

**PLAN ORGANIZOWANIA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ – MARZEC 2025 ROKU**

DATA	GODZINA	RODZAJ DZIAŁAŃ/USŁUGA	ZAKRES DZIAŁAŃ	MIEJSCE REALIZACJI	Rejestracja (jeżeli jest wymagana)
03.03.2025r . poniedziałek	10.00 – 15.00	<b>Klub Seniora</b>	- spotkanie urodzinowe – solenizanci z lutego	Klub Seniora Dzięgielów ul. Lipowa 2  (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
04.03.2025 r. wtorek	10.00 – 15.00		- Kino Piast – Maria Callas		
05.03.2025r. środa	9.00 – 14.00		- Joga -Gry planszowe		
06.03.2025r. czwartek	13.30 – 17.30		- Gimnastyka - Turniej szachowy		
07.03.2025r. piątek	1 godz. do ustalenia		- Basen		
10.03.2025r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- Spotkanie z psychologiem - konkurencje sportowe		
11.03.2025r. wtorek	10.00 – 15.00		-Warsztaty manualne		
12.03.2025r. środa	9.00 – 14.00		- Joga - układanie mega puzzli		
13.03.2025r. czwartek	13.30 – 17.30		- Gimnastyka - krzyżówki , rebusy		
14.03.2025r. piątek	1 godz. do ustalenia		-Basen		
17.03.2025r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- zajęcia z dietetykiem- zajęcia praktyczne w kuchni		
18.03.2025r. wtorek	10.00 – 15.00		- spacer nordic walking -kolorowanki dla seniorów		
19.03.2025r. środa	9.00 – 14.00		- joga - zajęcia manualne		

20.03.2025r. czwartek	13.30-17.30		- Gimnastyka - zajęcia plastyczne	
21.03.2025 r. piątek	1 godz. do ustalenia		-Basen	
24.03.2025 r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- spotkanie z psychologiem - wymiana doświadczeń ogrodniczych	
25.03.2025r. wtorek	10.00-15.00		- warsztaty manualne	
26.03.2025r. środa	9.00 – 14.00		- Joga - konkurencje sportowe	
27.03.2025r czwartek	13.30 – 17.30		- Gimnastyka - gry planszowe	
28.03.2025 r piątek	1 godz. do ustalenia		-Basen	
31.03.2025r. poniedziałek	10.00 – 15.00		-warsztaty z pieczenia i zdobienia pierników	
03.03.2025 r. poniedziałek	10.00 – 15.00	<b>Klub seniora</b>	- Spotkanie urodzinowe - solenizanci z lutego	Klub seniora Goleszów ul. Osiedłowa 13  (inne wskazane miejsce w harmonogramie)
04.03.2025 r. wtorek	10.00 – 15.00		- gimnastyka - gry planszowe	
05.03.2025 r. środa	9.00 – 14.00		- Kino Past -Cieszyn – Maria Callas -	
06.03.2025 r czwartek	13.30 – 17.30		-Joga - Zajęcia plastyczne	
07.03.2025r piątek	1 godz. do ustalenia		- Basen – gimnastyka w wodzie	
10.03.2025 r poniedziałek	10.00 – 15.00		-Joga - rozgrywki szachowe	
11.03.2025 r wtorek	10.00 – 15.00		- gimnastyka -krzyżówki, wykreślanki , rebusy	
12.03.2025 r środa	9.00 – 14.00		-spotkanie z psychologiem - konkurencje sportowe	

