



PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „COGITO NOSTER” NA ROK 2015

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy „Cogito Noster” w Rybniku na rok 2015 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 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 godz. 7.00 do 19.00. 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:

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

Ponadto w 2015 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,

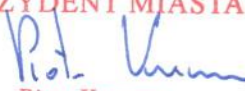
- Wycieczka w Beskidy,
- Konferencja naukowa związana z obchodami Dnia Zdrowia Psychicznego,
- Zabawa Andrzejkowa,
- Spotkanie wigilijne.

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

W załączeniu szczegółowy harmonogram pracy terapeutycznej.

DYREKTOR
Środowiskowego Domu Samopomocy
„Cogito Noster”

mgr Donata Szostakowska

PREZYDENT MIASTA

Piotr Kuczera

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
09:30-11:15	Zajęcia z języka angielskiego	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	Psychorysunek	09:30-12:15	Zajęcia sportowe: basen kryty, hala sportowa, boisko „Orlik”
09:30-11:15	Pracownia fotograficzna	09:30-11:15	Muzykoterapia aktywna		
11:30-12:15	Psychozabawy		i receptywna	09:30-12:15	Trening higieniczny z autokreacją (indywidualnie)
12:30-13:15	Trening relaksacyjny	11:30-16:00	Poradnictwo psychologiczne		
13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym	11:30-13:15	Pracownia ceramiczna	09:30-12:15	Warsztaty muzyczne
		11:30-13:15	Pracownia wiklinarska	09:30-12:15	Terapia zajęciowa
13:45-14:30	Trening umiejętności społecznych	11:30-13:15	Pracownia ogrodnicza	12.30-13.15	Biblioterapia lub prasówka
	i interpersonalnych	13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarny	13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym
14:45-15:30	Grupa dyskusyjna		Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych	13:45-14:30	Warsztaty recytatorskie
14:45-15:30	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	13:45-14:30	Trening farmakologiczny	14:45-15:30	Grupa terapeutyczna - prowadzona przez lekarza psychiatrę
15:30-16:15	Relaksacja	14:45-15:30	Trening higieniczny	15:45-16:15	Relaksacja
16:30-19:00	Grupa terapeutyczna – edukacyjna dla osób z podwójną diagnozą(choroba psychiczna + uzależnienie)	14:45-15:30	Trening higieniczny z autokreacją	15:30-16.15	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego
		15:30-16:15	Relaksacja		
		16:30-19:00	Grupy wsparcia dla rodzin z elementami psychoedukacji	16:30-19:00	Warsztaty kreatywności i artyzmu
16:30-19:00	Indywidualny trening kulinarno – budżetowy (indywidualnie)		Zajęcia sportowe dla uczestników (siłownia, hala sportowa, boisko Orlik)		
16:30-19:00	Indywidualny trening higieniczny z autokreacją	16:30-19:00	Filmoterapia		

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	09:30-12:15	Warsztaty kreatywności i artyzmu
10:30-12:15	Trening kulinarno - budżetowy	09:30-12:15	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego
10:30-12:15	Psychozabawy	09:30-12:15	Pracownia stolarska
10:30-12:15	Psychoedukacja z farmakoterapią	09:30-13:15	Trening kulinarno - budżetowy
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	14:45-15:30	Siłownia lub relaks przy muzyce
15:30-16:15	Relaksacja	15:30-16:15	Pracownia komputerowa
16:30-19:00	Psychorysunek	16:30-19:00	Pracownia ceramiczna
16:30-19:00	Muzykoterapia aktywna i receptywna	16:30-19:00	Pracownia fotograficzna
16:30-19:00	Fitness		

PREZYDENT MIASTA
Piotr Kuczer
Piotr Kuczer

DYREKTOR
Środowiskowego Domu Samopomocy
„Cogito Noster”
Gabale
mgr Dłuta Szostakowska