



**Centrum
Usług Społecznych
w Tarnowie**

**PLAN ORGANIZOWANIA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ
DLA MIESZKAŃCÓW GMINY MIASTA TARNOWA
NA ROK 2023**

Tarnów, styczeń 2023 r.

Plan organizowania społeczności lokalnej (OSL) zakłada że "...organizowanie społeczności lokalnej to forma profesjonalnego działania ukierunkowanego na wywoływanie trwałych, pozytywnych zmian społecznych. OSL można traktować jako kwalifikowaną, zintegrowaną usługę społeczną o charakterze środowiskowym, składającą się z wielu sekwencyjnych działań prospołecznych o określonych, mierzalnych parametrach, a równocześnie przystosowanych do lokalnych uwarunkowań."¹ Ideą OSL jest wzmocnienie potencjału zakorzenionego w społeczności mieszkańców Tarnowa.

Organizowanie społeczności lokalnej sprzyja podnoszeniu jakości życia mieszkańców. Nie jest to tylko rozwijanie form wsparcia społecznego uzupełniającego usługi społeczne. W pierwszej kolejności działania OSL kierowane są do społeczności znajdujących się w najtrudniejszym położeniu tj. marginalizowanych i zagrożonych społecznym wykluczeniem, jednak odbiorcami tych działań mogą być również inne społeczności.

Celami działań organizowania społeczności lokalnej dla mieszkańców miasta Tarnowa w 2023 r. będą m.in.:

- spotkania ze społecznością lokalną w celu bieżącego rozpoznawania jej potrzeb, zbierania opinii oraz uwag w zakresie działań OSL,
- utrzymywanie stałego kontaktu, również telefonicznego, z mieszkańcami miasta,
- prowadzenie działań animacyjnych, z uwzględnieniem oczekiwań i potrzeb mieszkańców, w tym organizacja imprez integracyjnych i sąsiedzkich z aktywnym udziałem mieszkańców z wykorzystaniem ich potencjału oraz umiejętności,
- budowanie partnerskich relacji pomiędzy Organizatorem Społeczności Lokalnej a mieszkańcami Tarnowa w celu zwiększenia przepływu informacji istotnych do skutecznego działania oraz planowania działań na kolejne okresy,
- pozyskiwanie nowych partnerów do realizacji działań OSL,
- włączenie do działań OSL partnerów spoza instytucji publicznych, podmiotów ekonomii społecznej, tym samym nawiązanie współpracy z okolicznymi przedsiębiorcami w celu wspierania tych działań,
- włączenie do działań OSL osób publicznych oraz samorządowców,
- wyszukiwanie lokalnych liderów,
- organizacja warsztatów, szkoleń, prelekcji i spotkań tematycznych umożliwiających mieszkańcom nabycie wiedzy, umiejętności i nowych kompetencji przydatnych w życiu prywatnym i społecznym,
- organizowanie akcji społecznościowych odpowiadających na różne problemy wynikające z sytuacji społecznej, zdrowotnej, gospodarczej itp. oraz włączających mieszkańców w inicjatywy lokalne podnoszące jakość życia w wybranych społecznościach.

Fundamentalną zasadą organizowania społeczności lokalnej będzie realizowanie działań na rzecz społeczności przy zaangażowaniu nie tylko mieszkańców ale również miejscowych zasobów. Działania OSL ukierunkowane będą na wyłonienie lokalnych liderów – wolontariuszy, którzy przy pomocy swoich sąsiadów oraz znajomych, będą realizować własne pomysły a także rozwiązywać problemy i konflikty. Organizowanie społeczności lokalnej ma za zadanie szerzyć ideę wolontariatu, którego rozwój jest niezbędny podczas działań OSL. Działania wolontariuszy na rzecz mieszkańców Tarnowa będą mieć

¹ "Model środowiskowej pracy socjalnej / organizowania społeczności lokalnej"; Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej CAL; Warszawa 2014

charakter akcyjny oraz stały i obejmują swoim zakresem na przykład animację czasu wolnego dzieci, młodzieży oraz starszych, pomoc seniorom w zakupach czy też czynnościach dnia codziennego. Ważne jest aby pomoc oraz praca na rzecz innych stała się codziennością.

