



Załącznik  
do zarządzenia nr 82/2017  
Prezydenta Miasta Rybnika  
z dnia 9 lutego 2017 r.

## **PLAN PRACY ŚRÓDOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „COGITO NOSTER” NA ROK 2017**

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy „Cogito Noster” w Rybniku na rok 2017 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 tym:

poniedziałek- czwartek w godzinach od 7.00 do 19.00,

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).

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

Ponadto w 2017 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 Kuczeń

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
09:30-13:15	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	Muzykoterapia aktywna i receptywna	09:30-12:15	Zajęcia sportowe: basen kryty, hala sportowa, boisko „Orlik”
11:30-13:15	Psychorysunek	09:30-11:15	Warsztaty z języka angielskiego (wolontariat)	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 wiklinarska	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
14:45-16:30	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarny	13:45-14:30	Grupa dyskusyjna
16:30-19:00	Grupa terapeutyczna – edukacyjna dla osób z podwójną diagnozą(choroba psychiczna + uzależnienie)	13:45-14:30	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych	14:45-15:30	Grupa terapeutyczna - prowadzona przez lekarza psychiatrę
16:30-19:00	Indywidualny trening kulinarno – budżetowy (indywidualnie)	14:45-16:30	Trening higieniczny z autokreacją	15:30-19:00	Warsztaty kreatywności i sztuki
		16:30-19:00	Grupy wsparcia dla rodzin z elementami psychoedukacji		
		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	Spoleczność terapeutyczna	09:00-09:30	Spoleczność 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	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego
10:30-11:15	Psychozabawy	12:30-13:15	Pracownia stolarska
11:30-12:15	Psychoedukacja z farmakoterapią	12:30-13:15	Pracownia ogrodnicza
12:30-13:15	Grupy wsparcia prowadzone przez asystentów	12:30-13:15	Terapia indywidualna
13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym	13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym
13:45-15:30	Karaoke	13:45-14:30	Grupa dyskusyjna
15:30-19:00	Warsztaty teatralne z elementami choreoterapii	14:45-16:00	Siłownia lub relaks przy muzyce
16:30-19:00	Fitness	14:45-16:00	Pracownia komputerowa

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