

PLAN ORGANIZOWANIA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ – LISTOPAD 2024 ROKU

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
04.11.2024 r. poniedziałek	10.00 – 15.00	Klub Seniora	- Spotkanie urodzinowe przy filiżance kawy, solenizanci z października	Klub Seniora Dzięgielów ul. Lipowa 2 (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
05.11.2024 r. wtorek	10.00 – 15.00		- Zajęcia manualne z jesiennych liści		
06.11.2024 r. środa	10.00 – 14.00		- -joga - Zajęcia plastyczne		
07.11.2024 r. czwartek	13.30 – 16.30		- Gimnastyka -Gry planszowe		
08.11.2024 r. piątek	1 godz. do ustalenia		- Basen		
12.11.2024 r. wtorek	10.00 – 15.00		- Spotkanie przy ognisku, pieczenie kiełbasek		
13.11.2024 r. środa	10.00 – 14.00		-Joga - kolorowanki dla seniorów		
14.11.2024 r. czwartek	13.30 – 16.30		- Zajęcia kulinarne		
15.11.2024 r. piątek	1 godz. do ustalenia		- Basen		
18.11.2024 r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- Spotkanie z Psychologiem - wspólne oglądanie filmów		
19.11.2024 r. wtorek	10.00 – 15.00		- Spotkanie z dietetyczką – zajęcia praktyczne w kuchni		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
20.11.2024 r. środa	09.00 – 14.00		- Joga - zajęcia plastyczne		
21.11.2024 r. czwartek	13.30 – 16.30		- Gimnastyka - Układanie puzzli , gry zręcznościowe		
22.11.2024 r. piątek	1 godz. do ustalenia		- Basen		
25.11.2024 r. poniedziałek	10.00 – 15.00		-Spotkanie z Psychologiem - krzyżówki , wykreślanki		
26.11.2024 r. wtorek	10.00 – 15.00		- Nordic Walking - układamy krzyżówki		
27.11.2024 r. środa	09.00 – 14.00		- Zajęcia kulinarne w kuchni - Joga		
28.11.2024 r. czwartek	13.30 – 16.30		- Gimnastyka - gry i zabawy usprawniające pamięć		
29.11.2024 piątek	1 godz. do ustalenia		- Basen		
04.11.2024 r. poniedziałek	10.00 – 15.00	Klub seniora	- szachy , skoczki , warcaby -Joga	Klub seniora Goleszów ul. Osiedlowa 13 (inne wskazane miejsce w harmonogramie)	
05.11.2024 r. wtorek	10.00 – 15.00		- Gimnastyka - Zajęcia plastyczne		
06.11.2024 r. środa	10.00 – 14.00		-Spotkanie urodzinowe , solenizanci z października		
07.11.2024 r czwartek	13.30 – 17.30		- Nordic Walking -Scrapooking zajęcia manualne		
08.11.2024r piątek	1 godz. do ustalenia		- Basen – gimnastyka w wodzie		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
12.11.2024 r wtorek	10.00 – 15.00		- Gimnastyka, - Układamy krzyżówki		
13.11.2024 r środa	09.00 – 14.00		- Spotkanie z Psychologiem - Układamy trudne puzzle		
14.11.2024 r czwartek	13.30 – 17.30		-Zajęcia kulinarne w kuchni		
15.11.2024 r piątek	1 godz, do ustalenia		- Basen		
18.11.2024 r poniedziałek	10.00 – 15.00		- Joga -Gry i zabawy zręcznościowe		
19.11.2024 r wtorek	10.00 – 15.00		- Zwiedzanie muzeum Drukarstwa w Cieszynie		
20.11.2024 r środa	09.00 – 14.00		- Zajęcia manualne		
21.11.2024r czwartek	13.30 – 17.30		- ćwiczenia sprawnościowe, zajęcia ruchowe		
22.11.2024 r piątek	1 godz. do ustalenia		- Basen		
25.11.2024 r poniedziałek	10.00 – 15.00		- Joga - Gry karciane		
26.11.2024 r wtorek	10.00 – 15.00		- gimnastyka - Wycinanki , kolorowanki		
27.11.2024r środa	09.00 – 14.00		- Wspólne oglądanie filmu - rozwiązywanie krzyżówek		
28.11.2024 r czwartek	13.30 – 17.30		- Ćwiczenia usprawniające pamięć - zajęcia plastyczne		
29.11.2024r piątek	1 godz do ustalenia		- Basen		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
04.11.2024 r. poniedziałek	14:00 – 19:00	Klub Seniora	-spotkanie w Klubie przy kawie i herbacie - święto zmarłych w Polsce i na świecie	Klub Seniora Bażanowice ul. Cieszyńska 17 (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
05.11.2024r. wtorek	14:00 – 19:00		- zajęcia z prawnikiem -gimnastyka		
06.11.2024r. środa	14:00 – 19:00		-spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - trening na rowerkach stacjonarnych		
