

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy „Cogito Noster” na rok 2024

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy „Cogito Noster” w Rybniku na rok 2024 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 - 19.00
w piątek w godzinach
7.00 - 16.00.

Usługi terapeutyczne są świadczone w formie konsultacji indywidualnych oraz zajęć grupowych.

Spółeczność terapeutyczna uczestników podzielona zostaje na grupę dopołudniową oraz grupę popołudniową (dla osób uczących się lub aktywnych zawodowo).

Zajęcia popołudniowe prowadzone są głównie w formie terapii grupowej:

- Grupa terapeutyczno - edukacyjna dla osób z podwójną diagnozą,
- Grupa wsparcia dla rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi z elementami psychoedukacji,
- Warsztaty DIY (zrób to sam),
- Warsztaty kreatywności i sztuki,
- Warsztaty aktywności twórczej z elementami psychodramy,
- Terapia ruchem,
- Karaoke.

Wychodząc naprzeciw zainteresowaniom oraz potrzebom coraz młodszej grupy osób korzystających ze wsparcia naszej placówki, w tym roku wprowadzone zostaną nowe formy terapii takie jak: „warsztaty sztuk wizualnych” oraz „warsztaty DIY”. Kontynuowane natomiast zostaną „warsztaty aktywności twórczej z elementami psychodramy” oraz „terapia dźwiękiem mis

tybetańskich”, które po raz pierwszy znalazły się w ubiegłorocznej ofercie terapeutycznej i spotkały się z niezwykle pozytywnym odbiorem.

Mając na uwadze holistyczne podejście do rehabilitacji psychospołecznej uczestników naszego ośrodka, w ramach poniedziałkowych zajęć popołudniowych prowadzone będą „grupy wsparcia dla rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi z elementami psychoedukacji”. Podczas tych spotkań, bliscy osób chorujących mają okazję dzielić się swoim doświadczeniem oraz zdobywają/poszerzają wiedzę na temat specyfiki choroby psychicznej.

W 2024 roku planujemy także przeprowadzenie następujących wydarzeń kulturalno-edukacyjno-integracyjnych:

- aktywizacja społeczna poprzez uczestnictwo w wystawach malarskich, seansach filmowych, spektaklach teatralnych, koncertach edukacyjnych,
- śniadanie wielkanocne,
- spotkania z różnymi specjalistami (adwokat, ratownik medyczny, podróżnik itp.),
- towarzyski mecz piłki siatkowej, pomiędzy uczestnikami a terapeutami naszego ośrodka,
- uroczystości z okazji obchodów Dnia Zdrowia Psychicznego,
- integracyjne wyjazdy plenerowe, wyjścia na tężnię solankową itp.
- spotkanie rodzinne na terenie placówki: integracja uczestników i ich rodzin, występ muzyczno-literacki uczestników, wystawa prac rękodzieła,
- zabawa Andrzejkowa,
- ośrodkowy turniej bilardowy,
- spotkanie opłatkowe i inne.

Serdecznie zapraszamy do odwiedzenia redagowanej przez uczestników strony internetowej www.cogitonoster.org oraz naszego profilu na facebook'u, 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
09:30-11:15	Pracownia ceramiczna	09:30-11:15	Poradnictwo psychologiczne (grupowe)
09:30-11:15	Arteterapia	09:30-10:15	Prasówka
10:30-13:15	Trening kulinarno-budżetowy	10:30-12:15	Pracownia plastyczna/hortiterapii/florystyczna
11:30-13:15	Trening relaksacyjny	10:30-12:15	Terapia ruchem: boisko „orlik”, siłownia
11:30-13:15	Trening intelektu	10:30-12:15	Pracownia komputerowa
13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym	10:30-13:15	Trening kulinarno-budżetowy
13:45-14:30	Trening umiejętności rozwiązywania problemów	12:30-13:15	Trening umiejętności radzenia sobie ze stresem psychologicznym
14:45-15:30	Trening profilaktyki zdrowia i higieny osobistej	13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym
15:45-16:30	Poradnictwo socjalne (indywidualnie)	13:45-15:30	Trening kreowania wizerunku i zdrowego stylu życia
16:30-19:00	Grupa terapeutyczno-edukacyjna dla osób z podwójną diagnozą	15:45-16:30	Grupa terapeutyczna - lekarz psychiatra
16:30-19:00	Grupa wsparcia dla rodzin z elementami psychoedukacji	16:30-19:00	Poradnictwo psychologiczno-zawodowe
		16:30-19:00	Warsztaty DIY (zrób to sam)

Środa		Czwartek	
Godz.	Tematyka Zajęć	Godz.	Tematyka Zajęć
09:00-9:30	Społeczność terapeutyczna	09:00-09:30	Społeczność terapeutyczna
09:30-10:15	Poradnictwo socjalne (grupowe)	09:30-10:15	Grupa terapeutyczna - lekarz psychiatra
09:30-11:15	Poradnictwo psychologiczne (indywidualnie)	10:30-12:15	Trening kulinarno - budżetowy
10:30-12:15	Muzykoterapia	10:30-12:15	Psychoedukacja
10:30-12:15	Trening i stymulacja funkcji poznawczych	10:30-12:15	Psychozabawy
10.30-13.15	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
13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym	13:45-15:30	Karaoke
13:45-14:30	Grupa dyskusyjna	13:45-14:30	Terapia ruchem: siłownia
14:45-15:30	Trening relaksacyjny	16.30-19.00	Warsztaty aktywności twórczej z elementami psychodramy
14.45-16.30	Terapia ruchem: aerobik, siłownia		
16:30-19.00	Warsztaty kreatywności i sztuki		

Piątek		
Godz.	Tematyka Zajęć	
09:00-09:30	Społeczność terapeutyczna	
09:30-11:15	Pracownia ceramiczna	
09:30-11:15	Arteterapia	
11:30-13:15	Terapia dźwiękiem mis tybetańskich i dzwonków Koshi	
10:30-13:15	Filmoterapia	
10:30-13:15	Trening kulinarno-budżetowy	
11:30-13:15	Warsztaty sztuk wizualnych	
13:45-14:30	Ergoterapia po treningu kulinarnym	
13:45-14:30	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	
14:45-15:30	Zajęcia komputerowe	
15:30-16:00	Relaksacja	