**PLAN PRACY**

**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY**

**W PIOTRKOWIE TRYBUNALSKIM**

**NA ROK 2017**

**TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH**

**I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW**

1. ***Trening umiejętności komunikacyjnych***

Trening obejmuje doskonalenie kompetencji komunikacyjnych czyli zdolności do wybierania odpowiednich struktur językowych oraz umiejętność uwzględniania sytuacji mówienia, na którą składają się właściwości poznawcze i emocjonalne mówiącego, pełnione przez niego role społeczne, system norm i wartości.

W wyniku tego treningu uczestnicy powinni nabyć wiedzę o na temat budowania zdań odpowiednich do sytuacji społecznych, rang rozmówców oraz celów wypowiedzi. Uczestnicy w akcie komunikacji powinni dostrzegać sytuacyjne uwarunkowania wypowiedzi,a wśród nich takie komponenty jak miejsce i czas rozmowy, kanał przekazu informacji i gatunek wypowiedzi oraz temat rozmowy, zależnie od liczby rozmówców stosować formę monologową, dialogową, polilogową.

Uczestnicy uwzględnić mają w wypowiedziach czas rozmowy, który wyznacza trzy typy interakcji między nadawcą a odbiorcą, gdy zachodzi w tym samym dla uczestników czasie lub gdy nadawca zwraca się do odbiorców w przyszłości.

Uczestnicy poznają uwarunkowane wypowiedzi, na które składają się społeczne role językowe, realizowane przez mówiących w sytuacjach komunikacyjnych.

Role tworzą układ hierarchiczny a każda z nich dysponuje innym zasobem środków językowych. O rolach językowych decydują : ranga rozmówców, ich wzajemna pozycja, rodzaj kontaktu (oficjalny lub nieoficjalny) , indywidualny lub grupowy, trwały lub sporadyczny.

Uczestnicy stosownie do okoliczności wybierają odpowiedni gatunek np. propozycja, rada wspomnienie, protest, ostrzeżenie, zakaz , nakaz , prośba, polecenie .

W czasie ćwiczeń uczestnicy zwracają uwagę na zróżnicowanie sposobów mówienia w zależności od rodzaju kontaktu (pośredni, i bezpośredni, oficjalny i nieoficjalny oraz relacji ( równorzędna i nierównorzędna ) pomiędzy rozmówcami.

Sytuacje ćwiczeń obejmują interakcje z jedną lub kilkoma osobami a znaczenie komunikatu wyznacza także umiejętność interpretowania znaków niewerbalnych (gestów, mimiki, prozodii, dystansu przestrzennego między osobami ).

W czasie ćwiczeń uczestnicy korzystają z fotografii, dla których proponują kilka wariantów zachowań komunikacyjnych, uzupełniają brakujące elementy komunikatów w różnych kontekstach sytuacyjnych, podejmują próby interpretowania przekazów.

**Zajęcia będą realizowane przy użyciu następujących metod :**

* rozmowa ukierunkowana
* metoda instruktażowa
* samoocena
* informacje zwrotne
* demonstracja.

**Planowana ilość zajęć:**

Zajęcia będą odbywać się raz w tygodniu z podziałem na 2 grupy, a także w formie spotkań indywidualnych.

**Realizator:**

Agnieszka Malinowska

**2. *Wewnętrzne procesy psychiczne***

**Propozycje zajęć***:*

* budowanie podstaw empatii
* budowanie motywacji do aktywności
* etapy rozwoju człowieka dorosłego-kryzysy rozwojowe
* emocje przyjemne i nieprzyjemne
* regulacja emocji – radzenie sobie z trudnymi emocjami
* radzenie sobie ze stresem
* błędy poznawcze i ich oddziaływanie na emocje
* psychiczne mechanizmy obronne
* cechy i wymiary osobowości – ich powstawanie i konsekwencje
* różne rodzaje stresu i sposoby radzenie sobie z nim.

**Cele**:

* nabycie i rozwój umiejętności rozpoznawania i rozumienia własnych
* emocji w różnych sytuacjach życiowych
* poznawanie i ćwiczenie sposobów radzenia sobie ze stresem
* budowanie i rozwijanie zdolności do nawiązywania i podtrzymywanie
* ptymalnych relacji emocjonalnych z innymi ludźmi
* budowanie i wspieranie procesów motywacyjnych
* zwiększanie świadomości własnych cech osobowości i temperamentu
* wykorzystanie w praktyce wiedzy o rozwojou dorosłego człowieka

**Metody:**

* wykład
* pogadanka
* dyskusja
* praca w parach
* warsztaty
* scenki
* dialog motywujący
* techniki poznawcze
* rozmowa ukierunkowana
* analiza przypadków
* ekspresja zadaniowa
* dialog sokratejski
* informacje zwrotne

**Efekty**:

Oczekuje się, że uczestnicy posiądą lepszą orientację w zakresie zachodzących w nich procesów emocjonalnych i ich wpływ na unkcjonowanie społeczne, a także , że nastąpi zrozumienie mechanizmów psychicznych leżących u podstaw funkcjonowania jednostki w różnych sferach życia. Uczestnicy zajęć zdobędzą wiedzę i umiejętności praktyczne w obszarach takich jak, np. radzenie sobie ze stresem czy budowanie asertywnej postawy i zachowań.

**Planowana ilość zajęć:**

Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu dla 4 osób

**Realizator:**

Joanna Jaworska – Rusek

**3a. *Wewnętrzne procesy psychiczne***

**Propozycje zajęć:**

* natura i dynamika emocji
* systemy regulacji emocji
* inteligencja emocjonalna
* błędy poznawcze i ich oddziaływanie na emocje
* kryzysy emocjonalne
* poczucie umiejscowienia źródła kontroli
* budowanie podstaw empatii
* psychiczne mechanizmy obronne
* podstawy budowania motywacji
* psychologia rozwoju człowieka dorosłego
* cechy i wymiary osobowości – ich powstawanie i konsekwencje
* kształtowanie asertywnych postaw – wyodrębniona grupa zajęć
* różne rodzaje stresu i sposoby radzenie sobie z nim
* budowanie poczucia własnej wartości – wyodrębniona grupa zajęć.