13.03.2025 r czwartek	13.30 – 17.30		- warsztaty manualne z makijażu		
14.03.2025 r piątek	1 godz. do ustalenia		-Basen		
17.03.2025 r poniedziałek	10.00 -15.00		-Joga - salonik prasowy , dyskusje		
18.03.2025 r wtorek	10.00 – 15.00		- wymiana doświadczeń ogrodniczych - gimnastyka		
19.03.2025r środa	10.00 – 15.00		- spotkanie z dietetyczką, zajęcia praktyczne w kuchni		
20.03.2025 r czwartek	13.30 – 17.30		- warsztaty manualne		
21.03.2025 r piątek	1 godz. do uzgodnienia		- basen		
24.03.2025 r poniedziałek	10.00 – 15.00		- joga - warsztaty manualne		
25.03.2025r wtorek	10.00 – 15.00		- Gimnastyka - zajęcia plastyczne		
26.03.2025 r środa	9.00 – 14.00		- spacer nordic walking - spotkanie z psychologiem		
27.03.2025r czwartek	13.30 – 17.30		- warsztaty kulinarne – zajęcia praktyczne w kuchni		
28.03.2025 r. piątek	1 godz. do ustalenia		- basen		
31.03.2025r. poniedziałek	10.00 – 15.00		- Warsztaty pieczenia i zdobienia pierników		
03.03.2025r. poniedziałek	14:00 – 19:00	<b>Klub Seniora</b>	-spotkanie w Klubie przy kawie i herbacie - trening na rowerkach stacjonarnych, rozwiązujemy sudoku	Klub Seniora Bażanowice ul. Cieszyńska 17  (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
04.03.2025r. wtorek	14:00 – 19:00		- profilaktyka słuchu – pogadanka . Spotkanie informacyjne na temat badania słuchu - gimnastyka		
05.03.2025r. środa	14:00 – 19:00		-spotkanie w klubie przy kawie i herbacie - starocie – czy doceniamy wartość starych rzeczy		

06.03.2025r. czwartek	14.00 – 19.00		- zajęcia z psychologiem -Joga		
10.03.2025r. poniedziałek	14.00 – 19.00		- spotkanie w klubie przy kawie i herbacie - łamigłówki , wykreślanki		
11.03.2025r. wtorek	14.00 – 19.00		-Dzień Kobiet w Klubie - gry planszowe, karciane		
12.03.2025r. środa	14:00 – 18:00		- Spotkanie w Klubie , wspólne rozmowy -przeglądamy czasopisma tematyczne- urządzenie mieszkań , ogrodów , kącików wypoczynkowych		
13.03.2025 r. czwartek	14.00 – 19.00		-Zajęcia z prawnikiem -joga		
14.03.2025r. piątek	1 godz. do ustalenia		- basen – gimnastyka w wodzie		
17.03.2025r. poniedziałek	14.00 – 19.00		- Spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - warsztaty z rękodzieła – wiosenne kwiaty z krepy włoskiej		
18.03.2025r. wtorek	14.00 – 19.00		- zajęcia z refleksologiem -gimnastyka		
19.03.2025r. środa	14:00 – 19:00		- Spotkanie w Klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - zabezpieczamy nasze pliki kopiami zapasowymi		
20.03.2025r. czwartek	14:00 – 19:00		- zajęcia z psychologiem - joga		
24.03.2025r. poniedziałek	14.00 – 19.00		- Spotkanie w Klubie – rozmowy przy kawie i herbacie - spacer po okolicy		
25.03.2025r. wtorek	14.00 – 19.00		- Zajęcia z dietetykiem - gimnastyka		
26.03.2025r. środa	14.00- 18.00		- Spotkanie w Klubie – rozmowy przy kawie i herbacie - stół to tylko z pozoru zwykły mebel , jak postrzegamy go w naszym życiu		
27.03.2025r. czwartek	14.00 – 19.00		- zajęcia ruchowe – ze śpiewem na ludowo – joga		
28.03.2025 r. piątek	1 godz. do ustalenia		- Basen – gimnastyka w wodzie		

31.03.2025 r. poniedziałek	14.00 – 19.00		- spotkanie w Klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - kącik przyrodniczy – wróble i żaby nasi sprzymierzeńcy		
03.03.2025r. poniedziałek	8.45 – 13.45	<b>Klub Seniora</b>	- profilaktyka słuchu – pogadanka. Spotkanie informacyjne na temat badania słuchu - gimnastyka	Klub Seniora Cisownica, ul. Cisowa 122  (inne wskazane w harmonogramie miejsca)	Uczestnicy Klubu
04.03.2025 r. wtorek	8.45 – 12.45		-spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - starocie – czy doceniamy wartość starych rzeczy		
05.03.2025r. środa	8.45 – 13.45		- Spotkanie towarzyskie z okazji Dnia Kobiet -joga		
06.03.2025r. czwartek	8.45 – 13.45		- Spotkanie w Klubie - stół – jak postrzegamy go w naszym życiu rodzinnym		
07.03.2025r. piątek	1 godz. do ustalenia		- basen – gimnastyka w wodzie		
10.03.2025r. poniedziałek	8.45 – 13.45		-Warsztaty z rękodzieła – tworzymy ozdoby świąteczne - zajęcia - gimnastyka		
11.03.2025r. wtorek	8.45 – 13.45		- spotkanie towarzyskie e klubie – rozmowy przy kawie i herbacie - trening na rowerkach stacjonarnych, rozwiązujemy sudoku		
12.03.2025r. środa	8.45 – 13.45		- Spotkanie z psychologiem - joga		
13.03.2025r. czwartek	8.45 – 13.45		- Spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - kącik ogrodniczy – jak produkować rozsadę		
17.03.2025r. poniedziałek	8.45 – 13.45		- spotkanie z psychologiem - gimnastyka		
18.03.2025r. wtorek	8.45 – 12.45		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - spacer po okolicy		
19.03.2025r. środa	8.45 – 13.45		- zajęcia z prawnikiem - joga		
20.03.2025r. czwartek	8.45 – 13.45		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - zabezpieczamy nasze pliki kopiami zapasowymi		
21.03.2025 r. piątek	1 godz. do ustalenia		- Basen – gimnastyka w wodzie		
24.03.2025r. poniedziałek	8.45 – 13.45		- zajęcia taneczno – ruchowe -na ludowa nutę – akompaniamentem akordeonu		

