

PLAN ORGANIZOWANIA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ – KWIECIEŃ 2024 ROKU

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
02.04.2024 r. wtorek	10.00 – 11.00 11.00 – 15.00	Klub Seniora	- zajęcia manualne - Nordic walking	Klub Seniora Dzięgielów ul. Lipowa 2 (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
03.04.2024 r. środa	9.00– 14.00		- Joga -gry planszowe		
04.04.2024 r. czwartek	13 .30 – 17.30		- Gimnastyka - Kronika dalsze wydarzenia		
05.04.2024 r. piątek	1 godz. do uzgodnienia		- Basen		
08.04. 2024 r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- Zajęcia manualne – kartki urodzinowe		
09.04.2024 r. wtorek	12.00 – 17.00		- Zajęcia z psychologiem -Nordic Walking		
10.04.2024 r. środa	9.00– 14.00		- Joga - Gry karciane		
11.04.2024 r. czwartek	13.30 – 17.30		- Gimnastyka Rozgrywki szachowe		
12.04.2024 r. piątek	1 godz. do uzgodnienia		- Basen		
15.04.2024 r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- Zajęcia manualne – wazoniki z butelek		
16.04.2024 r. wtorek	10.00 – 15.00		- Spotkanie z dietetykiem - Zajęcia praktyczne w kuchni		
17.04.2024 r. środa	9.00 – 14.00		- Joga - Ważność Wit D – porady specjalisty		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
18.04.2024 r. czwartek	13.30 – 17.30		- Gimnastyka - Trening szarych komórek – rozwiązywanie krzyżówek		
19.04.2024 r. piątek	1 godz do ustalenia		- Basen		
22.04.2024 r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- Zajęcia w kuchni – kruszaki, drożdżowe , francuskie		
23.04.2024 r. wtorek	12.00 – 17.00		- Zajęcia taneczne - Porady psychologa		
24.04.2024 r. środa	9.00 – 14.00		- Joga - Kartki urodzinowe		
25.04.2024 r. czwartek	13.30 – 17.30		- Gimnastyka - kronika dalsze wydarzenia		
26.04.2024 r. piątek	1 godz. do ustalenia		- basen		
29.04.2024 r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- Spotkanie urodzinowe z solenizantami.		
30.04.2024 r. wtorek	10.00 – 15.00		- Nordic Walking - Gry planszowe		
02.04.2024 r. wtorek	14:00 – 19:00	Klub Seniora	- Prasówka w klubie – wersja papierowa czy elektroniczna? -gimnastyka lub nordic walking	Klub Seniora Bażanowice ul. Cieszyńska 17 (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
03.04.2024r. środa	14:00 – 19:00		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - kącik ogrodniczy – kwiaty wiosenne – tulipany ,żonkile, narcyzy , hiacynty i inne.		
04.04.2024 r. czwartek	14:00 – 19:00		- Zajęcia z prawnikiem – podatki od spadku i darowizn , porady indywidualne -joga		
05.04.2024 r. piątek	14.00 – 19.00		- Warsztaty z rękodziela – tworzymy krokusy z krepki włoskiej - Spotkanie w klubie , wspólne rozmowy		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
08.04.2024 r. poniedziałek	14.00 – 19.00		-Spotkanie w Klubie przy kawie i herbacie -gry stolikowe		
09.04.2024 r. wtorek	14.00 – 19.00		-zajęcia z dietetykiem – ustalamy jadłospis dla Seniora- jaja faszerowane - gimnastyka		
10.04.2024 r. środa	14:00 – 18:00		- Spotkanie w Klubie przy kawie i herbacie - trening na rowerkach stacjonarnych -gry stolikowe – gry zw scrabble		
11.04.2024 r. czwartek	14.00 – 19.00		- Zajęcia z psychologiem – ćwiczenia kreatywne i manualne - joga		
12.04.2024 r. piątek	1 godz. do ustalenia		- Basen – gimnastyka w wodzie		
15.04.2024 r. poniedziałek	14.00 – 19.00		- spotkanie w klubie przy kawie i herbacie - ćwiczenia wspomagające sprawność manualną – kolorowanki relaksacyjne		
16.04.2024 r. wtorek	14.00 – 19.00		- warsztaty , kosmetyki naturalne- mydło i sól do kąpieli - gimnastyka lub power walking		
17.04.2024 r. środa	14:00 – 19:00		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - oglądamy filmy przyrodnicze o bocianach		
18.04.2024 r. czwartek	14:00 – 19:00		- Warsztaty malarskie – wiosenne kwiaty - joga		
22.04.2024 r. poniedziałek	14.00 – 19.00		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie -wiosenny spacer po okolicy		
23.04.2024 r. wtorek	14.00 – 19.00		- Wycieczka do Cieszyna. Zwiedzanie Browaru i sali sesyjnej w Ratuszu		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
24.04.2024 r. środa	14.00 – 18.00		- Spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - kącik literacki – czytamy wiersze i tworzymy własne rymowanki		
25.04.2024 r. czwartek	14.00 – 19.00		- spotkanie z psychologiem – gimnastyka umysłu -joga		