07.11.2024 r. czwartek	14.00 – 19.00		-szkolenie Elektroniczna Platforma Usług Administracji Publicznej ePUAP -joga		
12.11.2024 r. wtorek	14.00 – 19.00		- zajęcia z psychologiem - gimnastyka		
13.11.2024 r. środa	14.00 – 18.00		-spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - Dzień Seniora		
14.11.2024 r. czwartek	14:00 – 19:00		- Szkolenie E usługi Publiczne dla seniorów – profil zaufany -joga		
15.11.2024 r. piątek	14.00 – 19.00		-Spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie -Basen – gimnastyka w wodzie		
18.11.2024 r. poniedziałek	14.00 – 19.00		- spotkanie w klubie przy kawie i herbacie - kącik filmowy , oglądamy komedie		
19.11.2024r. wtorek	14.00 – 19.00		- warsztaty z rękodzieła – ozdoby świąteczne -gimnastyka		
20.11.2024 r. środa	14.00 – 19.00		-spotkanie w klubie przy kawie i herbacie - trening na rowerkach stacjonarnych		
21.10.2024 r. czwartek	14:00 – 19:00		- Szkolenie E usługi dla seniorów , konto pacjenta, Mobywutel - zajęcia z dietetykiem -joga		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
25.11.2024 r. poniedziałek	14:00 – 19:00		- spotkanie w w klubie -kącik dyskusyjny – Gospodyni Domowa		
26.11.2024 r. wtorek	14.00 – 19.00		- zajęcia z Psychologiem - gimnastyka lub nordic walking		
27.11.2024 r. środa	14.00 – 18.00		- spotkanie w klubie przy kawie i herbacie - kącik kulinarny – dania jednogarnkowe		
28.11.2024 r. czwartek	14.00 – 19.00		- Szkolenie E usługi Publiczne dla seniorów , e ZUS - joga		
29.11.2024 r. piątek	1 godz. do ustalenia		- Basen – gimnastyka w wodzie		
04.11.2024 r. poniedziałek	8.45 – 13.45	Klub Seniora	- Szkolenie – Elektroniczna Platforma Usług Administracji Publicznej e Puap - gimnastyka	Klub Seniora Cisownica, ul. Cisowa 122 (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
05.11.2024 r. wtorek	8.45 – 12.45		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie -Święto Zmarłych w Polsce i na świecie		
06.11.2024 r. środa	8.45 – 13.45		- zajęcia z refleksologiem -joga		
07.11.2024r. czwartek	8.45 – 13.45		- Spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie -trening na rowerkach stacjonarnych		
08.11.2024r. piątek	1 godz. do ustalenia		-Basen – gimnastyka w wodzie		
12.11.2024 r. wtorek	8.45 – 13.45		-spotkanie w klubie przy kawie i herbacie -kącik filmowy – oglądamy komedie		
13.11.2024 r. środa	8.45 – 13.45		- zajęcia z psychologiem - joga		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
14.11.2024 r. czwartek	8.45 – 13.45		- spotkanie towarzyskie w klubie - dzień Seniora - Joga		
15.11.2024 r. piątek	8.45 – 13.45		- spotkanie w klubie – rozmowy przy kawie i herbacie -dzień gier planszowych		
18.11.2024 r. poniedziałek	8.45 – 13.45		- Szkolenie E Usługi publiczne dla Seniorów – profil zaufany -gimnastyka lub nordic walking		
19.11.2024 r. wtorek	8.45 – 12.45		- spotkanie w klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - kolorowanki rekreacyjne		
20.11.2024 r. środa	8.45 – 13.45		- zajęcia z dietetykiem - cholesterol - joga		
21.11.2024 r. czwartek	8.45 – 13.45		- spotkanie w klubie, rozmowy przy kawie i herbacie - kącik dyskusyjny – Gospodyni domowa		
22.11.2024 r. piątek	1 godz. do ustalenia		- basen – gimnastyka w wodzie		
25.11.2024 r. poniedziałek	8.45 – 13.45		- Szkolenie E usługi publiczne dla seniorów – konto pacjenta, M obywatel - gimnastyka		
26.11.2024 r. wtorek	8.45 – 13.45		- spotkanie w klubie, rozmowy przy kawie i herbacie -warsztaty z rękodzieła – ozdoby świąteczne		
27.11.2024 r. środa	8.45 – 13.45		- zajęcia z psychologiem- techniki pamięciowe -spotkanie towarzyskie – świętujemy urodziny , wspólny śpiew - joga		
28.11.2024 r. czwartek	8.45 – 13.45		-Spotkanie w klubie – rozmowy przy kawie i herbacie -kącik kulinarny – dania jednogarnkowe		