			-gimnastyka		
25.03.2025r. wtorek	8.45 – 13.45		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie -przełamywanie barier – urządzenie mieszkań , ogrodów , kąpek wypoczynkowych		
26.03.2025r. środa	8.45 – 13.45		- zajęcia z dietetykiem -joga		
27.03.2025r. czwartek	8.45 – 13.45		- spotkanie w klubie , rozmowy przy kawie i herbacie - kąpek przyrodniczy – wróble i żaby – nasi sprzymierzeńcy		
31.03.2025 r. poniedziałek	8.45 – 13.45		- warsztaty plastyczne - gimnastyka		
	Ustalany indywidualnie	<b>Doradca zawodowy</b>	Pomoc w napisaniu CV i listu motywacyjnego	CUS	CUS pod nr telefonu 33- 4790517 (wew.28), bądź bezpośredni o u pracownikó w socjalnych

\* Odbiorcami usług są mieszkańcy gminy Golezów. Szczegóły dotyczące kwalifikacji osób zawarte są w Regulaminie usług społecznych

\* W przypadku, gdy usługi będą realizowane w oparciu o odrębne przepisy, zastosowanie będzie miało 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

<b>Grupa dla rodziców – warsztaty</b> Nowy nabór zaplanowano ma	Program warsztatów dla rodziców ma na celu podniesienie kompetencji wychowawczych rodziców, zmianę negatywnych postaw wychowawczych, wzrost samoświadomości oraz wymianę doświadczeń między rodzicami.
--	--

kwiecień – maj 2025	<p>Zaplanowano 5 - 8spotkań 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>
<b>Doradca zawodowy</b>	<p>Doradca zawodowy da wskazówki jak prawidłowo napisać CV i list motywacyjny, mieszkańcom gminy Goleśzów, 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dzięgielów</li> <li>- Bażanowice</li> <li>- Cisownica</li> <li>- Goleśzów</li> </ul>	<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**

<b>Bon żłobkowy</b>	<p>Goeszowski 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>
<b>Placówka wsparcia dziennego</b>	<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 dziecka z rodziną,</li><li>- organizowanie pomocy materialnej dla wychowanków ognisk, w tym dożywiania.</li></ul> <p>Dzieci z oferty ogniska korzystają dobrowolnie, mogą być kierowane do placówki również przez pedagoga szkolnego. Objęte</p>



	<p>wsparciem są, m.in.: dzieci z rodzin niewydolnych wychowawczo, zagrożonych bezrobociem, uzależnieniami, przemocą, o niskim statusie materialnym.</p> <p>Ognisko Wychowawcze TPD nr 7 działa 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 (douczanie (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 szkoła – 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 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"> <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 sytuację rodzinną, społeczną, środowiskową czy uwarunkowania biologiczne narażone są na większe ryzyko wystąpienia problemów.</li> </ul>

	<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 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"><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 stanie prawnym, jej uprawnieniach, obowiązkach, w ty w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowno administracyjnym,</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>Poradnictwo terapeutyczne</b>	Raz w miesiącu 13 marzec	12.30- 14.30	Udzielanie poradnictwa terapeuty uzależnień