**Cele:**

* nabycie umiejętności rozpoznawania i rozumienia włąsnych emocji

w różnych sytuacjach życiowych

* wykształcenie umiejętności efektywnego przeżywania swoich emocji
* budowanie i rozwijanie zdolności do nawiązywania i podtrzymywanie

optymalnych relacji emocjonalnych z innymi ludźmi

* budowanie i wspieranie procesów motywacyjnych
* zwiększanie świadomości własnych cech osobowości i temperamentu
* poznawanie i ćwiczenie sposobów radzenia sobie ze stresem
* edukacja w zakresie stadiów rozwojowych dorosłego człowieka.

**Metody:**

* wykład
* pogadanka
* dyskusja
* praca w parach
* warsztaty
* scenki
* dialog motywujący
* techniki poznawcze
* rozmowa ukierunkowana
* analiza przypadków
* ekspresja zadaniowa
* dialog sokratejski
* informacje zwrotne

**Efekty:**

Udział w proponowanych zajęciach pozwoli uczestnikom na lepsze poznanie siebie. Spodziewanymi rezultatami udziału w spotkaniach jest zwiększenie świadomości w zakresie własnej emocjonalności, zrozumienie mechanizmów psychicznych leżących u podstaw funkcjonowania jednostki w różnych sferach życia. Uczestnik zajęć zdobędzie wiedzę i umiejętności praktyczne w obszarach takich jak, np. radzenie sobie ze stresem czy budowanie asertywnej postawy i zachowań.

**Planowana ilość zajęć:**

Zajęcia odbywać się będą z podziałem na grupy:

* dla lepiej (7 osób) i słabiej ( 7 osób) funkcjonujących intelektualnie – 1 raz w tygodniu,
* kształtujących postawy asertywne ( 4 osoby ) – 1 raz w tygodniu‘
* budujących poczucie własnej wartości ( 7 osób ) – 1 raz w tygodniu

**Realizator:**

Anna Stacherska

**TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU**

Realizowany w następujących blokach tematycznych:

1. ***Psychoedukacja z zakresu choroby***

**Propozycje zajęć :**

* Podstawowe i rozszerzone informacje o chorobie (schizofrenia,

choroby afektywne, zaburzenia lękowe)

* Czynniki etiologiczne i wywołujące epizody choroby, rozwój

zaburzenia i rokowanie

* Objawy choroby
* Objawy zwiastunowe ( trening wczesnego identyfikowania

nawrotów)

* Farmakoterapia – podstawowe zagadnienia
* Prawa i obowiązki pacjenta w obliczu służby zdrowia
* Komunikacja lekarz – pacjent
* Profilaktyka zdrowotna

**Cele :**

* Nabycie podstawowych i zaawansowanych informacji odnośnie

własnej choroby

* Nabycie umiejętności rozpoznawania nawrotów choroby

i tworzenie strategii radzenia sobie w sytuacji pogorszenia

samopoczucia

* Wykształcenie zdolności nawiązywania prawidłowej relacji

z reprezentantami służby zdrowia – stawianie granic, obrona swoich

praw

* wykształcenie prozdrowotnych nawykowych zachowań i przekonań

**Metody:**

* Wykład
* Pogadanka
* Prezentacja
* Planowanie
* Gry i zabawy dydaktyczne

**Efekty:**

Oczekuje się, że osoby rozwiną swoją wiedzę na temat czynników warunkujących zdrowie i rozwój chorób. Ta świadomość z kolei oddziaływać będzie na praktyczne wdrażanie zachowań prozdrowotnych oraz unikanie zachowań osłabiających kondycję psychofizyczną. Kolejnym spodziewanym efektem jest nabycie i rozwijanie przez uczestników umiejętności sprawnego i przynoszącego zyski zdrowotne funkcjonowania w systemie opieki medycznej.

**Planowana ilość zajęć:**

Zajęcia przeznaczone są szczególnie dla nowych uczestników ośrodka oraz dla osób, u których wskazane jest dalsze utrwalanie wiedzy na temat własnej sytuacji zdrowotnej. Odbywać się będą dwa razy w tygodniu z podziałem osób na dwie grupy: czteroosobowa (osoby słabiej funkcjonujące intelektualnie)- i ośmioosobowa (osoby lepiej funkcjonujące intelektualnie) oraz w formie zajęć indywidualnych w zależności od indywidualnych potrzeb uczestników.

**Realizator:**

Joanna Jaworska-Rusek

1. ***Funkcjonowanie społeczne***

**Propozycje zajęć:**

* Granice osobiste i społeczne
* Role społeczne pełnione w rodzinie oraz środowisku społecznym
* Społeczne systemy normatywne – geneza, rodzaje, przestrzeganie
* Budowanie relacji
* Procesy grupotwórcze
* Tworzenie i podtrzymywanie więzi społecznych
* Konflikty – powstawanie i rozwiązywanie
* Interakcje społeczne jako wymiana
* Rodzaje grup społecznych
* Partycypacja w życiu społecznym

**Cele:**

* Zyskiwanie świadomości istnienia i konieczności przestrzegania granic osobistych
* Zyskanie świadomości istnienia określonych ról społecznych oraz gotowość do ich podejmowania
* Zwiększanie świadomości związanej z istnieniem społecznych systemów normatywnych oraz koniecznością przestrzegania norm
* Poszerzanie wiedzy na temat grup społecznych – ich budowania, funkcjonowania.
* Budowanie i poszerzanie kompetencji społecznych
* Zwiększanie świadomości dotyczącej własnego miejsca w społeczeństwie oraz genezy własnych zachowań społecznych.

**Metody:**

* Demonstracja
* Zajęcia praktyczne
* Dyskusja
* Budowanie scenariuszy
* Opis
* Prezentacja multimedialna
* Rozmowa ukierunkowana
* Analiza tekstu
* Ćwiczenia terapeutyczne
* Budowanie metafor

**Efekty:**

Uczestnicy są bardziej świadomi swojej roli i miejsca w społeczeństwie. Potrafią radzić sobie z konfliktami w środowisku rodzinnym oraz codziennych sytuacjach społecznych. Ich kompetencje społeczne zostają poszerzone, co bezpośrednio przekłada się na ich funkcjonowanie w grupie oraz w ogólnie pojętym życiu społecznym.

