



## **PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „COGITO NOSTER” NA ROK 2019**

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy „Cogito Noster” w Rybniku na rok 2019 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 od poniedziałku do piątku 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 popołudniowych prowadzone są dodatkowo terapie grupowe takie jak:

- Grupa dla osób z podwójną diagnozą
- Grupa wsparcia dla rodzin
- Warsztaty kreatywności i sztuki
- Warsztaty teatralne z elementami choreoterapii
- Zajęcia sportowe
- Warsztaty socjoterapeutyczne

Ponadto w 2019 roku planujemy przeprowadzenie następujących jednorazowych imprez okolicznościowych:

- Zabawa kończąca okres karnawału,
- Śniadanie Wielkanocne z udziałem zaproszonych gości,
- Coroczny turniej bilardowy,
- Dni otwarte połączone z festynem w ogrodzie na terenie placówki 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

Stowarzyszenie "Cogito Non Est"  
Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym  
ul. ...  
*[Podpis]*

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA	
Godz.	Tematyka Zajęć	Godz.	Tematyka Zajęć	Godz.	Tematyka Zajęć
09:00 -9:30	Społeczność terapeutyczna	09:00-09:30	Społeczność terapeutyczna	09:00-9:30	Społeczność 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	Zajęcia terapeutyczno- edukacyjne (grupowe)	09:30-11:15	Muzykoterapia aktywna i receptywna	09:30-12:15	Zajęcia sportowe: basen kryty, hala sportowa, boisko „Orlik”
09:30-11:15	Pracownia ceramiczna	09:30-11:15	Warsztaty z języka angielskiego	09:30-12:15	Warsztaty muzyczne – nauka gry na instrumentach (indywidualnie)
11:30-13:15	Trening relaksacyjny	11:30-16:00	Poradnictwo psychologiczne (indywidualnie)	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 i interpersonalnych	11:30-13:15	Pracownia ogrodnicza	13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym
		13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym	13:45-14:30	Grupa dyskusyjna
14:45-16:30	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	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)	14:45-16:30	Trening higieniczny z autokreacją	15:30-19:00	Warsztaty kreatywności i artyzmu
			Grupy wsparcia dla rodzin z elementami psychoedukacji		
16:30-19:00	Indywidualny trening kulinarno - budżetowy (indywidualnie)	16:30-19:00	Zajęcia sportowe dla uczestników (siłownia, hala sportowa, boisko Orlik)		

CZWARTEK		PIĄTEK	
Godz.	Tematyka Zajęć	Godz.	Tematyka Zajęć
09:00-09:30	Społeczność terapeutyczna	09:00-09:30	Społeczność terapeutyczna
09:30-10:15	Grupa terapeutyczna prowadzona przez lekarza psychiatrę	09:30-13:15	Trening kulinarno – budżetowy
		09:30-12:15	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego
10:30-12:15	Trening kulinarno - budżetowy	12:30-13:15	Pracownia stolarska
10:30-11:15	Psychozabawy	12:30-13:15	Pracownia ogrodnicza
11:30-12:15	Psychoedukacja z farmakoterapią	12:30-13:15	Terapia indywidualna
12:30-13:15	Grupy wsparcia prowadzone przez asystentów	13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym
13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym	13:45-14:30	Grupa dyskusyjna
13:45-15:30	Karaoke	14:45-16:30	Siłownia lub relaks przy muzyce
15:30-19:00	Warsztaty teatralne z elementami choreoterapii	14:45-16:30	Pracownia komputerowa
16:30-19:00	Fitness	16:30-19.00	Poradnictwo zawodowe
		16:30-19.00	Warsztaty socjoterapeutyczne

*Janek*