

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy „Cogito Noster” na rok 2021

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy „Cogito Noster” w Rybniku na rok 2021 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 godzinach. Program realizowany na każdych wymienionych zajęciach jest planowany przez terapeutę prowadzącego pod względem merytorycznym i zawiera ciągłość tematyki. 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 czwartku w godzinach 7.00 do 19.00, w piątek w godzinach od 7.00 do 16.00. Usługi terapeutyczne są świadczone w formie zajęć indywidualnych i grupowych.

Spółeczność terapeutyczna uczestników podzielona zostaje na grupę dopołudniową oraz grupę popołudniową (dla osób uczących się lub pozostających w stosunku pracy).

Po południu prowadzone są dodatkowo terapie grupowe takie jak:

- Poradnictwo psychologiczne
- Grupa terapeutyczno - edukacyjna dla osób z podwójną diagnozą
- Warsztaty kreatywności i artyzmu
- Poradnictwo socjalne
- Warsztaty muzyczno-teatralne
- Kinezyterapia
- Warsztaty socjoterapeutyczne.

Ze względu na ograniczenia wynikające z rozprzestrzeniania się pandemii Covid-19, jednorazowe imprezy okolicznościowe będą ustalane w trakcie roku według możliwości i zasad bezpieczeństwa sanitarnego.

Serdecznie zapraszamy do odwiedzenia redagowanej przez uczestników strony internetowej www.cogitonoster.org oraz na naszego facebook'a, gdzie na bieżąco można śledzić wydarzenia z życia ośrodka.

W załączeniu szczegółowy harmonogram pracy terapeutycznej.

Poniedziałek		Wtorek	
Godz.	Tematyka Zajęć	Godz.	Tematyka Zajęć
09:00 -9:30	Społeczność terapeutyczna	09:00 -9:30	Społeczność terapeutyczna
9:30-10:15	Trening umiejętności logicznego myślenia	9:30-11:15	Pracownia florystyczna
10:30-11:15	Psychoedukacja	9:30-12:15	Zajęcia sportowe: boisko „Orlik”, siłownia, hala sportowa
10:30-11:15	Trening kulinarno-budżetowy	11:30-13:15	Arteterapia
11:30-13:15	Trening relaksacyjny	11:30-13:15	Trening kulinarno-budżetowy
11:30-13:15	Pracownia ceramiczna	13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym
13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym	13:45-14:30	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych
13:45-14:30	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych	14:45-16:30	Grupa terapeutyczna - lekarz psychiatra
14:45-16:30	Poradnictwo socjalne	16:30-19:00	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego
16:30-19:00	Warsztaty socjoterapeutyczne	16:30-19:00	Grupy terapeutyczno-edukacyjna dla osób z podwójną diagnozą
16:30-19:00	Trening kulinarno-budżetowy – indywidualnie	16:30-19:00	Poradnictwo psychologiczne/zawodowe

Środa		Czwartek	
Godz.	Tematyka Zajęć	Godz.	Tematyka Zajęć
09:00-9:30	Społeczność terapeutyczna	09:00-09:30	Społeczność terapeutyczna
09:30-12:15	Muzykoterapia	09:30-10:15	Grupa terapeutyczna - lekarz psychiatra
09:30-12:15	Terapia zajęciowa	10:30-12:15	Trening kulinarno - budżetowy
09:30-12:15	Poradnictwo psychologiczne	10:30-11:15	Psychozabawy
10:30-13:15	Trening kulinarno-budżetowy	11:30-12:15	Psychoedukacja
12.30-13.15	Prasówka	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
14:45-15:30	Trening higieniczny z autokreacją	15:30-19:00	Warsztaty muzyczno - teatralne
15:30-19:00	Warsztaty kreatywności i sztuki	15:30-19:00	Zajęcia komputerowe
16.30-19.00	Pracownia ceramiczna	16.30-19.00	Poradnictwo psychologiczne

Piątek	
	Tematyka Zajęć
09:00-09:30	Społeczność terapeutyczna
09:30-12:15	Warsztaty aktywności twórczej
09:30-12:15	Arteterapia
09:30-12:15	Poradnictwo socjalne
10:30-13:15	Trening kulinarno-budżetowy
11:30-12:15	Biblioterapia
12:30-13:15	Terapia indywidualna
13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym
13:45-14:30	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego
14:45-15:30	Pracownia komputerowa
15:30-16:00	Relaks przy muzyce