**Planowana ilość zajęć:**

Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu w grupach oraz indywidualnie według

potrzeb uczestników

**Realizator**:

Agata Bryk

1. ***Trening funkcji poznawczych***

**Propozycje zajęć:**

* identyfikacja indywidualnych deficytów poznawczych – okresowe

badanie procesów poznawczych

* ćwiczenia usprawniające percepcję wzrokową, słuchową i kinetyczną
* ćwiczenia rozwijające i usprawniające koncentrację uwagi wolicjonalnej
* ćwiczenia wspomagające pamięć krótko- i długotrwałą w różnych

modalnościach

* trening myślenia abstrakcyjnego i wnioskowania przyczynowo-

skutkowego

* trening usprawniający procesy uczenia się
* trening usprawniający koordynację wzrokowo-ruchową
* trening doskonalący funkcje wykonawcze
* usprawnianie funkcji językowych
* stymulacja wielozmysłowa

**Cele:**

* Poprawa zdolności pamięciowych
* Poprawa koncentracji i uwagi
* Usprawnienie funkcji wykonawczych
* Podwyższenie poziomu ogólnych zdolności intelektualnych

**Metody:**

* Gry i zabawy dydaktyczne
* Analiza i interpretacja tekstu
* próby kliniczne
* ćwiczenia z zakresu rehabilitacji neuropsychologicznej
* Instruktaż
* Ekspresja zadaniowa

**Efekty:**

Oczekuje się, iż uczestnicy zajęć osiągną większą sprawność procesów poznawczych lub unikną regresu tych funkcji, co wpłynie na poprawę jakości codziennego funkcjonowania.

**Planowana ilość zajęć :**

Zajęcia przeznaczone są dla uczestników, dla których ten rodzaj zajęć był szczególnie wskazany w indywidualnych planach. Zajęcia odbywać się będą raz w tyg w grupie jedenastoosobowej oraz w formie spotkań indywidualnych.

**Realizatorzy:**

Joanna Jaworska – Rusek

Agnieszka Malinowska

1. ***Trening umiejętności praktycznych i gospodarowania budżetem***

**Propozycje zajęć:**

* Organizacja czasu w domu
* Obsługa podstawowego sprzętu AGD i RTV
* Ekonomiczne zarządzanie gospodarstwem domowym
* Odczytywanie wskaźników liczników znajdujących się w instalacjach domowych
* Wypełnianie podstawowych druków urzędowych
* Sposoby opłacania rachunków
* Planowanie zakupów codziennych i tygodniowych
* Miesięczne i długoterminowe planowanie wydatków stałych
* Porównanie ofert kredytowych
* Porównanie ofert dotyczących lokat
* Utrwalanie nominałów poszczególnych banknotów (tylko wybrane osoby z gr. III)
* Porównanie cen towarów w wybranych sklepach – szukanie ofert promocyjnych
* Dostępne formy pomocy finansowej – kryteria i wysokość
* Ulgi podatkowe oraz dofinansowania dla osób niepełnosprawnych-przypomnienie

**Cele:**

* poprawa umiejętności planowania codziennej aktywności związanej z obsługą gospodarstwa domowego
* nabycie umiejętności związanych z obsługą podstawowego sprzętu AGD i RTV
* nabycie umiejętności ekonomicznego zarządzania gospodarstwem domowym
* nabycie umiejętności odczytywania wskaźników liczników znajdujących się w instalacjach domowych
* poprawa umiejętności z zakresu wypełnianie podstawowych druków urzędowych
* nabycie umiejętności planowania wydatków
* nabycie umiejętności oszczędzania pieniędzy
* wykształcenie umiejętności samodzielnego i systematycznego dokonywania podstawowych opłat poprzez wybór optymalnej formy
* nabycie umiejętności dokonywania codziennych zakupów u poszczególnych osób
* zdobycie wiedzy z zakresu dostępnych form pomocy finansowej
* zdobycie wiedzy z zakresu dostępnych ulg podatkowych oraz dofinansowania dla osób niepełnosprawnych

**Zajęcia realizowane będą przy użyciu następujących metod:**

* Zajęcia praktyczne
* Ćwiczenia
* Instruktaż
* Dyskusja
* Przegląd gazetek reklamowych
* Plakat

**Efekty:**

Oczekuje się, że uczestnicy nabędą podstawowe umiejętności praktyczne potrzebne do realizacji codziennych obowiązków domowych oraz poprawią umiejętności z zakresu samodzielnego załatwiania spraw formalnych - urzędowych związanych z gospodarowaniem domem oraz umiejętności związane z racjonalnym planowaniem budżetu domowego oraz oszczędzania drobnych sum pieniędzy. Oczekuje się, że uczestnicy z większą rozwagą korzystać będą z różnych form pomocy finansowej. Ponadto zdobędą wiedzę na temat cen produktów w poszczególnych sklepach i będą wybierać produkty najbardziej optymalne cenowo i jakościowo. Ponadto wykorzystają w praktyce wiedzę z zakresu dostępnych form pomocy finansowej dla osób niepełnosprawnych.

**Planowana ilość zajęć:**

Trening odbywać będzie się raz w tygodniu w formie zajęć grupowych w 2 grupach oraz w formie zajęć indywidualnych w zależności od potrzeb poszczególnych uczestników.

**Realizator:**

Katarzyna Środa

1. ***Trening kulinarny***

**Propozycje zajęć:**

* BHP – ogólne zasady bezpieczeństwa podczas produkcji żywności
* Nabycie wiedzy dot. higieny,estetyki przygotowania posiłków.
* Nabycie wiedzy dot. ilości i składu posiłków oraz pór ich przyjmowania

warunkujących utrzymanie organizmu w optymalnym zdrowiu

i aktywności.

* Nabycie wiedzy dot. przepisów kulinarnych i trenowanie

przygotowywania posiłków.

* Nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności podejmowania kolejnych

czynności przy sporządzaniu posiłków.

* Rozwinięcie umiejętności współpracy w grupie.
* Nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności obsługiwania narzędzi

kuchennych.

* Poszerzenie wiedzy i trenowanie umiejętności kulturalnego zachowania

się przy stole.

* Nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności sprzątania po posiłku.
* Nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności zachowania się

w restauracji,kawiarni.

**Cele:**

* Nabywanie,rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności samodzielnego

przygotowania prostych i ekonomicznych potraw.

