoc w rozwiązywaniu problemów wychowawczych, podtrzymywanie emocjonalnych więzi</li> </ul>

	<p>dziecka z rodziną,</p> <p>- organizowanie pomocy materialnej dla wychowanków ognisk, w tym dożywiania.</p> <p>Dzieci z oferty ogniska korzystają dobrowolnie, mogą być kierowane do placówki również przez pedagoga szkolnego. Objęte wsparciem są, m.in.: dzieci z rodzin niewydolnych wychowawczo, zagrożonych bezrobociem, uzależnieniami, przemocą, o niskim statusie materialnym.</p> <p>Ognisko Wychowawcze TPD nr 7działa 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"> <li>- pomoc w nauce (douczenie (od poniedziałku do piątku),</li> <li>- zajęcia sportowo – rekreacyjne,</li> <li>- zajęcia kulturotwórcze,</li> <li>- zajęcia plastyczne,</li> <li>- współprace ze środowiskiem rodzinnym dziecka – konsultacje pedagogiczne dla rodziców,</li> <li>- współpraca ze szkołą – konsultacje z pedagogiem szkolnym według potrzeb,</li> <li>- imprezy okolicznościowe.</li> </ul>
<p><b>Zajęcia profilaktyczne w szkołach</b></p>	<p>W ramach składanego zapotrzebowania, dostępnych terminów realizowane są działania profilaktyczne, informacyjno edukacyjne w szkołach na terenie gminy Goleszów.</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"> <li>• 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,</li> <li>• Profilaktyka selektywna jest ukierunkowana na jednostki i grupy zwiększonego ryzyka, tzn. takie, które ze względu na</li> </ul>



	<p>sytuacje rodzinną, społeczną, środowiskową czy uwarunkowania biologiczne narażone są na większe ryzyko wystąpienia problemów.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• profilaktyka wskazująca jest ukierunkowana na jednostki i grupy wysokiego ryzyka, które przejawiają wczesne symptomy problemów związanych z używaniem różnego rodzaju środków i substancji uzależniających ale nie spełniają jeszcze kryteriów diagnostycznych uzależnienia.</li> </ul> <p>W ramach bezpłatnych warsztatów/wykładów szkoły otrzymują propozycję zajęć z zakresu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpieczna droga do szkoły, bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w różnych sytuacjach – bezpieczny kontakt z obcymi,</li> <li>• cyberprzemoc – cyberzagrożenia – patostreamerzy zagrożenia z YouTube’a, kradzieże danych, stalking, szantaż, groźby, odpowiedzialność za naruszenie dóbr osobistych, znieważenie, zniesławienie, hejt,</li> <li>• dopalacze, substancje psychoaktywne, nowoczesne socjotechniki sprzedaży,</li> <li>• przeciwdziałanie narkomanii,</li> <li>• trzeźwy kierowca - bezpiecznie na drodze,</li> <li>• DRUGSTOP - walizka narkotykowa,</li> <li>• przeciwdziałanie mowie nienawiści „Stop Hejt”.</li> </ul>
--	--

<b>Poradnictwo psychologiczne</b>	środy i czwartki	Umawiane indywidualnie	Z porad psychologicznych mogą korzystać dorośli oraz młodzież mieszkający na terenie gminy Goleszów. 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. Zapisy indywidualnie pod nr telefonu 33 4790517, bądź osobiście w siedzibie CUS.
<b>Poradnictwo prawne</b>	poniedziałki i piątki	9.00 - 14.00	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:

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

<b>Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej</b>	<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>
<b>Opieka Wytchnieniowa</b>	<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