

PLAN ORGANIZOWANIA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ – MARZEC 2024 ROKU

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
01.03.2024 r. piątek	1 godzina do ustalenia	Klub Seniora	- Basen	Klub Seniora Dzięgielów ul. Lipowa 2 (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
04.03.2024 r. poniedziałek	10.00– 15.00		- Spotkanie w kuchni Zdrowe desery		
05.03.2024 r. wtorek	10.00 – 12.00 12.00 – 15.00		- Spotkanie z prawnikiem - Kronika dalsze wydarzenia		
06.03.2024 r. środa	9.00 – 10.30 10.30 – 14.00		- Joga - Spotkanie z makijażystką		
07.03. 2024 r. czwartek	13.30 – 15.30 15.30 – 17.30		- Gimnastyka -Gry planszowe		
08.03,2024 r. piątek	1 godzina do ustalenia		- Basen		
11.03.2024 r. poniedziałek	10.00– 15.00		- Zajęcia manualne – koszyki wielkanocne		
12.03.2024 r. wtorek	10.00 – 15.00		- Spotkanie z dietetykiem - zajęcia praktyczne w kuchni		
13.03.2024 r. środa	9.00 – 10.30 10.30 – 13.00		- Joga -Gry karciane		
14.03.2024 r. czwartek	13.30 – 15.30		- Gimnastyka		
15.03.2024 r. piątek	10.00 – 13.00 1 godzina do ustalenia		- Spotkanie z Katowic „Bezpieczeństwo w sieci” - basen		
18.03.2024 r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- Zajęcia z czekolady		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
19.03.2024 r. wtorek	12.30 – 14.30 14.30 – 17.30		- Spotkanie z psychologiem - Rozrywki szachowe		
20.03.2024 r. środa	9.00- 10.30 10.30 – 14.00		- Joga - Kartki urodzinowe		
21.03.2024 r. czwartek	13.30 – 15.30		- Gimnastyka		
22.03.2024 r. piątek	10.00 – 12.00 1 godzina do ustalenia		-Taniec - Basen		
25.03.2024 r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- Wykonywanie ozdób wielkanocnych		
26.03.2024 r. wtorek	12.30 – 14.30 14.30 – 17.30		- Spotkanie z psychologiem - kronika		
27.03.2024 r. środa	9.00 -10.30 11.00 – 14.00		- joga -obchodzimy urodziny marcowych solenizantów		
28.03.2024 r. czwartek	13.30 – 17.30		- Joga - Spotkanie urodzinowe z solenizantami.		
29.03.2024 r. piątek	1 godzina do ustalenia		- Basen		
04.03.2024 r. poniedziałek	14:00 – 16:00	Klub Seniora	- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie -trening na rowerkach stacjonarnych , gry planszowe	Klub Seniora Bażanowice ul. Cieszyńska 17 (inne wskazane w	Uczestnicy Klubu
05.03.2023r. wtorek	14:00 – 19:00		- Warsztaty z rękodzieła artystycznego- tworzymy ozdoby z wikliny papierowej - gimnastyka		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
06.03.2024 r. środa	14:00 – 19:00		- spotkanie w klubie przy kawie i herbacie -kącik przyrodniczy - marzec intensywny miesiąc w ogrodzie	harmonogramie miejsca)	
07.03.2024 r. czwartek	14.00 – 19.00		- warsztaty malarskie – miejskie kamienice w zimowej scenerii -joga		
08.03.2024 r. piątek	1 godzina do ustalenia		- Basen -gimnastyka w wodzie		
09.03.2024 r. sobota	17.00 – 19.00		- Wyjście na program kabaretowo -muzyczny z okazji Dnia Kobiet i Mężczyzn do GOK w Goleszowie		
11.03.2024 r. poniedziałek	14:00 – 19:00		- Spotkanie w Klubie przy kawie i herbacie - tworzymy własną grę karcianą – z serii „ Rozmawiaj. My” -gry stolikowe		
12.03.2024 r. wtorek	14.00 – 19.00		- Dzień Kobiet w Klubie – warsztaty kosmetyczne- jak przygotować naturalny peeling, dezodorant - gimnastyka		
14.03.2024 r. czwartek	14:00 – 19:00		- Zajęcia z psychologiem - joga		
15.03.2024 r. piątek	9.30 – 14.30		- warsztaty – Bezpieczeństwo w sieci		
18.03.2024 r. poniedziałek	14.00 – 19.00		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - ćwiczenia wspomagające sprawność manualną – kolorowanki relaksacyjne		
19.03.2024 r. wtorek	14:00 – 19:00		- zajęcia z dietetykiem- Witaminy –Z czym się to je? - gimnastyka		
21.03.2024 r. czwartek	14:00 – 19:00		- spotkanie z psychologiem - joga		
22.03.2024 r. piątek	1 godzina do ustalenia		- basen – gimnastyka w wodzie		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
23.03.2024 r. sobota	14.00 – 18.00		- Udział w Gminnym Kiermaszu Świątecznym w GOK w Goleszowie		
25.03.2024 r. poniedziałek	14:00 – 19:00		- Spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - spacer po okolicy – szukamy wiosny		
26.03.2024 r. wtorek	14.00 – 19.00		- zajęcia taneczno – ruchowe ze śpiewem : „Na ludowo” -gimnastyka		
27.03.2024 r. środa	14.00 – 19.00		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - ćwiczenia umysłu		
28.03.2024 r. czwartek	14.00 – 19.00		- spotkanie w klubie, rozmowy przy kawie i herbacie -porady prawne- podatek od spadku i darowizn		