* Nauka savoir vivre i odpowiedniego zachowania przy stole
* Nauka zachowywania higieny podczas przygotowywania posiłków

**Metody:**

* Opis
* Pokaz
* Instruktaż
* Zajęcia praktyczne

**Efekty:**

Oczekuje się, iż uczestnicy zajęć prezentować będą wysoki poziom motywacji do samodzielnego podejmowania czynności kulinarnych, wcielą zdobytą wiedzę w codzienne życie, a także stosować się będą do podstawowych reguł zachowania higieny oraz savoir vivre.

**Planowana ilość zajęć:**

Zajęcia odbywać się będą codziennie w wymiarze 4godzin, naprzemiennie przez dwóch terapeutów zajęciowych. Trening przeznaczony jest dla wybranych uczestników. Ponadto planowany jest posiłek integracyjny, w którym udział brać będą wszyscy uczestnicy ŚDS.

**Realizatorzy:**

Grażyna Wróbel

Izabela Rybak

1. ***Zajęcia relaksacyjne***

**Propozycje zajęć:**

* Oddziaływanie na fizjologię układu współczulnego
* Metody redukcji napięcia mięśniowego
* Zapoznanie się z pozycjami ciała sprzyjającymi efektywnej

relaksacji

* Polisensoryczne oddziaływanie na wyobraźnię
* Masaż relaksujący wybrane partie mięśniowe
* Pozytywne afirmacje i autosugestie
* Praca z własnym ciałem

**Cele:**

* Obniżanie napięcia emocjonalnego
* Redukcja negatywnych emocji
* Rozwój kontroli nad gospodarowaniem emocjami
* Podnoszenie odporności na stres

**Metody:**

* Trening autogenny Schultza
* Trening progresywnego relaksu mięśni Jacobsona
* Ćwiczenia oddechowe
* Wizualizacja
* Joga i medytacja

**Efekty:**

Oczekuje się, iż osoby regularnie uczęszczające na trening relaksacyjny zyskają umiejętność samodzielnej regulacji napięcia psychicznego. Ponadto poziom codziennego dystresu ulegnie obniżeniu.

**Planowana ilość zajęć *:***

Zajęcia odbywać się będą codziennie przez cały rok dla osób zainteresowanych.

**Realizatorki:**

Anna Stacherska

Joanna Jaworska-Rusek

1. ***Zajęcia komputerowe*:**

**Propozycje zajęć:**

* Obsługa podstawowych funkcji komputera
* Obsługa edytora tekstu
* Tworzenie, wprowadzanie tekstu
* Edycja tekstu w programie komputerowym
* Podstawy obsługi wyszukiwarki internetowej
* Wyszukiwanie interesujących informacji w sieci Internet.

**Metody:**

* Demonstracja
* Zajęcia praktyczne
* Dyskusja
* Opis
* Prezentacja multimedialna
* Rozmowa ukierunkowana
* Analiza tekstu

**Efekty:**

Uczestnicy zyskują podstawową wiedzę i umiejętności związane z obsługą komputera. Uczą się obsługiwać podstawowe programy komputerowe, wyszukiwać informacje w Internecie. Dzięki temu stają się bardziej samodzielni, zyskują umiejętności mogące pomóc im w przyszłości w aktywizacji zawodowej oraz odnalezieniu się na rynku pracy.

**Planowana ilość zajęć:**

Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu, przez dwie godziny, w grupach oraz indywidualnie według potrzeb uczestników

**Realizator:**

Agata Bryk

***8.Terapia zajęciowa***

**Propozycje zajęć:**

* Zajęcia krawieckie
* Robótki ręczne
* Tworzenie elementów dekoracyjnych
* Tworzenie stroików świątecznych
* Zajęcia plastyczne
* Papieroplastyka
* Zdobienie metodą decoupage
* Zajęcia wikliniarskie
* Prace ogrodnicze (sadzenie i pielęgnacja roślin)
* Praca terapeutyczna poprzez kontakt z przyrodą
* Gry i zabawy

**Cele:**

* Usprawnianie zdolności manualnej
* Rozwijanie wyobraźni
* Pobudzanie do twórczości
* Nabycie umiejętności otwartego wyrażania uczuć
* Poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej
* Zwiększenie pewności siebie
* Rozwijanie zakresu zainteresowań
* Kształtowanie odpowiedzialności,wrażliwości

**Metody:**

* Zajęcia praktyczne
* Instruktaż
* Dyskusja
* Pokaz

**Efekty:**

Uczestnik rozwija umiejętności manualne, zostaje pobudzony do twórczości, uczy się starannego i estetycznego wykonania prac ręcznych, usprawnia koordynację wzrokowo- ruchową, ćwiczy koncentrację uwagi, uruchamia wyobraźnię oraz wrażliwość. Usprawnia gospodarowanie emocjami.

**Planowana ilość zajęć*:***

Zajęcia odbywać się będą codziennie, w kilkuosobowych podgrupach, przeznaczone są dla wszystkich chętnych uczestników. Zajęcia będą prowadzone naprzemiennie przez dwóch terapeutów zajęciowych.

**Realizatorki:**

Grażyna Wróbel

Izabela Rybak

9. ***Trening higieniczny***

**Propozycje zajęć:**

* Trening nauki higieny
* Trening dbałości o wygląd zewnętrzny
* Trening umiejętności praktycznych
* Trening utrzymania czystości w pracowni i na terenie domu
* Choroby wynikające z zaniedbań higienicznych
* kształtowanie nawyku estetycznego i higienicznego korzystania z toalety
* Przypominanie o bezwzględnej konieczności mycia rąk przed i po posiłku

oraz przed przystąpieniem do prac w obrębie kuchni

* Zapoznanie z zasadami używania środków czystości oraz ich

przeznaczeniem

**Cele:**

* Profilaktyka chorób
* Kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych

**Metody:**

* Zajęcia praktyczne
* Instruktaż
* Pokaz
* Analiza literatury

**Efekty:**

Zajęcia doprowadzić mają do wykształcenia w uczestnikach ŚDS prawidłowych nawyków higienicznych oraz gotowości do samodzielnej i spontanicznej aktywności z zakresu higieny osobistej oraz higieny otoczenia. Ponadto nowo nabyta postawa powinna w przyszłości skutkować poprawą kondycji zdrowotnej uczestników. Oczekuje się, iż zmiany zachowań będą mieć trwały charakter i wpłyną w sposób istotny na usprawnienie funkcjonowania w omawianym obszarze życiowej aktywności.

