

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA	
Godz.	Tematyka Zajęć	Godz.	Tematyka Zajęć	Godz.	Tematyka Zajęć
09:00 - 9:30	Spółeczność terapeutyczna	09:00-09:30	Spółeczność terapeutyczna	09:00-9:30	Spółeczność terapeutyczna
09:30-12:15	Terapia indywidualna, poradnictwo psychologiczne	09:30-12:15	Terapia indywidualna, poradnictwo psychologiczne	09:30-13:15	Trening kulinarno – budżetowy
09:30-13:15	Trening kulinarno – budżetowy	09:30-13:15	Trening kulinarno – budżetowy	09:30-12:15	Zajęcia sportowe: basen kryty, hala sportowa, boisko „Orlik”
09:30-11:15	Pracownia komputerowa	09:30-11:15	Pracownia komputerowa	09:30-12:15	Trening higieniczny z autokreacją (indywidualnie)
09:30-11:15	Pracownia fotograficzna/Pracownia wikliniarska	09:30-11:15	Psychorysunek	09:30-12:15	Trening farmakologiczny (indywidualnie)
11:30-13:15	Pracownia wikliniarska	09:30-11:15	Terapia zajęciowa	09:30-12:15	Trening farmakologiczny (indywidualnie)
11:30-13:15	Trening relaksacyjny	11:30-13:15	Pracownia ceramiczna/Pracownia wikliniarska	09:30-12:15	Terapia zajęciowa
11:30-13:15	Terapia zajęciowa	11:30-13:15	Pracownia ogrodnicza	12:30-13:15	Biblioterapia lub prasówka
13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym	13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarny	13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym
13:45-14:30	Grupa dyskusyjna	13:45-14:30	Terapia indywidualna – poradnictwo psychologiczne	13:45-14:30	Grupa terapeutyczna – lekarz psychiatra
14:45-15:30	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych	14:45-15:30	Trening farmakologiczny	14:45-15:30	Relaksacja
14:45-15:30	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	14:45-15:30	Trening higieniczny z autokreacją	15:30-16:15	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego
15:30-16:15	Relaksacja	15:30-16:15	Relaksacja	16:30-19:00	Warsztaty kreatywności i artyzmu
16:30-19:00	Grupa terapeutyczna – edukacyjna dla osób z podwójną diagnozą	16:30-19:00	Grupy wsparcia dla rodzin z elementami psychoedukacji		
16:30-19:00	Trening kulinarno – budżetowy (indywidualnie)	16:30-19:00	Zajęcia sportowe dla uczestników (siłownia, hala sportowa, boisko Orlik)		
16:30-19:00	Trening higieniczny z autokreacją	16:30-19:00	Warsztaty recytatorskie		

CZWARTEK		PIĄTEK	
Godz.	Tematyka Zajęć	Godz.	Tematyka Zajęć
09:00-09:30	Spółeczność terapeutyczna	09:00-09:30	Spółeczność terapeutyczna
09:30-10:15	Grupa terapeutyczna – lekarz psychiatra	09:30-12:15	Terapia indywidualna lub poradnictwo psychologiczne
10:30-12:15	Trening kulinarno - budżetowy	09:30-13:15	Warsztaty kreatywności i artystycznego
10:30-12:15	Grupa terapeutyczna – edukacyjna	09:30-11:15	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego
10:30-12:15	Psychoedukacja z farmakoterapią	09:30-13:15	Pracownia stolarska
11:30-12:15	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych	09:30-13:15	Trening kulinarno – budżetowy
12:30-13:15	Grupy wsparcia	10:30-13:15	Trening farmakologiczny (indywidualnie)
13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym	13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym
13:45-14:30	Grupa dyskusyjna/karaoke	13:45-15:30	Pracownia Komputerowa
14:45-15:30	Pracownia komputerowa	14:45-15:30	Siłownia lub relaks przy muzyce
14:45-15:30	Poradnictwo zawodowe	15:30-16:15	Grupa dyskusyjna
15:30-16:15	Relaksacja	16:30-19:00	Pracownia ceramiczna/Pracownia wikliniarska
16:30-19:00	Psychorysunek		
16:30-19:00	Terapia indywidualna lub poradnictwo psychologiczne		

PREZYDENT MIASTA

*Adam Fudali*

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