W ramach organizowania społeczności lokalnej można wyróżnić następujące działania, mające charakter wspierający mieszkańców miasta Tarnowa:

L.p.	Nazwa działania	Odbiorcy	Cele działania
1.	Klub Wolontariusza	Mieszkańcy Miasta Tarnowa	<ul style="list-style-type: none"> • promowanie działań wolontarystycznych w zakresie wsparcia i pomocy na rzecz dzieci i młodzieży, osób starszych, niesamodzielnych, samotnych, • aktywizowanie lokalnej społeczności i wspieranie rozwoju wspólnoty samorządowej z wykorzystaniem jej potencjału
2.	Alternatywne Formy Spędzania Czasu Wolnego (warsztaty edukacyjne, imprezy integracyjne, kampanie społeczne)	Mieszkańcy Miasta Tarnowa	<ul style="list-style-type: none"> • włączenie mieszkańców miasta w proces tworzenia inicjatyw obywatelskich/sąsiedzkich, • budowanie oraz wzmocnienie istniejących więzi społecznych, a także budowa wzajemnych relacji

Działania wskazane w zamieszczonym poniżej ramowym harmonogramie organizowania społeczności lokalnej w 2023 r. mają charakter poglądowy. Będą one na bieżąco uzupełniane oraz aktualizowane w związku z cyklicznymi spotkaniami z mieszkańcami miasta, związanymi z rozpoznawaniem problemów i potrzeb społeczności lokalnej, a także włączaniem społeczności w realizację tych działań. Przewiduje się aktualizację Planu po zakończeniu I, II i III kwartału 2023 r.

Wdrożenie Planu Organizowania Społeczności Lokalnej może nieść ze sobą różne ryzyka, które wynikają z wielu przyczyn. Najważniejszą z nich może być brak zainteresowania odbiorców działaniami OSŁ, czego powodem może być swojego rodzaju lęk przed czymś nieznanym, nowym, przed zmianą przyzwyczajęń do niezmiennego rytmu prowadzonego życia. Adresaci działań OSŁ nie oczekują, bądź nie wierzą, że w ich społeczności mogą zajść jakiegokolwiek zmiany. Dlatego niezbędna jest metoda „małych kroków”, która zaangażuje mniejszą liczbę mieszkańców ale jednocześnie pokaże pozostałym, jakie efekty są w stanie wypracować.

„Plan Organizowania Społeczności Lokalnej dla Mieszkańców Gminy Miasta Tarnowa na rok 2023” opracowany został zgodnie z zasadami, określonymi w art. 20 ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o realizowaniu usług społecznych przez centrum usług społecznych (Dz.U. z 2019 r. poz. 1818). Podczas sporządzania Planu wzięto pod uwagę wnioski, wynikające z rozeznania potrzeb i potencjału wspólnoty samorządowej Miasta Tarnowa w zakresie usług społecznych i działań wspierających, zawarte w „Diagnozie potrzeb i potencjału społeczności lokalnej w zakresie usług społecznych Gminy Miasta Tarnowa”². Realizacja Planu będzie monitorowana raz do roku. Monitoring umożliwi analizę podjętych działań oraz dokonanie oceny ich skuteczności.