**Planowana ilość zajęć:**

Zajęcia odbywać się będą codziennie, w kilkuosobowych podgrupach, przeznaczone są dla wszystkich chętnych uczestników.

***Trening spędzania wolnego czasu***

*Realizowany w następujących blokach tematycznych:*

* 1. **Filmoterapia:**

Celem zajęć jest tworzenie uczestnikom możliwości oraz pola do prezentacji własnych poglądów i konfrontacji z poglądami innych. Obraz filmowy ma stanowić impuls do refleksji nad rozmaitymi zdarzeniami i sytuacjami życiowymi, jak również do oceny i interpretacji postaw i wydarzeń prezentowanych w filmie.

**Seans filmowy ma być podstawą do rozważań dotyczących:**

* Relacji międzyludzkich
* Praw człowieka
* Relacji międzypokoleniowych
* Problemów egzystencjalnych i moralnych
* Przynależności i wykluczenia
* Kryzysów psychologicznych w życiu człowieka
* Hierarchii wartości
* Postaw człowieka w sytuacjach kryzysowych

Zajęcia realizowane będą przy użyciu następujących metod:

* Pokaz
* Dyskusja
* Analiza
* Interpretacja

**Planowana ilość zajęć:**

Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu dla wybranych uczestników

**Realizatorzy:**

Agata Bryk

Joanna Jaworska – Rusek

* 1. **Muzykoterapia**

**Propozycje zajęć:**

* Ekspresja ruchowa i słowna odnosząca się do charakteru muzyki
* Wybrane ćwiczenia z Metody Dennisona wykonywane przy akompaniamencie muzycznym
* Emisja głosu i agogika jako ważny element ekspresji
* Doskonalenie sprawności rytmicznej
* Ćwiczenia rytmiczne i zabawy muzyczne z wykorzystaniem idiofonów, membranofonów i innych prostych instrumentów perkusyjnych
* Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne przy akompaniamencie muzyki
* Wybrane style muzyczne

**Cele:**

* Rozwijanie zainteresowań uczestników
* Aktywizacja i integracja grupy
* Redukcja napięcia psychicznego i fizycznego
* Nabywanie i wzmaganie umiejętności pracy w grupie
* Rozwój sprawności rytmicznej
* Możliwość swobodnej ekspresji
* Poznanie nowych i uzupełnienie informacji na temat znanych

uczestnikom stylów muzycznych

* Uzupełnienie edukacji i wiedzy muzycznej uczestników
* Poprawa koordynacji wzrokowo – słuchowo – ruchowej

**Metody:**

* Ekspresja zadaniowa
* Ekspresja swobodna
* Zajęcia praktyczne
* Instruktaż
* Dialog
* Rozmowa ukierunkowana
* Prezentacja multimedialna
* Demonstracja

**Efekty:**

Uczestnicy poszerzają swoje pole zainteresowań oraz są bardziej aktywni. Wzrasta stopień integracji grupy i gotowość podopiecznych do ekspozycji społecznej. Widoczna jest redukcja napięcia psychicznego i fizycznego. Uczestnicy są świadomi mnogości stylów muzycznych, potrafią wskazać podobieństwa i różnice między nimi, określić własne preferencje muzyczne. Potrafią wykonywać ćwiczenia muzyczne i rytmiczne z wykorzystaniem idiofonów, membranofonów i innych instrumentów perkusyjnych, odczytują też przekaz emocjonalny zawarty w dźwiękach lub ilustrowany przez zabiegi agogiczne.

**Planowana ilość zajęć:**

Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu w grupach oraz indywidualnie według potrzeb uczestników

**Realizator:**

Agata Bryk

* 1. **Biblioterapia**

Celem zajęć  biblioterapii jest refleksja nad sensem życia, istotnymi w życiu człowieka wartościami oraz wzbogacanie życia wewnętrznego za pomocą literatury. Czytane fragmenty motywują do uważnej obserwacji tego co dzieje się wokół nas, nazywania przeżywanych emocji, analizy motywów postępowania ludzi, poznania innej niż własna hierarchii wartości. Obcowanie z literaturą niweluje poczucie osamotnienia i alienacji . Stwarza pole do wewnątrzgrupowej dyskusji i dzielenia się przemyśleniami.

Dla osób, które mają problemy z czytaniem, stosowana jest metoda grupowej biblioterapii, polegająca na czytaniu głośnym lub opowiadaniu historii przez biblioterapeutę, a następnie wspólna dyskusja. Uczestnicy terapii mogą też pisać lub opowiadać własne historie, a także wiersze.

Proponowane tematy :

* Szczęście gdzie można je znaleźć
* Życie jest takie krótkie...
* Empatia dla siebie - jak siebie pokochać .
* Rozwijanie własnych zalet.
* Czasem słońce czasem deszcz - akceptacja codzienności.

**Metody:**

* Demonstracja
* Analiza
* Dialog
* Dyskusja
* Instrukcja
* Posługiwanie się metaforą

**Planowana ilość zajęć:**

Zajęcia będą odbywać się raz w tygodniu dla osób zainteresowanych.

**Realizator:**

Agnieszka Malinowska

* 1. ***Arteterapia / zajęcia plastyczne***

**Cele:**

* swobodne wyrażanie swojego świata przeżyć wewnętrznych
* zdobycie różnorodnych doświadczeń związanych ze sztuką
* zwiększanie własnej świadomości
* uświadomienie sobie swoich potrzeb
* rozwijanie umiejętności zaspokajania własnych potrzeb
* pełniejszy kontakt ze swoimi wrażeniami
* doświadczanie swojej siły
* rozwijanie wrażliwości i wrażliwości estetycznej
* poznanie nowych technik plastycznych

**Metody**

* rysunek
* rzeźba
* mandale
* ekspresja swobodna
* rozmowa i informacje zwrotne
* praca z ciałem

**Efekty**

W efekcie korzystania z zajęć tego rodzaju uczestnicy doświadczając i wykorzystując różnorodność sztuki, nawiązują większy kontakt ze swoimi emocjami i potrzebami. Zajęcia te, są okazją do dostrzeżenia ich roli oraz znaczenia w ich życiu, a także dają przestrzeń na odreagowanie emocji. Dodatkowo, poza elementami poznawczymi, zajęcia mają na celu przygotowanie układu choreograficzno - teatralnego , który będzie prezentowany przy okazji obchodów rocznicy powstania ośrodka. Ćwiczenia te opierają się na ruchu, pracy z ciałem, pomagają budować świadomość ciała oraz dają możliwość wyrażenia nie zwerbalizowanych emocji . W czasie ćwiczeń zostaną wykorzystane elementy tańca z tkaniną , motywy zaczerpnięte z teatru cieni. W zajęciach tych uczestniczą wybrane osoby.

