



## **PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „COGITO NOSTER” NA ROK 2016**

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy „Cogito Noster” w Rybniku na rok 2016 opiera się na harmonogramie tygodniowego planu zajęć terapeutycznych.

Harmonogram ten realizowany jest w trybie cyklicznym, co oznacza, że zajęcia są prowadzone w każdym tygodniu bieżącego roku w takich samych, niezmiennych godzinach. Program realizowany na wszystkich wymienionych zajęciach jest planowany pod względem merytorycznym przez terapeutę prowadzącego i zawiera ciągłość tematyczną. Zajęcia odbywają się w trybie systemowym, a ich program dopasowywany jest do dynamiki grupy uczestniczącej w zajęciach.

Ośrodek jest czynny 5 dni w tygodniu, w godzinach od 7.00 do 19.00. Usługi terapeutyczne są świadczone w formie zajęć indywidualnych i grupowych.

Spółeczność terapeutyczna uczestników podzielona zostaje na grupę popołudniową oraz grupę popołudniową (dla osób uczących się lub pozostających w stosunku pracy). W godzinach południowych prowadzone są dodatkowo terapie grupowe takie jak:

- Grupa dla osób z podwójną diagnozą
- Grupa wsparcia dla rodzin
- Warsztaty kreatywności i sztuki
- Doradztwo zawodowe
- Muzykoterapia aktywna i receptywna
- Zajęcia sportowe

Pod koniec bieżącego roku udało nam się nawiązać współpracę z Zespołem Szkół Zawodowych nr.5 a konkretnie z Technikum Fryzjerskim. Sformalizowaniem tej dotychczas okazjonalnej współpracy, stało się zawiązanie porozumienia o nieodpłatnej, cyklicznej współpracy na rok 2016. Uczniowie klasy fryzjerskiej w każdy wtorek będą prowadzili w Ośrodku „Cogito Noster” wykłady i zajęcia praktyczne. Cykl warsztatów z „Wizażu i autokreacji” ma na celu dostarczenie uczestnikom wiedzy w tematyce pielęgnacji ciała i włosów, autoprezentacji i autokreacji ale też uczestnicy staną się wdzięcznymi modelami do nabywania praktycznych umiejętności dla adeptów fryzjerstwa. Będą zajęcia ze strzyżenia i farbowania włosów, modelowania brwi oraz

manicure i pedicure. Tak więc korzyści z tej współpracy będą obopólne. Tym bardziej, że pozwolą na dostarczenie młodym ludziom wiedzy na temat zaburzeń psychicznych, specyfiki kontaktu z osobami po kryzysie psychiatrycznym co będzie miało wpływ na wypracowanie postawy tolerancji oraz zniwelowanie stereotypowego myślenia o osobach przewlekłe chorujących psychicznie.

Ponadto w 2016 roku planujemy przeprowadzenie następujących jednorazowych imprez okolicznościowych:

- Zabawa kończąca okres karnawału,
- Śniadanie Wielkanocne z udziałem zaproszonych gości,
- Coroczny turniej bilardowy,
- Turniej piłki nożnej na boisku „Orlik” z udziałem społeczności lokalnej,
- Wyjazd do Sanktuarium Bożego Ciała w Jankowicach,
- Wycieczka w Beskidy,
- Konferencja naukowa związana z obchodami Dnia Zdrowia Psychicznego,
- Zabawa Andrzejkowa,
- Spotkanie wigilijne.

Serdecznie zapraszamy do odwiedzenia redagowanej przez uczestników strony internetowej [www.cogitonoster.org](http://www.cogitonoster.org) oraz na naszego facebook'a gdzie na bieżąco można śledzić wydarzenia z życia ośrodka.

W załączeniu szczegółowy harmonogram pracy terapeutycznej.

