

PLAN ORGANIZOWANIA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ – STYCZEŃ 2024 ROKU

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
02.01.2024 r. wtorek	10.00 – 15.00	Klub Seniora	- Kronika wydarzeń - Rozwiązywanie krzyżówek - Gry planszowe	Klub Seniora Dzięcielów ul. Lipowa 2 (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
03.01.2024 r. środa	9.00 9.30 – 10.30 10.30 – 14.00		- przygotowanie sali do zajęć ruchowych - Joga - Kronika dalsze wydarzenia		
04.01.2024 r. czwartek	13.00 16.00 16.30 – 18.00		- Gry planszowe, szachy - Przygotowanie sali do zajęć ruchowych - Gimnastyka		
05.01.2024 r. piątek	15.15– 16.15		- Basen		
08.01. 2024 r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- Grudniowi solenizanci – wspólne obchodzenie urodzin		
09.01,2024 r. wtorek	9.00 – 11.00 11.00 – 14.00		- Spotkanie z psychologiem Gry planszowe		
10.01.2024 r. środa	9.00 9.30-10.30 10.30- 14.00		- Przygotowanie sali do zajęć - Joga - Kartki urodzinowe		
11.01.2024 r. czwartek	10.30 13.30 14.00 - 15.30		- Rozgrywki szachowe - Przygotowanie sali do zajęć - Gimnastyka		
12.01.2024 r. piątek	15.15 – 16.15		- Basen		
15.01.2024 r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- Spotkanie w kuchni - Pasty kanapkowe		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
16.01.2024 r. wtorek	10.00 – 15.00		- Spotkanie z dietetykiem - Zajęcia praktyczne w kuchni.		
17.01.2024 r. środa	9.00 9.30 -10.30 10.30 -14.00		- Przygotowanie sali, - Joga, - Kronika dalsze wydarzenia		
18.01.2024 r. czwartek	10.30 13.30 14 – 15.30		- Karty urodzinowe - Przygotowanie sali - Gimnastyka		
19.01.2024 r. piątek	15.15 -16.15		- Basen		
22.01.2024 r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- Warsztaty – robimy makramy		
23.01.2024 r. wtorek	9.00 – 11.00 11.00 – 14.00		- Spotkanie z psychologiem - Oglądamy zdjęcia		
24.01.2024 r. środa	9.00 9.00 – 10.30 10.30 -14.00		- Przygotowanie sali do zajęć - Joga, - Gry karciane, gry planszowe		
25.01.2024 r. czwartek			- Zajęcia z Katowic		
26.01.2024 r. piątek	15.15 – 16.15		- Basen		
29.01.2024 r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- Spotkanie z poetą Andrzejem Macura		
30.01.2024 r. wtorek	11.00 -16.00	- Styczniowi solenizanci			

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
31.01.2024 r środa	9.00 9.30 – 10.30 10.30 -14.00		- Przygotowanie sali - Joga - Krzyżówki , łamigłówki		
02.01.2024 r. wtorek	14:00 – 19:00	Klub Seniora	- spotkanie noworoczne w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - ćwiczenia umysłu- krzyżówki i składanki	Klub Seniora Bażanowice ul. Cieszyńska 17 (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
03.01.2024r. Środa	14:00 – 19:00		- Spotkanie w klubie, rozmowy przy kawie i herbacie, sprawy organizacyjne klubu -trening na rowerkach stacjonarnych, gry planszowe		
04.01.2024 r. czwartek	14:00 – 19:00		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - kącik dyskusyjny- nasze postanowienia noworoczne		
08.01.2024 r. poniedziałek	14.00 – 19.00		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - gimnastyka mózgu,- krzyżówki, sudoku		
09.01.2024 r. wtorek	14:00 – 19:00		- zajęcia z dietetyczką – planowanie posiłków, układanie tygodniowego jadłospisu -gimnastyka		
10.01.2024 r. środa	14.00 – 19.00		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - kącik ogrodniczy – plany zasiewów, zmianowanie roślin.		
11.01.2024 r. czwartek	14:00 – 19:00		- zajęcia z psychologiem- Poznajemy się w rozmowie - joga		
12.01.2024 r. piątek	15.15 – 16.15		- basen – gimnastyka w wodzie		
15.01.2024 r. poniedziałek	14:00 – 19:00		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - kalambury		
16.01.2024 r. wtorek	14:00 – 19:00		- warsztaty z rękodzieła- coś z wikliny papierowej - gimnastyka		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
17.01.2024 r. środa	14.00 – 19.00		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - ćwiczenia wspomagające sprawność manualną- kolorowanki relaksacyjne.		
18.01.2024 r. czwartek	14:00 – 18:00		- zajęcia z psychologiem – trening umysłu - gry towarzyskie - joga		
22.01.2024 r. poniedziałek	14:00 – 19:00		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - dzień Babci i Dziadka		
23.01.2024 r. wtorek	14:00 – 19:00		-- warsztaty z rękodzieła – ozdabiamy szkatułki drewniane metoda decoupage - gimnastyka		
24.01.2024 r. środa	9:00 – 17:00		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie		
25.01.2024 r. czwartek	14:00 – 19:00		- zajęcia z prawnikiem – Mądry senior przed szkodą – nasze pytania - joga		
26.01.2024 r. piątek	15:15 – 16:15		- basen , gimnastyka w wodzie		
29.01.2024 r. poniedziałek	14.00 – 19.00		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - ćwiczenia umysłu - piesza wycieczka plenerowa		
30.01.2024 r wtorek			Nasi solenizanci- urodziny w klubie- spotkania towarzyskie -gimnastyka		
31.01.2024 r środa		- spotkanie w klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - ćwiczymy umiejętność zapamiętywania - święto nietypowe – „Dzień koszuli” w klubie			
02.01.2024 r. wtorek	9.00 -14.00	Klub Seni ora	- spotkanie noworoczne w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie, - kącik dyskusyjny- nasze „postanowienia noworoczne „	Klub Seniora Cisownica, ul. Cisowa 122	Uczestnicy Klubu