**Planowana ilość**

Zajęcia choreograficzne odbywać się będą raz w tygodniu. Są przeznaczone dla chętnych uczestników. Zajęcia plastyczne będą się odbywać 2 razy w tygodniu dla wszystkich chętnych.

**Realizatorzy:**

Joanna Jaworska-Rusek

Agnieszka Malinowska

Grzegorz Pawlak

**TRENING RUCHOWY**

**Propozycje zajęć:**

* Ćwiczenia ogólno -kondycyjne
* Ćwiczenia relaksacyjne i uspokajające
* Ćwiczenia z przyborami i bez
* Ćwiczenia wzmacniające i podnoszące ogólną sprawność fizyczną
* Zabawy ruchowe
* Boccia
* Basen
* Nordic Walking

**Cele:**

* Rozładowanie napięć i negatywnych emocji
* Poprawa stanu psychofizycznego
* Pobudzenie aktywności
* Polepszenie samopoczucia

**Metody:**

* Pokaz
* Instruktaż
* Ekspresja spontaniczna
* Zabawy

**Efekty:**

Oczekuje się u osób biorących udział w treningu poprawy sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej. Ponadto zyskania większej odporności psychofizycznej a także obniżenia wagi u osób z nadwagą lub otyłością.

**Planowana ilość zajęć:**

Zajęcia odbywać się będą codziennie. Przeznaczone są dla wszystkich uczestników. Boccia, basen i Nordic-Walking, jeden raz w tygodniu.

**Realizatorzy:**

Izabela Rybak

Grażyna Wróbel

Joanna Jaworska-Rusek

Anna Stacherska

**PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE**

*Realizowane w następujących blokach tematycznych:*

* + 1. **Rozmowy indywidualne:**

**Cele:**

* obniżenie napięcia emocjonalnego i stabilizacja emocjonalna
* zwiększanie umiejętności gospodarowania emocjami
* zwiększanie wglądu we własne zachowania
* zmiana dysfunkcjonalnych założeń poznawczych
* kontenerowanie negatywnych uczuć
* podtrzymywanie i wzbudzanie emocji pozytywnych
* wytwarzanie poczucia bezpieczeństwa
* kształtowanie postawy człowieka dorosłego
* pomoc w realizacji założeń programowych
* zwiększenie motywacji do udziału w zajęciach

**Możliwe tematy rozmów:**

* relacje rodzinne, osobiste
* relacje interpersonalne z innymi uczestnikami ŚDS
* stan psychofizyczny uczestnika
* aktualne problemy uczestnika
* wspólne planowanie przyszłej aktywności
* udzielanie wsparcia emocjonalnego
* analiza doświadczanych objawów
* praca z dysfunkcjonalnymi założeniami
* wprowadzanie zmian w zakresie zachowania
* interwencja w sutuacjach kryzysowych

**Efekty:**

Spodziewanym efektem kontaktu terapeutycznego jest poprawa kondycji psychicznej uczestników. Oczekuje się, iż w wyniku rozmów uda się rozładować negatywne emocje, zmniejszyć ilość i nasilenie objawów zaburzeń, znaleźć potencjał osobisty potrzebny do rozwiązania bądź poprawy sytuacji problemowych.

**Planowana ilość zajęć:**

Rozmowy indywidualne odbywać się będą według aktualnych potrzeb uczestników. Liczba godzin przeznaczonych na rozmowy indywidualne w ciągu tygodnia wynosić będzie minimum 5.

**Realizatorzy:**

Joanna Jaworska-Rusek

Anna Stacherska

* + 1. **Psychoterapia**

**Cele:**

* zmiana różnego rodzaju zjawisk wewnętrznych i procesów ważnych dla

zdrowia psychicznego

* poszerzanie i/lub zmianę świadomości swojego ciała, uczuć, otoczenia i

funkcjonowania w codziennym życiu podopiecznego

* szukanie sposobów na reedukację, resocjalizację, reorganizację bądź

integrację osobowości zainteresowanego

* umożliwienie jego procesu samoregulacji, samostanowienia i

samodziałania (autonomii)

* poruszanie się w kierunku pełniejszego kontaktu ze swoimi potrzebami i

nabycie umiejętności, przy których można je zaspokajać.

**Efekty:**

* poprawa kondycji psychicznej odbiorcy, rozumiana jako zmniejszenie

spektrum i nasilenia prezentowanych objawów

* gotowość do wyboru alternatywnych i/lub adaptacyjnych zachowań.

**Możliwe tematy rozmów:**

* relacje rodzinne, osobiste
* relacje interpersonalne z innymi uczestnikami ŚDS
* stan psychofizyczny uczestnika
* aktualne problemy uczestnika
* wspólne planowanie przyszłej aktywności
* udzielanie wsparcia emocjonalnego
* analiza doświadczanych objawów.

**Metody:**

* dialog
* techniki wyobrażeniowe
* odgrywanie ról
* modelowanie
* dzienniki aktywności
* eksperymenty
* klaryfikacja
* odzwierciedlenie uczuć
* interpretacja
* parafraza
* podsumowanie

**Planowana ilość zajęć:**

Psychoterapia grupowa odbywać się będzie w grupach osób, dla których ten rodzaj zajęć był szczególnie wskazany w planach indywidualnych. Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu.

Psychoterapia indywidualna odbywać się będzie według aktualnych potrzeb uczestników. Liczba godzin przeznaczonych na rozmowy indywidualne w ciągu tygodnia wynosić będzie max. 2 razy.