01.03.2024 r. piątek	1 godzina do uzgodnienia	Klub Seniora	- basen – gimnastyka w wodzie	Klub Seniora Cisownica, ul. Cisowa 122 (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
04.03.2024 r. poniedziałek	8.45 – 13.45		-warsztaty malarskie – miejskie kamienice w zimowej scenerii -gimnastyka		
05.03.2024 r. wtorek	8.45 – 13.45		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - gry stolikowe -trening na rowerkach stacjonarnych		
06.03.2024r. środa	8.45 – 13.45		-zajęcia z psychologiem - joga		
07.03.2024 r. czwartek	8.45 – 13.45		- Spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie -kącik ogrodniczy – marzec miesiącem intensywnych prac w ogrodzie		
09.03.2024 r. sobota	17.00 – 19.00		- Wyjście na koncert z okazji Dnia Kobiet i Mężczyzn do GOK w Goleszowie		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
11.03.2024 r. poniedziałek	8.45 – 12.45		- Dzień Kobiet w Klubie- warsztaty kosmetyczne – jak przygotować naturalny peeling, dezodorant - gimnastyka		
12.03.2024 r. wtorek	8.45 – 13.45		- Spotkanie w klubie. Rozmowy przy kawie i herbacie - tworzymy własną grę karcianą – z serii „Rozmawiaj - My”		
13.03.2024 r. środa	8.45 – 13.45		- warsztaty manualne – tworzenie ozdób świątecznych - joga		
14.03.2024 r. czwartek	8.45 – 13.45		-spotkanie w klubie przy kawie i herbacie - warsztaty manualne – ozdoby świąteczne		
15.03.2024 r. piątek	1 godzina do uzgodnienia		- Basen – gimnastyka w wodzie		
18.03.2024 r. poniedziałek	8.45 – 13.45		- Zajęcia z psychologiem - gimnastyka		
19.03.2024 r. wtorek	8.45 – 13.45		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - ćwiczenia pamięci- łańcuch skojarzeń		
20.03.2024 r. środa	8.45 – 13.45		- zajęcia z dietetykiem – Witaminy – z czym to się je? - joga		
23.03.2024 r. sobota	13.00 – 18.00		- Udział w Gminnym Kiermaszu Świątecznym w GOK w Goleiszowie		
25.03.2024 r. poniedziałek	8.45 – 13.45		- zajęcia taneczno – ruchowe ze śpiewem - „ Na ludowo” - gimnastyka		
26.03.2024 r. wtorek	8.45 – 13.45		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie, - ćwiczenia wspomagające sprawność manualną – kolorowanki relaksacyjne		
27.03.2024 r. środa	8.45 – 13.45		- Spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie, kącik dyskusyjny- zwyczaje świąteczne dawniej i dziś - joga		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
28.03.2024 r. czwartek	8.45 – 13.45		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - prasówka		
	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 (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"> • 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

<p>Bon żłobkowy</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>Placówka wsparcia dziennego</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"> - 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 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),

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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"> • 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 kryteriów diagnostycznych uzależnienia. <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 – patostreamery zagrożenia z YouTube’a, kradzieże danych, stalking, szantaż, groźby,

	<p>odpowiedzialność za naruszenie dóbr osobistych, znieważenie, zniesławienie, hejt,</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 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. Zapisy indywidualnie pod nr telefonu 33 4790517, bądź osobiście w siedzibie CUS.
Poradnictwo prawne	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"> • prawa pracy, • przygotowania do rozpoczęcia działalności gospodarczej, • prawa cywilnego, • prawa karnego, • prawa administracyjnego, • prawa ubezpieczeń społecznych, • prawa rodzinnego, • praw podatkowego,

			<ul style="list-style-type: none"> • 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 ty w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym. sądowym lub sądowoadministracyjnym, • 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>
Poradnictwo terapeutyczne	Raz w miesiącu 15 marzec	13.00 - 15.30	Udzielanie poradnictwa terapeuty uzależnień

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 im uczestnictwa w wydarzeniach społecznych, kulturalnych czy sportowych.
---	---

	(Przyznawany na wniosek w ramach dostępnych środków przeznaczonych na ten cel).
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