

STOWARZYSZENIE „RAZEM POKONAMY DEPRESJĘ” ZAPRASZA do UDZIAŁU w GRUPOWEJ TERAPII ZAJĘCIOWEJ wszystkich zainteresowanych tematem - „DEPRESJA”:

- osoby w wieku senioralnym do Klubu Seniora w Kielcach, przy ul. Św. Stanisława Kostki 4A - w ŚRODY w godz. 15⁰⁰-18⁰⁰
- oraz osoby w wieku młodszym do Stowarzyszenia „Nadzieja Rodzinie” w Kielcach, ul. Mielczarskiego 45 - w PONIEDZIAŁKI w godz. 16.⁰⁰19.⁰⁰.

Do miłego zobaczenia.

Terapeuci:

- psycholog - mgr Magdalena Florek
- fizjoterapeuta - mgr Angelika Małecka

Terminy spotkań:

15.04.2019r – Stow. „Nadzieja Rodzinie” – 16¹⁵-17⁴⁵

1. „Poznajmy się!” – wzajemne poznanie się uczestników Grupy Młodych i prowadzącego terapię, ustalenie zasad uczestnictwa w grupie oraz wstępna identyfikacja oczekiwań i potrzeb. „Depresja u osób młodych – jak ją rozpoznać?” – psychoedukacja dotycząca objawów, przebiegu choroby, możliwych sposobów leczenia – ogólne informacje. (GM) - poniedziałek
- mgr Magdalena Florek

24.04.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

2. Gry i zabawy integracyjne. Zajęcia na których poznamy się wzajemnie. Praca z piłeczką kauczukową w autoterapii. (GS) - środa
- mgr Angelika Małecka

29.04.2019r – Stow. „Nadzieja Rodzinie” – 16¹⁵-17⁴⁵

3. „Czy to вина depresji?” – omówienie wpływu choroby na wybrane trudności uczestników w poszczególnych sferach życia – funkcjonowania poznawczego, emocjonalnego, rodzinnego, zawodowego, społecznego; bezsenność – dyskusja z uczestnikami. (GM) - poniedziałek
- mgr Magdalena Florek

08.05.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

4. Profilaktyka odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Pozycje ułożeniowe, masaże, ćwiczenia wzmacniające kręgosłup lędźwiowy. (GS) - środa
- mgr Angelika Małecka

15.05.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

5. „Poznajmy się!” – wzajemne poznanie się uczestników Grupy i prowadzącego terapię, ustalenie zasad uczestnictwa w grupie oraz wstępna identyfikacja oczekiwań i potrzeb. Depresja wieku podeszłego – jak ją rozpoznać?” - psychoedukacja dotycząca objawów, przebiegu choroby, możliwych sposobów leczenia – ogólne informacje. (GS) - środa
- mgr Magdalena Florek

20.05.2019r – Stow. „Nadzieja Rodzinie” – 16¹⁵-17⁴⁵

6. „Depresja – czy dotyczy także mnie?” – zastosowanie metod kwestionariuszowych pomocnych w procesie autodiagnozy u uczestników jeszcze niezdiagnozowanych oraz w celu monitorowania aktualnego stanu psychicznego u uczestników ze zdiagnozowaną depresją. (GM) – poniedz.
- mgr Magdalena Florek

22.05.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

7. Otwarty wykład lekarza psychiatry.
Temat: „Z depresją bez presji”. – środa - WYKŁAD
- dr Maciej Wielgus

29.05.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

8. Profilaktyka odcinka szyjnego kręgosłupa. Masaż, praca z piłeczką, ćwiczenia wzmacniające. (GS) - środa
- mgr Angelika Małecka

03.06.2019r – Stow. „Nadzieja Rodzinie” – 16¹⁵-17⁴⁵

9. „Czy to вина depresji?” – omówienie wpływu choroby na wybrane trudności uczestników w poszczególnych sferach życia – funkcjonowania poznawczego, emocjonalnego, rodzinnego, zawodowego, społecznego; bezsenność – dyskusja z uczestnikami. (GM) - poniedziałek
- mgr Magdalena Florek

05.06.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

10. Wysiłkowe nietrzymanie moczu- elementy profilaktyki i sposoby radzenia sobie z dolegliwością. (GS) - środa

- mgr Angelika Małecka

12.06.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

11. „Depresja wieku podeszłego – jak ją rozpoznać?” - psychoedukacja dotycząca objawów, przebiegu choroby, możliwych sposobów leczenia – ogólne informacje... „Depresja – czy dotyczy także mnie?” – zastosowanie metod kwestionariuszowych pomocnych w procesie autodiagnozy u uczestników jeszcze niezdiagnozowanych oraz w celu monitorowania aktualnego stanu psychicznego u uczestników ze zdiagnozowaną depresją. (GS) - środa