² Uchwała Nr LXX/686/2022 Rady Miejskiej w Tarnowie z dnia 15 września 2022 r. w sprawie „Diagnozy potrzeb i potencjału społeczności lokalnej w zakresie usług społecznych Gminy Miasta Tarnowa”

L.p.	Działanie	Termin planowanych działań	Adresaci	Planowani partnerzy
1.	<p>Finisaż wystawy pokonkursowej „ŚWIAT OKIEM SENIORA”.</p> <p>Konkurs pn. „ŚWIAT OKIEM SENIORA” odbył się pod koniec 2022 r. Seniorzy mogli składać pracę w trzech kategoriach: moje miasto, przyroda i „złoty wiek”. Podczas finisażu będzie możliwość podziwiania wystawionych prac oraz nastąpi wręczenie nagród zwycięzcom.</p>	styczeń 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Członkowie Tarnowskiej Rady Seniorów • Przedstawiciele środowisk Senioralnych z terenu Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnowska Rada Seniorów
2.	<p>Promowanie idei wolontariatu wśród mieszkańców Tarnowa, a przede wszystkim wśród uczniów Tarnowskich szkół, uczelni oraz Seniorów należących do Międzyosiedlowych Centrów Aktywności Senioralnej, zachęcanie do dołączenia do Klubu Wolontariusza.</p>	styczeń/luty 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa • Uczniowie Tarnowskich Szkół • Studenci Tarnowskich Uczelni • Uczestnicy Międzyosiedlowych Centrów Aktywności Senioralnej 	<ul style="list-style-type: none"> • Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych im. Jana Szczepanika • Akademia Nauk Stosowanych • Młodzieżowa Rada Miejska • Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Akademii Nauk Stosowanych
3.	<p>Spotkania z Radami Osiedli mające na celu rozeznanie potrzeb oraz potencjału w zakresie działań wspierających w związku z poszerzaniem współpracy z podmiotami prowadzącymi animację lokalną lub inne formy pracy środowiskowej.</p>	styczeń-grudzień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Rady Osiedli

4.	Spotkania związane z planowaną organizacją wydarzenia pn. "DobroDzień 2023", które ma na celu integrację osób pełnosprawnych z osobami z niepełnosprawnością na każdej płaszczyźnie życia społecznego, a także promowanie podmiotów ekonomii społecznej takich jak: Warsztaty Terapii Zajęciowej, Zakład Aktywności Zawodowej, Zakłady Pracy Chronionej, Środowiskowe Domy Samopomocy oraz organizacje pozarządowe, których działania są oparte o współpracę z osobami z niepełnosprawnością.	luty-czerwiec 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • NGO • Przedstawiciele samorządu • Przedstawiciele podmiotów działających na terenie Gminy Miasta Tarnowa • Przedstawiciele podmiotów ekonomii społecznej m.in. z subregionu tarnowskiego • Grupy nieformalne 	<ul style="list-style-type: none"> • Urząd Miasta Tarnowa • Organizacje pozarządowe
5.	Kampania społeczna mająca na celu uwrażliwienie mieszkańców Tarnowa na drugiego człowieka, nie bycie obojętnym na krzywdy osób ze swojego bliższego czy też dalszego otoczenia. Celem kampanii będzie zbliżenie oraz zawiązywanie relacji międzyludzkich.	luty/grudzień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnowska Policja
6.	Wykład i warsztaty dotyczący profilaktyki zdrowia psychicznego.	luty/listopad 2023r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie
7.	Warsztaty plastyczne w ramach integracji międzypokoleniowej. To działanie wspierające z zakresu aktywnych form spędzania wolnego czasu podczas których dzieci i młodzież przygotowują kartki wielkanocne dla seniorów, osób niepełnosprawnych, którzy są mieszkańcami Domów Pomocy Społecznej	luty/marzec 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Dzieci i młodzież z Tarnowskich Placówek Wsparcia Dziennego • Seniorzy z terenu Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Wolontariusze – członkowie Klubu Wolontariusza CUS • Placówki Wsparcia Dziennego • Klubu Senior+ • Międzysiedlowe Centra Aktywności Senioralnej