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
	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 od 6 listopada , 13 listopad, 20 listopad, 27 listopad</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 - 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,</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 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</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, - 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 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 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>
Poradnictwo terapeutyczne	Raz w miesiącu	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	<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>
Zespół Pieśni i Tańca Golezów (dla dzieci od 5r.ż., młodzieży i dorosłych)	<p>Gminny Ośrodek Kultury zaprasza na zajęcia taneczne organizowane bezpłatnie.</p> <p>Zajęcia odbywają się we wtorki i czwartki – gr. I 15:30 – 16:45, gr. II 16:00 – 18:15, dorośli -18.15 – 19.15 – w siedzibie GOK</p>
Zajęcia plastyczne	<p>Organizowane dla dzieci w wieku od 5 do 10 lat. Odbywają się w poniedziałek w godz. 15:00 – 16:00. Zajęcia są bezpłatne.</p>
Zabawa w programowanie	<p>Organizowane dla dzieci od 8 roku życia . Zajęcia odbywają się w poniedziałki od godz. 17.15 – 18.15. Zajęcia są bezpłatne.</p>

5 LISTOPADA

• Rozruch Kozakowic

Sołectwo Kozakowice zaprasza na zajęcia ogólnorozwojowe z elementami zdrowego kręgosłupa, które poprowadzi trener Barbara Niemiec. Koszt udziału w zajęciach: 10 zł. Zajęcia odbędą się we wtorek, 5 listopada w godzinach od 18.30 do 19.30 w sali OSP w Kozakowicach. Organizatorzy proszą o zabranie na zajęcia maty do ćwiczeń oraz butelki wody.

9 LISTOPADA

• Cieszyńskie szlaki do wolności

W sobotę, 9 listopada w Goleszowie i Ustroniu odbędzie się seminarium historyczno-ekumeniczne zatytułowane "Cieszyńskie szlaki do wolności". W programie m.in. wykłady, wystawy oraz koncert dedykowane wielkim osobowościom związanym ze Śląskiem. Wśród przywołanych postaci będzie prof. Józef Buzek oraz Wincenty Witos. W części odbywającej się w Goleszowie przy ul. Lotniczej 1, zaplanowano odsłonięcie tablicy upamiętniającej działaczy Ruchu Oporu ze Stronnictwa Ludowego (Agrarnego) Śląska Cieszyńskiego. Szczegółowy program znajduje się [tutaj](#).

13 LISTOPADA

• Spotkanie z Andrzejem Macurą

Biblioteka Miejska w Cieszynie zaprasza na spotkanie autorskie z mieszkańcem Dziegielowa – Andrzejem Macurą, które odbędzie się w środę, 13 listopada o godz. 17.00. Oprawę muzyczną wieczoru zapewni Jan Siwy - saksofonista, absolwent Akademii Muzycznej im. Karola Szymanowskiego w Katowicach. Organizatorem spotkania jest Cieszyńska Studnia Literacka. Andrzej Tadeusz Macura to mieszkaniec Dziegielowa, poeta, prozaik, autor kilkuset wierszy i tekstów piosenek, który w 2023 r. otrzymał odznakę honorową "Zasłużony dla Kultury Polskiej" przyznawaną przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

15 LISTOPADA

• "Niepodległa, Niepokorna"

Zapraszamy na wernisaż prac zgłoszonych do konkursu "Niepodległa, Niepokorna", organizowanego przez Gminny Ośrodek Kultury w Goleszowie, pod honorowym patronatem Wójta Gminy Goleszów – Sylwii Cieślak. Prace konkursowe można do 8 listopada br., w tymczasowej siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury tj. w budynku Ochotniczej Straży Pożarnej w Goleszowie (ul. Szkolna 7). Konkurs skierowany jest do dzieci z gminnych szkół i przedszkoli. Szczegółowe informacje dostępne są [tutaj](#).