**Realizator:**

Anna Stacherska

* + 1. **Grupa samopomocy**

**Propozycja zajęć:**

* Dyskusja odnośnie aktualnych problemów członków grupy
* Dyskusja odnośnie zagadnień będących w kręgu zainteresowań członków grupy
* Wymiana poglądów odnośnie radzenia sobie z problemami
* Nawiązywanie pozytywnych relacji interpersonalnych

**Cele:**

* Tworzenie relacji wzajemnego wsparcia
* Generowania jak największej liczby możliwych rozwiązań sytuacji problemowych
* Zacieśnianie relacji interpersonalnych
* Kształtowanie wzajemnego zrozumienia

**Metody:**

* Rozmowa ukierunkowana
* Pytania otwarte
* Analiza i interpretacja
* Ekspresja swobodna
* Dialog

**Efekty:**

Oczekuje się, iż udział w grupie wsparcia ubogaci uczestników o doświadczenia innych osób, pozwoli na dostrzeżenie różnorodności sądów, postaw, rozwiązań. Stworzy szansę na wykształtowanie relacji wzajemnego wsparcia, a w efekcie stanowić będzie bezpieczną bazę do podejmowania zmian ukierunkowanych na poprawę jakości życia jednostek.

**Planowana ilość zajęć *:***

Zajęcia odbywać się raz w tygodniu dla pięcioosobowej grupy oraz osób *zainteresowanych*

**Realizator:**

Joanna Jaworska-Rusek

**PRACA SOCJALNA**

***W ramach bloku proponuje się następujący obszary tematyczne:***

* Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych
* Informowanie o dostępnych formach pomocy finansowej
* Pomoc w gromadzeniu dokumentów i wypełnianiu wniosków
* Utrzymywanie kontaktu z rodzinami uczestników
* Współpraca z Poradniami Zdrowia Psychicznego i Poradniami Podstawowej Opieki Zdrowotnej
* Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
* Pomoc w rozwiązywaniu problemów socjalnych i rodzinnych
* Kształtowanie praktycznych umiejętności związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego w środowiskach rodzinnych
* Współpraca z instytucjami mogącymi pomóc w rozwiązaniu problemów jednostki lub rodziny
* Wizyty w środowiskach rodzinnych

**Cele**

* kształtowanie umiejętności samodzielnego radzenia sobie z problemami o charakterze bytowym,
* zwiększenie świadomości dotyczącej dostępnych form pomocy jednostce i rodzinie,
* ułatwienie dostępu do świadczeń zdrowotnych,
* poprawa umiejętności związanych z załatwianiem spraw urzędowych,
* odkrycie zasobów umożliwiających poprawę sytuacji życiowej,
* rozpoznawanie aktualnych problemów oraz poszukiwanie rozwiązań.

**Zajęcia realizowane będą przy użyciu następujących metod:**

* Metoda indywidualnego przypadku
* Praca socjalna z rodziną
* Praca socjalna ze środowiskiem lokalnym
* Wywiad motywujący
* Poradnictwo
* Rozmowa

**Efekty:**

Oczekuje się, że dzięki oferowanej pomocy i wsparciu o charakterze opiekuńczym, osoby wzmocnią i odzyskają zdolność do samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie poprzez pełnienie ról społecznych i tworzenie warunków sprzyjających temu celowi. Ponadto uzyskają niezbędną wiedzę w zakresie rozwiązywania problemów socjalnych i rodzinnych i dzięki temu będą próbowały się osiągnąć większą samodzielność w tym zakresie. Oczekuje się, że poprzez poradnictwo, wdrażanie nowych rozwiązań i odkrycie własnych zasobów, będą starały się osiągnąć oczekiwany poziom życia.

**Planowana ilość zajęć:**

Realizacja zadań związanych z pracą socjalną odbywać się będzie w każdy dzień tygodnia, w zależności od aktualnych potrzeb uczestników i ich rodzin.

**Realizator :**

Katarzyna Środa

**SPOŁECZNOŚĆ ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY**

Tak, jak dotychczas, celem spotkań społeczności Środowiskowego Domu Samopomocy w Piotrkowie Trybunalskim, jest tworzenie poczucia wspólnoty środowiskowej, kształtowanie współodpowiedzialności za funkcjonowanie placówki, rozwijanie gotowości uczestników do niesienia i niesienie pomocy innym oraz propagowanie konstruktywnych form rozwiązywania sytuacji trudnych.

Spotkania społeczności odbywać się będą cotygodniowo, w poniedziałki od godziny 12 a czas ich trwania zależny będzie od ilości bieżących spraw, które wymagać będą omówienia.

**WSPÓŁPRACA Z RODZINAMI UCZESTNIKÓW ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY**

Równie istotna jest współpraca zespołu wspierająco – aktywizującego z członkami rodzin uczestników ŚDS. Spotkania planowane z rodzinami mają na celu wspólne omawianie konstruowanych indywidualnych programów wspierania i aktywizacji uczestników. Cykliczne spotkania służyć mają omówieniu efektów pobytu i stopnia realizacji ustaleń programów indywidualnych, zaś bieżące kontakty umożliwiać będą wymianę informacji niezbędnych do właściwego monitorowania, tak stanu psychicznego, jak przystosowania społecznego podopiecznych Domu. Planowane są także zajęcia o charakterze edukacyjnym, które poszerzać będą świadomość członków rodzin odnośnie zaburzeń, na które cierpią ich bliscy. Głównym celem zespołu jest zatem wypracowanie u członków rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi postaw prowadzących do wspomożenia procesu zdrowienia i rehabilitacji ich najbliższych, a także usprawnienie komunikacji wewnątrzrodzinnej, zawiązywania adaptacyjnych relacji pomiędzy członkami rodziny i podtrzymywanie emocjonalne w kryzysowych sytuacjach.

**DODATKOWE ZADANIA PRZEWIDZANIE DO REALIZACJI**

Ponadto zespół wspierająco – aktywizujący podejmować się będzie następujących zadań:

* Poszerzania i doskonalenia warsztatu zawodowego, poprzez uczestnictwo w różnorodnych branżowych szkoleniach, konferencjach itd.
* Rozszerzenia profilu działalności o utworzenie i prowadzenie 2 mieszkań treningowych.
* Kontynuacji współpracy z organizacjami społecznymi i instytucjami o podobnym profilu działalności
* Promocji ŚDS w lokalnym środowisku , organizacji heppeningu, otwartych drzwi, jubileuszu 20 - lecia działalności Domu, kiermaszy świątecznych.