8.	Promowanie idei wolontariatu wśród mieszkańców Tarnowa, a przede wszystkim wśród uczniów Tarnowskich szkół, uczelni oraz Seniorów należących do Międzysiedlowych Centrów Aktywności Senioralnej, zachęcanie do dołączenia do Klubu Wolontariusza. Spotkanie ma na celu rozeznanie potrzeb oraz potencjału w zakresie działań wspierających, w związku z planowaną aktualizacją planu organizowania społeczności lokalnej.	marzec 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa • Uczniowie Tarnowskich Szkół • Studenci Tarnowskich Uczelni • Uczestnicy Międzysiedlowych Centrów Aktywności Senioralnej 	<ul style="list-style-type: none"> • Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych im. Jana Szczepanika • Akademia Nauk Stosowanych • Młodzieżowa Rada Miejska • Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Akademii Nauk Stosowanych
9.	Zajęcia kulinarne polegające na pieczeniu i przyozdabianiu babeczek mające za zadanie integrację, również międzypokoleniową oraz wspólne spędzenie czasu wolnego.	marzec 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkanki Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Klub Senior+
10.	Wykład o tym jak wybitne kobiety wpłynęły na bieg historii, w związku z Międzynarodowym Dniem Kobiet oraz miesiącem kobiet.	marzec 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Międzysiedlowe Centrum Aktywności Senioralnej prowadzone przez Uniwersytet Trzeciego Wieku przy ANS w Tarnowie
11.	Happening w którym uczestniczki Klubu Senior+ wyjdą na ulice centrum Tarnowa, aby obdarzyć napotkane kobiety serdecznym uśmiechem, ale także symbolicznym upominkiem z okazji Dnia Kobiet. Drobne upominki zostaną wcześniej przygotowane przez Seniorki na zajęciach organizowanych w Klubie. Wyjście z murów Klubu będzie okazją do integracji z lokalną społecznością a także pozwoli rozpromować Klub Senior+ i pokazać jego działalność.	marzec 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Klub Senior+
12.	Wykład inaugurujący cykl spotkań informacyjno-edukacyjnych pn. „Środa z profilaktyką” polegający na wykładach i warsztatach z zakresu promocji zdrowia	marzec 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie • NGO

	oraz profilaktyki chorób, prowadzonych przez specjalistów.			
13.	Warsztaty rehabilitacji ruchowej. Celem warsztatów jest uzyskanie wewnętrznej równowagi i zjednoczenie ciała oraz duszy. Joga uczy prawidłowej postawy ciała i pozytywnie wpływa na mięśnie oraz stawy.	kwiecień/wrzesnia 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • NGO
14.	Warsztaty plastyczne w ramach integracji międzypokoleniowej - działanie wspierające z zakresu aktywnych form spędzania wolnego czasu dzięki, którym dzieci i młodzież będzie mogła zintegrować się z osobami starszymi poprzez spędzenie wspólnie wolnego czasu m.in. grając w planszówki, gry tematyczne, wykonując wspólnie prace plastyczne czy też rękodzielnicze, czytając książki, wykonując ćwiczenia ruchowe.	kwiecień/maj 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Dzieci i młodzież z Tarnowskich Placówek Wsparcia Dziennego • Seniorzy z terenu Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Wolontariusze – członkowie Klubu Wolontariusza CUS • Tarnowskie Placówki Wsparcia Dziennego • Klubu Senior+ • Międzysiedlowe Centra Aktywności Senioralnej
15.	Spotkanie informacyjno-edukacyjne pn. „Środa z profilaktyką”, odbywające się cyklicznie w ostatnie środy miesiąca, polegające na wykładach i warsztatach z zakresu promocji zdrowia oraz profilaktyki chorób, prowadzonych przez specjalistów.	kwiecień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie • NGO