16 LISTOPADA

• Dzień otwarty Izby Oświęcimskiej oraz Makiety Goleszowskiej Cementowni

W sobotę, 16 listopada zapraszamy na dzień otwarty Izby Oświęcimskiej oraz Makiety Goleszowskiej Cementowni. Tego dnia w godzinach od 9.00 do 13.00 przewodnik czekać będzie na chętnych do bezpłatnego zwiedzania obu atrakcji zlokalizowanych w piwnicy Gminnego Ośrodka Kultury. W celu udziału w zwiedzaniu należy dokonać wcześniejszej rezerwacji. Zapisy pod numerem telefonu +48 728 657 251 oraz: goleszow@silesia.travel. Zachęcamy także do rezerwowania zwiedzania grupowego, które dostępne jest także w terminach dopasowanych do potrzeb zwiedzających.

22 LISTOPADA

• Haft Krzyżykowy - wystawa

Gminny Ośrodek Kultury w Goleszowie zaprasza na wystawę podsumowującą warsztaty beskidzkiego haftu krzyżykowego, które realizowane były w ramach projektu "Wyszyjemy", Wernisaż uczestników projektu odbędzie się w piątek, 22 listopada o godz. 16.00 w tymczasowej siedzibie goleszowskiego ośrodka kultury, a więc w sali OSP w Goleszowie.

23 LISTOPADA

• Zajęcia z pierwszej pomocy

Ochotnicza Straż Pożarna w Kozakowicach zaprasza do udziału w ostatniej już odsłonie bezpłatnych zajęć z udzielania pierwszej pomocy, które

odbędą się w sobotę, 23 listopada w godzinach od 8.00 do 13.00. Zapisy pod numerem telefonu: 506 706 717, 500 662 318, oraz 506 173 014.

• **Spotkanie seniorów w Godziszowie**

Sołtys i Rada Sołecka wraz z Kołem Gospodyń Wiejskich i Ochotniczą Strażą Pożarną z Godziszowa zaprasza na coroczne spotkanie seniorów 65+, które odbędzie się w sobotę, 23 listopada w OSP Godziszów. Organizatorzy proszą seniorów o potwierdzenie swojego uczestnictwa do 11 listopada u sołtys Godziszowa Beaty Jaworek pod numerem telefonu: 607 842 161 lub mailowo: soltys.godziszow@gmail.com

• **Andrzejki w Cisownicy**

Ochotnicza Straż Pożarna w Cisownicy zaprasza na Bal Andrzejkowy, który odbędzie się w sobotę, 23 listopada o godz. 19:00. W programie zabawa z DJ'em Adamem, dwa ciepłe posiłki, zimna płyta oraz kawa i herbata. Koszt udziału: 360 zł od pary. Zapisy pod numerem telefonu: 781 743 398.

29 LISTOPADA

• **Andrzejkowa wieczorynka**

Gminny Ośrodek Kultury w Goleszowie zaprasza na andrzejkową "Wieczorynkę w GOKu", która odbędzie się w tymczasowej siedzibie mieszczącej się w budynku OSP w Goleszowie. Koszt udziału: 40 zł. Obowiązują zapisy.

30 LISTOPADA

• **Andrzejki w Kisielowie**

Zarząd Ochotniczej Straży Pożarnej w Kisielowie zaprasza na Bal Andrzejkowy, który odbędzie się w sobotę, 30 listopada. Początek imprezy o godz. 19:00. Koszt udziału: 380 zł od pary. Cena obejmuje zabawę z muzyką na żywo, o którą zadba zespół muzyczny POWER z Cieszyna, 2 ciepłe posiłki, zimną płytę, owoce i ciasto oraz zimne i gorące napoje bezalkoholowe. Zapisy pod numerem telefonu: 698 630 844 oraz 695 611 072.

SŁOWNICZEK:

CUS - Centrum Usług Społecznych w Goleszowie

TPD – Towarzystwo Przyjaciół Dzieci – Oddział Powiatowy w Cieszynie