Z poważaniem

**DYREKTOR**  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
„Cogito Noster”  
  
mgr Danuta Szostakowska

**PREZYDENT MIASTA**

  
Piotr Kuczerka



PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA	
Godz.	Tematyka Zajęć	Godz.	Tematyka Zajęć	Godz.	Tematyka Zajęć
09:00 -9:30	Spoleczność terapeutyczna	09:00-09:30	Spoleczność terapeutyczna	09:00-9:30	Spoleczność terapeutyczna
09:30-13:15	Trening kulinarno - budżetowy	09:30-13:15	Trening kulinarno - budżetowy	09:30-13:15	Trening kulinarno – budżetowy
09:30-11:15	Pracownia ceramiczna	09:30-11:15	Warsztaty wizażu i autokreacji	09:30-12:15	Zajęcia sportowe: basen kryty, hala sportowa, boisko „Orlik”
09:30-11:15	Pracownia fotograficzna	09:30-11:15	Muzykoterapia aktywna i receptywna	09:30-12:15	Trening higieniczny z autokreacją (indywidualnie)
11:30-13:15	Psychozabawy	11:30-16:00	Poradnictwo psychologiczne (indywidualnie)	09:30-12:15	Warsztaty muzyczne – nauka gry na instrumentach (indywidualnie)
11:30-13:15	Trening relaksacyjny	11:30-13:15	Pracownia stolarska	09:30-12:15	Terapia zajęciowa
13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym	11:30-13:15	Pracownia wikliniarska	12:30-13:15	Biblioterapia lub prasówka
13:45-14:30	Trening umiejętności społecznych	11:30-13:15	Pracownia ogrodnicza	13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym
14:45-15:30	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarny	13:45-14:30	Trening relaksacyjny
15:30-16:15	Chwila relaksu	13:45-14:30	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych	14:45-15:30	Grupa terapeutyczna - prowadzona przez lekarza psychiatrę
16:30-19:00	Grupa terapeutyczno – edukacyjna dla osób z podwójną diagnozą(choroba psychiczna + uzależnienie)	14:45-15:30	Trening farmakologiczny	15:30-16:15	Psychoedukacja
16:30-19:00	Indywidualny trening kulinarno – budżetowy (indywidualnie)	14:45-15:30	Trening higieniczny z autokreacją	15:30-16.15	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego
16:30-19:00	Indywidualny trening higieniczny z autokreacją	15:30-16:15	Chwila relaksu	16:30-19:00	Warsztaty kreatywności i artyzmu
		16:30-19:00	Grupy wsparcia dla rodzin z elementami psychoedukacji		
		16:30-19:00	Zajęcia sportowe dla uczestników (siłownia, hala sportowa, boisko Orlik)		
		16:30-19:00	Poradnictwo zawodowe		



CZWARTEK		PIĄTEK	
Godz.	Tematyka Zajęć	Godz.	Tematyka Zajęć
09:00-09:30	Společność terapeutyczna	09:00-09:30	Společność terapeutyczna
09:30-10:15	Grupa terapeutyczna prowadzona przez lekarza psychiatrę	09:30-13:15	Trening kulinarno - budżetowy
10:30-12:15	Trening kulinarno - budżetowy	09:30-12:15	Warsztaty kreatywności i artyzmu
10:30-12:15	Psychozabawy	09:30-12:15	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego
10:30-12:15	Psychoedukacja z farmakoterapią	12:30-13:15	Pracownia stolarska
12:30-13:15	Grupy wsparcia prowadzone przez asystentów	12:30-13:15	Biblioterapia
13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym	12:30-13:15	Psychozabawy
13:45-15:30	Karaoke	13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym
13:45-15:30	Pracownia komputerowa	13:45-14:30	Grupa dyskusyjna
13:45-15:30	Poradnictwo zawodowe (indywidualnie)	14:45-15:30	Siłownia lub relaks przy muzyce
15:30-16:15	Chwila relaksu	15:30-16:15	Pracownia komputerowa
16:30-19:00	Warsztaty muzyczno-teatralne	16:30-19:00	Arteterapia
16:30-19:00	Fitness	16:30-19:00	Pracownia fotograficzna

**DYREKTOR**  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
„Cogito Noster”  
*mgr Daria Szostakowska*

**PREZYDENT MIASTA**  
*Piotr Kuczera*