16.	Wykład dotyczący przeciwdziałania otyłości. Działanie wspierające z zakresu aktywnych form spędzania wolnego czasu.	maj/wrzesień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Mościckie Centrum Medyczne
17.	Spotkanie informacyjno-edukacyjne pn. „Środa z profilaktyką”, odbywające się cyklicznie w ostatnie środy miesiąca, polegające na wykładach i warsztatach z zakresu promocji zdrowia oraz profilaktyki chorób, prowadzonych przez specjalistów.	maj 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie • NGO
18.	Spotkanie osób starszych oraz środowisk działających na rzecz seniorów a także posiedzenie Tarnowskiej Rady Seniorów, mające na celu rozeznanie potrzeb oraz potencjału w zakresie działań wspierających, w związku z planowaną aktualizacją planu organizowania społeczności lokalnej.	maj 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Członkowie Tarnowskiej Rady Seniorów • Przedstawiciele środowisk Senioralnych z terenu Miasta Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnowska Rada Seniorów

19.	Majówka dla Seniorów – działanie wspierające z zakresu aktywnych form spędzania wolnego czasu, mające na celu zarówno integrację seniorów, osób niepełnosprawnych, jak również międzypokoleniową. Podczas spotkania odbędą się część artystyczna oraz wspólny posiłek.	maj 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Domów Pomocy Społecznej w Tarnowie • Uczestnicy Dziennego Domu Pobytu przy DPS św. Brata Alberta w Tarnowie • Seniorzy z terenu Rad Osiedla: nr 5 „Rzędzin”, nr 12 „Jasna”, nr 13 „Westerplatte”, nr 14 „Legionów H. Dąbrowskiego”, nr 16 „Zielone” 	<ul style="list-style-type: none"> • Domy Pomocy Społecznej • Wolontariusze – członkowie Klubu Wolontariusza CUS
20.	Spotkanie informacyjno-edukacyjne pn. „Środa z profilaktyką”, odbywające się cyklicznie w ostatnie środy miesiąca, polegające na wykładach i warsztatach z zakresu promocji zdrowia oraz profilaktyki chorób, prowadzonych przez specjalistów.	czerwiec 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie • NGO
21.	Dzień Rodzicielstwa Zastępczego - działanie wspierające z zakresu aktywnych form spędzania czasu wolnego dzieci znajdujących się w rodzinach zastępczych na terenie Tarnowa oraz ich opiekunów. Spotkanie mające na celu podziękowania dla rodzin, które pełnią funkcję rodzin zastępczych. Podczas wydarzenia odbędą się animacje, gry, zabawy a także wspólny poczęstunek.	czerwiec 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Rodziny Zastępcze 	<ul style="list-style-type: none"> • Wolontariusze – członkowie Klubu Wolontariusza CUS • Tarnowskie Placówki Wsparcia Dziennego • Klubu Senior+

22.	„DobroDzień 2023” - wydarzenie, które ma na celu integrację osób pełnosprawnych z osobami z niepełnosprawnością na każdej płaszczyźnie życia społecznego, a także promowanie podmiotów ekonomii społecznej.	czerwiec 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Osoby z niepełnosprawnością • Mieszkańcy Miasta Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Urząd Miasta Tarnowa • NGO • Wolontariusze – członkowie Klubu Wolontariusza CUS
23.	Warsztaty dotyczące zdrowego odżywiania. Celem warsztatów jest edukacja z zakresu zdrowego odżywiania oraz promowanie jego zasad. Działanie wspierające z zakresu aktywnych form spędzania czasu wolnego.	czerwiec 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Miasta Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • NGO
24.	Spotkanie informacyjno-edukacyjne pn. „Środa z profilaktyką”, odbywające się cyklicznie w ostatnie środy miesiąca, polegające na wykładach i warsztatach z zakresu promocji zdrowia oraz profilaktyki chorób, prowadzonych przez specjalistów.	lipiec 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie • NGO
25.	Wydarzenie o charakterze sportowo-rekreacyjnym przeznaczone dla dzieci i młodzieży. Jest to działanie wspierające z zakresu aktywnych form spędzania wolnego czasu.	lipiec/sierpień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Dzieci i młodzież 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnowski Ośrodek Sportu i Rekreacji • Rada Osiedla Mościce • NGO