<b>Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej</b>	<p>Od lutego 2025 roku ruszyła kolejna edycja programu Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej. Celem programu jest 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>Zespół Pieśni i Tańca Goleszów</b> (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>
<b>Zajęcia plastyczne</b>	Organizowane dla dzieci w wieku od 5 do 10 lat. Odbywają się w poniedziałek w godz. 15:00– 16:00. Zajęcia są bezpłatne.
<b>Zabawa w programowanie</b>	Organizowane dla dzieci od 8 roku życia . Zajęcia odbywają się w poniedziałki od godz. 17.15– 18.15.Zajęcia są bezpłatne.
<b>Gminny Ośrodek Kultury w Goleszowie</b>	<b>Powitanie Wiosny z Gminnym Ośrodkiem Kultury</b>

Gminny Ośrodek Kultury w Goleszowie oraz Wójt Gminy Goleszów Sylwia Cieślar zapraszają na Powitanie Wiosny, które odbędzie się na terenie jednostki OSP w Godziszowie przy ul. Tęczowej 29. W programie gry, zabawy, ognisko oraz animacje. Wydarzenia odbędzie się w piątek, 21 marca o godz. 16.30. W trakcie wydarzenia nastąpi także rozstrzygnięcie Konkursu na Najpiękniejszą Marzannę

### **Konkurs na Najpiękniejszą Marzannę**

**Gminny Ośrodek Kultury w Goleszowie serdecznie zaprasza do wzięcia udziału w wyjątkowym konkursie plastycznym – Konkurs na Najpiękniejszą Marzannę.**

14 mSzczegóły konkursu:

- Konkurs skierowany jest do mieszkańców Gminy Goleszów w tym do Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych, uczniów szkół, przedszkoli, członków klubów seniora, osób indywidualnych
- Termin nadsyłania prac w formie zdjęć: **do 14 marca 2025 roku**. Głosowanie odbędzie się na profilu facebookowym Gminnego Ośrodka Kultury w Goleszowie, od 15 do 20 marca (do godziny 12:00), a ogłoszenie wyników **20 marca 2025 roku o godzinie 13:00**. Aby wziąć udział w konkursie, wystarczy stworzyć Marzannę – dowolną techniką, używając kolorów i materiałów według własnej kreatywności oraz zrobić jej zdjęcie, następnie wysłać zdjęcie wraz z kartą zgłoszeniową pracy na adres e-mail: **sekretariat@gok.goleszow.pl**. Karta zgłoszeniowa oraz regulamin dostępny w załączniku.

## **Kobieta wiary" - wiosenna konferencja kobiet w Dziegielowie**

Centrum Misji i Ewangelizacji CME z Dziegielowa zaprasza na wiosenną konferencję kobiet zatytułowaną „Kobieta Wiary”, która odbędzie się w sobotę, 22 marca w godzinach od 10.00 do 13.00. Jak przekonują organizatorzy spotkanie będzie czasem inspiracji, refleksji i wzajemnego wsparcia w kobiecym gronie. Głównymi mówczyniami będą Sylwia Miskiewicz oraz Nela Kłapa. W programie oprócz wykładów także czas na modlitwę, rozmowę i budowanie relacji przy kawie i ciastku. Wstęp wolny!

---

## **VIII konferencja " Jak mądrze dbać o zdrowie w wieku dojrzałym "**

Stowarzyszenie Cieszyński Uniwersytet III Wieku oraz Powiat Cieszyński zapraszają wszystkich seniorów Ziemi Cieszyńskiej na VIII Konferencję pt. „Jak mądrze dbać o zdrowie w wieku dojrzałym”, która odbędzie się 13 marca 2025 roku o godzinie 15:00 w Auli Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie. Podczas konferencji, której celem jest edukowanie i motywowanie seniorów do świadomego dbania o własne zdrowie, odbędą się wykłady: „**Jak może pomóc urolog w wieku dojrzałym?**” – prowadzone przez lek. med. Krzysztofa Kubickiego oraz mgr Ewę Kędziarską-Muras z Oddziału Urologii i Onkologii Urologicznej ZZOZ Szpitala Śląskiego w Cieszynie. „**Praktyczne porady fizjoterapeuty**” – prowadzone przez Natalię Lekacz, fizjoterapeutkę uroginekologiczną. Dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 536 257 624.

### **SŁOWNICZEK:**

**CUS** - Centrum Usług Społecznych w Goleszowie

**TPD** – Towarzystwo Przyjaciół Dzieci – Oddział Powiatowy w Cieszynie