***Partnerzy społeczni, z którymi będzie współpracował Dom***

* Piotrkowskie Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych
* Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pracowników i Sympatyków Środowiskowych

Domów Samopomocy

* Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Piotrkowie Trybunalskim
* Miejski Ośrodek Kultury w Piotrkowie Trybunalskim
* Muzeum w Piotrkowie Trybunalskim
* Środowiskowe Domy Samopomocy
* Dzienny Dom Pomocy Społecznej
* Centrum Idei Ku Demokracji w Piotrkowie Trybunalskim
* Ośrodek Doskonalenia Kadr Służby Więziennej w Sulejowie
* Ośrodek Sportu i Rekreacji w Piotrkowie Trybunalskim
* Szkoły ponadgimnazjalne z Piotrkowa Trybunalskiego
* Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Piotrkowie Trybunalskim
* Ośrodki pomocy społecznej w ościennych gminach
* Urząd Miasta w Piotrkowie Trybunalskim
* Hipermarket Piotr i Paweł

***Wykaz imprez zaplanowanych na 2017 r.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Styczeń*** |  |
| ***Luty*** | * Spektakl teatralny * Zabawa Walentynkowa * Zabawa ostatkowa |
| ***Marzec*** | * Obchody pierwszego dnia wiosny – „Topienie marzanny” * Wyjście do kina |
| ***Kwiecień*** | * Organizacja kiermaszu wielkanocnego * Wycieczka do Wrocławia * Spotkanie wielkanocne społeczności ŚDS |
| ***Maj*** | * Wycieczka do Kazimierza * Organizacja ogniska integracyjnego * Rajd rowerowy * Dni otwarte |
| ***Czerwiec*** | * Rodzinny piknik integracyjny „Powitanie Lata“ * Heppening * Wyjazd do Kleszczowa na basen i kręgle |
| ***Lipiec*** | * Ognisko integracyjne * Wyjście do lasu na jagody * Taneczna impreza integracyjna * Wyjście na kąpielisko „Słoneczko” * Grill |
| ***Sierpień*** | * Letni pokaz mody * Wycieczka rowerowa * Wyjście na kąpielisko „Słoneczko” * Wycieczka do stadniny koni * Grill |
| ***Wrzesień*** | * Wycieczka do lasu „Refleksy jesieni” * Dzień pieczonego ziemniaka * Wycieczka do lasu * Wycieczka (Trójmiasto) |
| ***Październik*** | * Grzybobranie * Wycieczka jednodniowa * Pieczenie ziemniaka – spotkanie integracyjne |
| ***Listopad*** | * Zwiedzanie zabytkowych nagrobków na piotrkowskim cmentarzu * Obchody 20-lecia Domu |
| ***Grudzień*** | * Spotkanie wigilijne * Kiermasz bożonarodzeniowy * Wyjście do kina/teatru |

**SKŁAD ZESPOŁU REALIZATORÓW PLANU PRACY**

**NA ROK 2017:**

**Iwona Czechowska-Trajdos**

Zatrudniona na stanowisku dyrektora, legitymująca się wykształceniem wyższym magisterskim z zakresu pedagogiki – specjalność polityka społeczna, studiami podyplomowymi z zakresu organizacji pomocy społecznej oraz dwuletnim kursem do certyfikatu środowiskowego terapeuty psychiatrycznego. Staż pracy z osobami zaburzonymi psychicznie - 20 lat.

**Agnieszka Malinowska**

Zatrudniona na stanowisku pedagoga, legitymująca się wykształceniem wyższym magisterskim w zakresie pedagogiki opiekuńczo – wychowawczej oraz studiami podyplomowymi z zakresu logopedii, surdologopedii i oligofrenopedagogiki. Staż pracy z osobami zaburzonymi psychicznie -19 lat

**Anna Stacherska**

Zatrudniona na stanowisku konsultanta. Psychoterapeuta w trakcie szkolenia, legitymująca się wykształceniem wyższym magisterskim z zakresu pedagogiki resocjalizacyjnej. Staż pracy z osobami psychicznie zaburzonymi – 2,5 roku.

**Grażyna Wróbel**

Zatrudniona na stanowisku instruktora terapii zajęciowej, legitymująca się dyplomem szkoły policealnej z tego zakresu. Staż pracy z osobami psychicznie zaburzonymi – 14 lat.

**Katarzyna Środa**

Zatrudniona na stanowisku pracownika socjalnego. Legitymująca się wykształceniem wyższym magisterskim w zakresie pedagogiki opiekuńczo – wychowawczej i pracy

socjalnej. Staż pracy z osobami psychicznie zaburzonymi – 4 lata.

**Joanna Jaworska-Rusek**

Zatrudniona na stanowisku psychologa. Legitymująca się wykształceniem wyższym magisterskim z zakresu psychologii zdrowia i klinicznej, podyplomowym kursem arteterapii oraz Studium pomocy psychologicznej i interrwencji kryzysowej. Staż pracy z osobami psychicznie zaburzonymi – 1,7 roku.

**Agata Bryk**

Zatrudniona na stanowisku terapeuty. Legitymująca się wykształceniem wyższym magisterskim z zakresu socjologii, specjalność – socjologia społeczna i polityczna. Staż pracy z osobami psychicznie zaburzonymi – 2,9 roku.

**Izabela Rybak**

Zatrudniona na stanowisku terapeuty zajęciowego. Legitymująca się dyplomem szkoły policealnej z tego zakresu. Staż pracy z osobami psychicznie zaburzonymi – 2 lata.

**Grzegorz Pawlak**

Zatrudniony na umowę zlecenie jako realizator zajęć plastycznych. Legitymuje się wykształceniem wyższym magisterskim z zakresu wychowania plastycznego.

**Paweł Kulbat**

Zatrudniony na umowę zlecenie jako rehabilitant. Legitymuje się wykształceniem licjencjackim z zakresu fizjoterapii.

Roczny Plan Działania Środowiskowego Domu Samopomocy w Piotrkowie Trybunalskim, jest sumą propozycji poszczególnych członków zespołu wspierająco - aktywizującego oraz deklaracji jego podopiecznych, określających, w jakich zajęciach chcą brać udział. Propozycje te są omawiane z członkami rodzin podczas spotkań poświęconych budowaniu Indywidualnych Programów Wspierania i Aktywizacji i w zależności od potrzeb konsultowane z innymi partnerami, których pomoc może przyczynić się do sprawniejszej realizacji nakreślonych zadań.