26.	Warsztaty sensoryczne mające za zadanie dostarczać różnorodnych bodźców do rozwoju zmysłów dzieci i poszerzać świat ich doznań. Działanie wspierające z zakresu aktywnych form spędzania wolnego czasu, mające na celu zarówno integrację seniorów, osób niepełnosprawnych, jak również międzypokoleniową.	lipiec/sierpień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Dzieci i młodzież z terenu Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • NGO
27.	Spotkanie informacyjno-edukacyjne pn. „Środa z profilaktyką”, odbywające się cyklicznie w ostatnie środy miesiąca, polegające na wykładach i warsztatach z zakresu promocji zdrowia oraz profilaktyki chorób, prowadzonych przez specjalistów.	sierpień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie • NGO
28.	Spotkanie informacyjno-edukacyjne pn. „Środa z profilaktyką”, odbywające się cyklicznie w ostatnie środy miesiąca, polegające na wykładach i warsztatach z zakresu promocji zdrowia oraz profilaktyki chorób, prowadzonych przez specjalistów	wrzesień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie • NGO
29.	Promowanie idei wolontariatu wśród mieszkańców Tarnowa, a przede wszystkim wśród uczniów Tarnowskich szkół, uczelni oraz Seniorów należących do Międzysiedlowych Centrów Aktywności Senioralnej, zachęcanie do dołączenia do Klubu Wolontariusza. Spotkanie ma na celu rozeznanie potrzeb oraz potencjału w zakresie działań wspierających, w związku z planowaną aktualizacją planu organizowania społeczności lokalnej.	wrzesień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa • Uczniowie Tarnowskich Szkół • Studenci Tarnowskich Uczelni • Uczestnicy Międzysiedlowych Centrów Aktywności Senioralnej 	<ul style="list-style-type: none"> • Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych im. Jana Szczepanika • Akademia Nauk Stosowanych • Młodzieżowa Rada Miejska • Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Akademii Nauk Stosowanych

30.	Spotkanie Seniorów oraz środowisk działających na rzecz seniorów a także posiedzenie Tarnowskiej Rady Seniorów, mające na celu rozeznanie potrzeb oraz potencjału w zakresie działań wspierających, w związku z planowaną aktualizacją planu organizowania społeczności lokalnej.	wrzesień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Członkowie Tarnowskie Rady Seniorów • Przedstawiciele środowisk Senioralnych z terenu miasta Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnowska Rada Seniorów
31.	Konkurs patriotyczny - działanie wspierające z zakresu aktywnych form spędzania czasu wolnego. Ma on na celu m.in. wzbudzanie u dzieci i młodzieży postaw patriotycznych oraz szacunku do symboli narodowych, propagowanie, w formie plastycznej, wiedzy o tematyce patriotycznej w formie plastycznej, a także kształtowanie inwencji twórczej, wyobraźni oraz wrażliwości estetycznej.	wrzesień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Dzieci i młodzież Tarnowskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnowskie szkoły podstawowe i ponadpodstawowe
32.	Tydzień Seniora – wydarzenia podczas, którego szczególna uwaga zostanie poświęcona starszym mieszkańcom Tarnowa w związku z Obchodami Dnia Seniora.	wrzesień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Seniorzy z terenu miasta Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnowska Rada Seniorów • Międzyosiedlowe Centra Aktywności Senioralnej • Organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów
33.	Kampania społeczna dotycząca wyzwań w erze uzależnień. Sieć współpracy.	wrzesień/październik 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa • Uczniowie Tarnowskich Szkół 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnowskie szkoły podstawowe i ponadpodstawowe