26.04.2024 r. piątek	1 godz. do uzgodnienia		- basen- gimnastyka w wodzie		
29.04.2024 r. poniedziałek	14.00 – 19.00		- spotkanie w klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - warsztaty z rękodzieła cz. II – tworzymy krokusy z krepki włoskiej		
30.04.2024 r. wtorek	14.00 – 19.00		- gimnastyka -zajęcia taneczno – ruchowe ze śpiewem „ Na ludowo”		
02.04.2024 r. wtorek	8.45 – 13.45	Klub Seniora	- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie -Międzynarodowy Dzień Ptaków – nasi mali sprzymierzeńcy – pomagamy im nie tylko zimą - trening na rowerkach stacjonarnych	Klub Seniora Cisownica, ul. Cisowa 122 (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
03.04.2024 r. środa	8.45 – 13.45		-zajęcia z dietetykiem – witaminy cz.II część praktyczna – jaja faszerowane -joga		
04.04.2024 r. czwartek	8.45 – 13.45		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - kącik ogrodniczy – kwiaty wiosenne – tulipany ,żonkile, narcyzy , hiacynty i inne.		
05.04.2024r. piątek	8.45 – 12.45 1 godz. do ustalenia		-zajęcia z psychologiem - joga - basen – gimnastyka w wodzie		
08.04.2024 r. poniedziałek	8.45 – 13.45		- zajęcia taneczno – ruchowe ze śpiewem – „Na ludowo” - gimnastyka lub nordic walking		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
09.04.2024 r. wtorek	8.45 – 13.45		- Spotkanie w klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - oglądamy filmy przyrodnicze o bocianach - trening umysłu		
10.04.2024 r. środa	8.45 – 13.45		- zajęcia z prawnikiem – księgach wieczystych - joga		
11.04.2024 r. czwartek	8.45 – 13.45		- Spotkanie w klubie. Rozmowy przy kawie i herbacie - gry w scrabble		
15.04.2024 r. poniedziałek	8.45 – 12.45		- zajęcia z psychologiem – samotność, bliskość - gimnastyka		
16.04.2024 r. wtorek	8.45 – 13.45		- spotkanie w klubie przy kawie i herbacie - wiosenny spacer po okolicy		
17.04.2024 r. środa	8.45 – 13.45		- Warsztaty z rękodziela – tworzymy krokusy z krepki włoskiej - joga		
18.04.2024 r. czwartek	8.45 – 13.45		- Zajęcia w klubie , wspólne rozmowy - gry stolikowe		
19.04.2024 r. piątek	1 godzina do uzgodnienia		- basen – gimnastyka w wodzie		
22.04.2024 r. poniedziałek	8.45 – 13.45		- Wycieczka do Cieszyna. Zwiedzanie browaru i sali sesyjnej w Ratuszu.		
23.04.2024 r. wtorek	8.45 – 13.45		- Spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - ćwiczenia wspomagające sprawność manualną – kolorowanki relaksacyjne		
24.04.2024 r. środa	8.45 – 13.45		- spotkanie z Psychologiem – pieniądze to nie wszystko - joga		
25.04.2024 r. czwartek	8.45 – 13.45		- spotkanie w Klubie, rozmowy przy kawie i herbacie, - Warsztaty z rękodziela cz. II– tworzymy krokusy z krepki włoskiej		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
29.04.2024 r. poniedziałek	8.45 – 13.45		- Nasi solenizanci – spotkanie towarzyskie - gimnastyka		
30.04.2024 r. wtorek	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

Grupa dla rodziców – warsztaty (termin do ustalenia)	<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,
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • 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>
Doradca zawodowy	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.
Kluby Seniora - Dzięgielów - Bażanowice - Cisownica - Goleszów	<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, wycieczki oraz wiele innych.</p>

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
---------------------	--

	<p>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. Golezowski 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), - zajęcia sportowo – rekreacyjne, - zajęcia kulturotwórcze, - zajęcia plastyczne,

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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 – 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,

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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, • 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>
Poradnictwo terapeutyczne	Raz w miesiącu 11 kwiecień	12.30 - 14.30	Udzielanie poradnictwa terapeuty uzależnień

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	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

	<p>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