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
03.01.2024 r. środa	9.00 -14.00		- spotkanie w Klubie , rozmowy przy kawie i herbacie -sprawy organizacyjne -śpiewamy kolędy z akompaniamentem akordeonu	(inne wskazane w harmonogramie miejsca)	
04.01.2024 r. czwartek	9.00 -14.00		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie, - kącik komputerowy, prasówka.		
05.01.2024r. piątek	15.15 -16.15		- basen – gimnastyka w wodzie		
08.01.2024 r. poniedziałek	9.00 – 13.00		- zajęcia z psychologiem -gimnastyka		
09.01.2024 r. wtorek	9.00 - 14.00		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie, - kącik ogrodniczy – plany zasiewów, zmianowanie roślin.		
10.01.2024 r. środa	9.00 -14.00		- spotkanie w klubie, rozmowa przy kawie i herbacie. - menu seniora, planowanie posiłków		
11.01.2024 r. czwartek	9.00 -14.00		- spotkanie w klubie, rozmowy przy kawie i herbacie trening umysłu łamigłówki matematyczne		
15.01.2024 r. poniedziałek	9.00 -14.00		- zajęcia z dietetyczką – planowanie posiłków, układanie tygodniowego jadłospisu dla seniora		
16.01.2024 r. wtorek	9.00 – 14.00		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie, - trening na rowerkach stacjonarnych		
17.01.2024 r. środa	9.00 -14.00		- Zajęcia z prawnikiem „, Mądry senior przed szkoda” – nasze pytania - ćwiczenia wspomagające sprawność manualną- kolorowanki relaksacyjne - joga		
18.01.2024 r. czwartek	9.00 -14.00		- spotkanie w klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - gimnastyka mózgu – krzyżówki , łamigłówki		
19.01.2024 r. piątek	15.15 -16.15		- basen – gimnastyka w wodzie		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
22.01.2024 r. poniedziałek	9.00 -14.00		- warsztaty z rękodzieła – ozdabiamy drewniane pudełek metodą decoupage - gimnastyka		
23.01.2024 r. wtorek	9.00 -14.00		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie, - Dzień Babci i Dziadka		
24.01.2024 r. środa	9.00 -14.00		- joga - zajęcia z psychologiem.		
25.01.2024 r. czwartek	9.00 -14.00		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie, - dzień piszczałek i fujarki w klubie -piesza wycieczka plenerowa		
29.01.2024 r. poniedziałek	9.00 -14.00		- nasi solenizanci – urodziny w klubie , spotkania towarzyskie - gimnastyka		
30.01.2024 r. wtorek	9.00 – 14.00		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - ćwiczenia wspomagające sprawność manualną – kolorowanki relaksacyjne		
31.01.2024 r środa	9.00- 14.00		- spotkanie z psychologiem - joga		
	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</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, np. poradnictwo psychologiczne, zajęcia sportowe: gimnastyki i joga, zajęcia z dietetykiem, wyjścia kulturalne,</p>

	wycieczki oraz wiele innych.
--	------------------------------

DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE

Bon żłobkowy	<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>
Placówka wsparcia dziennego	<p>W Dziegielowie funkcjonuje Środowiskowe Ognisko Wychowawcze prowadzone przez Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Powiatowy w Cieszynie. Placówka oferuje:</p> <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. <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</p>

	<p>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"> - pomoc w nauce (douczenie (od poniedziałku do piątku), - zajęcia sportowo – rekreacyjne, - zajęcia kulturotwórcze, - zajęcia plastyczne, - współpracy 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 problemów związanych z używaniem różnego rodzaju środków i substancji uzależniających ale nie spełniają jeszcze

	<p>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	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.
Poradnictwo prawne	poniedziałki i piątki	9.00 - 14.00	Z nieodpłatnej pomocy prawnej 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"> • prawa pracy, • przygotowania do rozpoczęcia działalności gospodarczej, • prawa cywilnego, • prawa karnego,

			<ul style="list-style-type: none"> • 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 stan prawny, 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	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
---	--

	<p>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