34.	„Zdrowy kręgosłup” – zajęcia zawierające zestaw ćwiczeń, które mają za zadanie rozciągnąć i rozluźnić wybrane partie mięśni, a tym samym zmniejszyć dolegliwości bólowe. Jest to działanie wspierające z zakresu aktywnych form spędzania wolnego czasu, mające na celu zarówno integrację seniorów, osób niepełnosprawnych, jak również międzypokoleniową.	wrzesień/październik 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Dzieci i młodzież 	<ul style="list-style-type: none"> • Pałac Młodzieży • Wolontariusze – członkowie Klubu Wolontariusza CUS
35.	Spotkanie informacyjno-edukacyjne pn. „Środa z profilaktyką”, odbywające się cyklicznie w ostatnie środy miesiąca, polegające na wykładach i warsztatach z zakresu promocji zdrowia oraz profilaktyki chorób, prowadzonych przez specjalistów	październik 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie • NGO
36.	Wykład i warsztaty dotyczące higieny jamy ustnej, która jest jedną z najważniejszych metod profilaktyki próchnicy zębów i chorób przyzębia. Prawidłowe zabiegi higienizacyjne w obrębie jamy ustnej wpływają pozytywnie na utrzymanie jej w zdrowiu.	wrzesień/listopad 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Dzieci i młodzież 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnowskie szkoły podstawowe i ponadpodstawowe
37.	Spotkanie informacyjno-edukacyjne pn. „Środa z profilaktyką”, odbywające się cyklicznie w ostatnie środy miesiąca, polegające na wykładach i warsztatach z zakresu promocji zdrowia oraz profilaktyki chorób, prowadzonych przez specjalistów.	listopad 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie • NGO

38.	Spotkanie Seniorów oraz środowisk działających na rzecz seniorów a także posiedzenie Tarnowskiej Rady Seniorów, mające na celu rozeznanie potrzeb oraz potencjału w zakresie działań wspierających, w związku z przygotowywaniem planu organizowania społeczności lokalnej na 2024 r.	listopad-grudzień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Członkowie Tarnowskiej Rady Seniorów • Przedstawiciele środowisk Senioralnych z terenu Miasta Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnowska Rada Seniorów
39.	Warsztaty plastyczne w ramach integracji międzypokoleniowej. To działanie wspierające z zakresu aktywnych form spędzania wolnego czasu podczas których dzieci i młodzież przygotowują kartki bożonarodzeniowe dla seniorów, osób niepełnosprawnych którzy są mieszkańcami Domów Pomocy Społecznej w Tarnowie oraz uczestnikami Dziennego Domu Pobytu przy DPS św. Brata Alberta w Tarnowie.	listopad-grudzień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Dzieci i młodzież z Tarnowskich Placówek Wsparcia Dziennego • Seniorzy z terenu Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Wolontariusze – członkowie Klubu Wolontariusza CUS • Tarnowskie Placówki Wsparcia Dziennego • Klubu Senior+ • Międzyosiedlowe Centra Aktywności Senioralnej
40.	Spotkanie informacyjno-edukacyjne pn. „Środa z profilaktyką”, odbywające się cyklicznie w ostatnie środy miesiąca, polegające na wykładach i warsztatach z zakresu promocji zdrowia oraz profilaktyki chorób, prowadzonych przez specjalistów.	grudzień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkańcy Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie • NGO
41.	Spotkania opłatkowe mające na celu wspólne spędzenie wolnego czasu, integrację międzypokoleniową oraz przygotowanie się do zbliżających świąt oraz nowego roku.	grudzień 2023 r.	<ul style="list-style-type: none"> • Dzieci, młodzież i seniorzy z terenu Tarnowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Wolontariusze – członkowie Klubu Wolontariusza CUS • Tarnów Placówka Wsparcia Dziennego • Klubu Senior+ • Międzyosiedlowe Centra Aktywności Senioralnej

Opracowano: Organizator Społeczności Lokalnej