- mgr Magdalena Florek

17.06.2019r – Stow. „Nadzieja Rodzinie” – 16¹⁵-17⁴⁵

12. „Czy to wina depresji?” – omówienie wpływu choroby na wybrane trudności uczestników w poszczególnych sferach życia – funkcjonowania poznawczego, emocjonalnego, rodzinnego, zawodowego, społecznego; bezsenność – dyskusja z uczestnikami... „Czy potrafię radzić sobie z chorobą?” – sposoby radzenia sobie uczestników grupy z omawianymi trudnościami wynikającymi z choroby – dyskusja na temat zasobów własnych uczestników, poszukiwanie wsparcia. (GM) - poniedziałek

- mgr Magdalena Florek

19.06.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

13. Stretching i elementy Pilatesu w profilaktyce bólów stawowych. (GS) - środa

- mgr Angelika Małecka

04.09.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

14. „Czy to wina depresji?” – omówienie wpływu choroby na wybrane trudności uczestników w poszczególnych sferach życia – funkcjonowania poznawczego, emocjonalnego, rodzinnego, zawodowego, społecznego; bezsenność – dyskusja z uczestnikami. (GS) - środa

- mgr Magdalena Florek

11.09.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

15. Elementy Jogi podczas porannej gimnastyki i ich rola w profilaktyce stresu. (GS) - środa

- mgr Angelika Małecka

16.09.2019r – Stow. „Nadzieja Rodzinie” – 16¹⁵-17⁴⁵

16. „Jestem do niczego, nic mi się nie udaje.” – jak radzić sobie z samokrytyką i pokonać poczucie beznadziejności – oddziaływania terapeutyczne służące łagodzeniu negatywnego stosunku do samego siebie... „Nie mogę przestać o tym myśleć.” – jak zakończyć ruminalacje – działania terapeutyczne służące radzeniu sobie z nawracającymi przykrymi myślami. (GM) - poniedziałek

- mgr Magdalena Florek

25.09.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

17. „Nie potrafię być sam, jestem dla innych ciężarem” – jak poradzić sobie z samotnością i czerpać satysfakcję z innych relacji, np. przyjacielskich - oddziaływania terapeutyczne służące poprawie jakości relacji międzyludzkich. (GS) - środa

- mgr Magdalena Florek

30.09.2019r - Stow. „Nadzieja Rodzinie” – 16¹⁵-17⁴⁵

18. „Nie potrafię zmusić się do działania.” – skąd brać motywację? – oddziaływania terapeutyczne mające na celu wzbudzenie napędu do działania... „Jak mogę sobie pomóc?” – omówienie metod wspomagających leczenie depresji – treningi relaksacyjne, aktywność fizyczna, nawyki żywieniowe, higiena snu. (GM) - poniedziałek

- mgr Magdalena Florek

07.10.2019r - Stow. „Nadzieja Rodzinie” – 16¹⁵-17⁴⁵

19. „Nie potrafię być sam; mój związek się rozpada” – jak poradzić sobie z samotnością, jak wzmocnić bliską relację – oddziaływania terapeutyczne służące poprawie jakości relacji międzyludzkich. (GM) - poniedziałek

- mgr Magdalena Florek

09.10.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

20. Przepona i inne mięśnie oddechowe jak ważne są w naszym organizmie. (GS) - środa
- mgr Angelika Małecka

16.10.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

21. „Nie potrafię zmusić się do działania.” – skąd brać motywację? – oddziaływania terapeutyczne mające na celu wzbudzenie napędu do działania. (GS) - środa
- mgr Magdalena Florek

21.10.2019r - Stow. „Nadzieja Rodzinie” – 16¹⁵-17⁴⁵

22. „Nie mogę znieść popełniania błędów, nie potrafię podjąć decyzji.” – jak czuć się wystarczająco dobrym i pokonać niezdecydowanie – działania terapeutyczne pomagające wzmacniać poczucie własnej skuteczności i kompetencji. (GM) - poniedziałek
- mgr Magdalena Florek

30.10.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

23. „Jestem do niczego, nic mi się nie udaje.” – jak radzić sobie z samokrytyką i pokonać poczucie beznadziejności – oddziaływania terapeutyczne służące łagodzeniu negatywnego stosunku do samego siebie... „Jak mogę sobie pomóc?” – omówienie metod wspomagających leczenie depresji – treningi relaksacyjne, aktywność fizyczna, nawyki żywieniowe, higiena snu. (GS) - środa
- mgr Magdalena Florek

06.11.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

24. Jak efektywnie dbać o kluczowy staw w naszym organizmie czyli biodro. (GS) – środa
- mgr Angelika Małecka

13.11.2019r - Klub Seniora – 16¹⁵-17⁴⁵

25. „Jest lepiej. Co zrobić by tak zostało?” – jak zapobiec nawrotom? – podsumowanie spotkań, wzmocnienie nowo wypracowanych technik i sposobów radzenia sobie z depresją i jej skutkami. (GS) - środa
- mgr Magdalena Florek

18.11.2019r - Stow. „Nadzieja Rodzinie” – 16¹⁵-17⁴⁵

26. „Jest lepiej. Co zrobić by tak zostało?” – jak zapobiec nawrotom? – podsumowanie spotkań, wzmocnienie nowo wypracowanych technik i sposobów radzenia sobie z depresją i jej skutkami. (GM) - poniedziałek
- mgr Magdalena Florek