



PLÁN ČINNOSTI NA ROK 2024 PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM KOŠICE

Psychosociálne centrum so sídlom na Löfflerovej 2 v Košiciach je mestskou príspevkovou organizáciou, ktorá na základe zriaďovateľskej listiny poskytuje občanom zdravotnú starostlivosť prostredníctvom špecializovaných ambulancií klinickej psychológie (pre dospelých, dospelievajúcich a maloleté deti) a psychiatrickej ambulancie pre dospelých (Zákon č. 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti). Pre všetky skupiny obyvateľstva ponúka aj odborné psychologické poradenstvo. V rámci sociálnej pomoci ponúka niekoľko druhov sociálnych služieb v súlade so zákonom č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách.

Plán činnosti a aktivít organizácie je „živým“ dokumentom, ktorý vychádza zo Strategickej vízie Psychosociálneho centra. Flexibilne reaguje na zmeny v spoločnosti nastavením služieb občanom, ktorí sa ocitnú v rôznych krízových situáciách. Aktivity sa nastavujú podľa zmapovaných potrieb prijímateľov sociálnych služieb v súlade s kritériami podmienok kvality sociálnych služieb. Pomocným nástrojom pri plánovaní je pravidelné vyhodnocovanie dotazníkov spokojnosti prijímateľov sociálnych služieb s prihliadnutím na ich návrhy a podnety.

Psychosociálne centrum Košice má vypracovanú strategickú víziu, poslanie a ciele, ktoré sú úzko prepojené na dokumenty Mesta Košice (Program hospodárskeho rozvoja a sociálneho rozvoja mesta Košice a jeho funkčnej oblasti 2022 – 2027, Komunitný plán sociálnych služieb mesta Košice 2022 – 2030, Konceptcia postupného ukončovania bezdomovectva a riešenie nelegálnych osídlení na území mesta Košice 2022 – 2030 a Integrovaná územná stratégia udržiavateľného rozvoja funkčnej oblasti mesta Košice). Súčasťou jej činnosti je aj spoluúčasť na tvorbe legislatívy v sociálnej oblasti. Organizácia **aktívne participuje na činnosti Krízového štábu mesta Košice.**

MIMORIADNA AKTIVITA

30. výročie založenia organizácie Psychosociálne centrum Košice

Pri príležitosti 30. výročia založenia organizácie Psychosociálne centrum sa plánujú činnosti:

Úsmevy pre Košice – aktívna účasť prijímateľov sociálnej služby Denný stacionár „Včielka“ na 14. ročníku prehliadky dramatickej tvorivosti v rámci programu Dni mesta Košice

Termín: máj 2024

Občasník „Krehké duše“ – súhrn celej činnosti PSC a zrealizovaných projektových aktivít, články odborných zamestnancov a príspevky prijímateľov sociálnych služieb organizácie

Termín: september 2024

Stretnutie rodičov a priateľov Denného stacionára „Včielka“ – 2. ročník stretnutia rodičov a priateľov prijímateľov sociálnej služby Denný stacionár s vedením a odborným personálom PSC

Termín: september 2024

Štafeta Magna maratón 4x¼ (42,195 km) – aktívna účasť zamestnancov na športovom podujatí s medzinárodnou účasťou

Termín: 6. október 2024

„Na rovínu o duševnom zdraví“ – 4. ročník podujatia zameraného na duševné zdravie a predstavenie rozsiahlej činnosti organizácie PSC počas 30 rokov od vzniku až po súčasnosť

Termín: 8. október 2024

Deň otvorených dverí – pre širšiu verejnosť s cieľom priamej interakcie odborných zamestnancov prezentovať rozsiahlu činnosť organizácie vo všetkých rovinách jej pôsobenia

Termín: 4. november 2024



NÁVRH PLÁNU **Sociálna práca a spoločensko-kultúrne aktivity pre prijímateľov sociálnych služieb na rok 2024**

SOCIÁLNE SLUŽBY

Psychosociálne centrum ponúka občanom v nepriaznivej sociálnej situácii sociálnu pomoc formou viacerých sociálnych služieb:

- Denný stacionár
- Zariadenie núdzového bývania
- Útulok
- Komunitné centrum
- Poradňa sociálneho poradenstva

Návrh plánu sociálnej práce a spoločensko-kultúrnych aktivít je zostavený s prihliadnutím na individualitu prijímateľov sociálnych služieb Psychosociálneho centra Košice. Činnosť sociálnej práce v rámci organizačnej štruktúry organizácie je plánovaná špecificky podľa druhu sociálnej služby v súlade s platnou legislatívou s prihliadnutím na cieľovú skupinu, pre ktorú je služba poskytovaná.

Aktivity pre prijímateľov sociálnych služieb sú rozdelené na jednotlivé časové obdobia celého kalendárneho roka. Z pohľadu periodicity sú plánované pravidelné a príležitostné aktivity.

Pri aktivitách mimo priestorov zariadení sociálnych služieb sa vždy prihliada na špecifiká cieľovej skupiny a fyzické možnosti prijímateľov sociálnych služieb s ohľadom na poveternostné podmienky v danom ročnom období, ale aj na aktuálnu ponuku akcií.

Organizácia aktívne zapája prijímateľov sociálnych služieb do činnosti súvisiacej s prevádzkou zariadení sociálnych služieb. Zachováva ich právo vyjadrovať sa ku kvalite a forme poskytovaných sociálnych služieb na pravidelných stretnutiach s vedením zariadenia a personálom. Na základe výstupov z dotazníkov pravidelne vyhodnocuje spokojnosť s kvalitou podmienok poskytovaných sociálnych služieb. Preventívnymi aktivitami predchádza vzniku možných konfliktov prijímateľ/prijímateľ, prijímateľ/zamestnanec a zamestnanec/zamestnanec (minimalizácia bariér napr. nepochopenie, frustrácia, neinformovanosť).

Denný stacionár – Löfflerova 2

Druh a vymedzenie: Riešenie nepriaznivej sociálnej situácie z dôvodu ťažkého zdravotného postihnutia, nepriaznivého zdravotného stavu alebo z dôvodu dovŕšenia dôchodkového veku

Cieľová skupina: Fyzická osoba od 18 rokov, ktorá nie je samostatná vo všetkých seba obslužných úkonoch a základných sociálnych aktivitách a potrebuje dohľad pri niektorých činnostiach predovšetkým z dôvodu zdravotného postihnutia alebo dlhodobého zhoršenia zdravotného stavu (fyzická osoba odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby ak stupeň odkázanosti je najmenej III podľa prílohy č. 3 Zákona č. 448/2008 Z. z.)

Forma a rozsah poskytovania: Ambulantná na určitý čas počas dňa

Prevádzková doba: Pondelok až piatok: 7:30 – 15:30

Kapacita: 12

Sociálna služba je poskytovaná v rámci harmonogramu sociálnej práce s prijímateľom SoS DS v súlade s maximálnou kapacitou 12 miest*.

** Nastavenie harmonogramu akceptuje individuálne potreby prijímateľov SoS DS, t. j. niektorí klienti preferujú poskytovanie služby v dopoludňajších či popoludňajších hodinách, alebo službu využívajú len v určitých dňoch v týždni.)*



PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM

Löfflerova 2, 040 01 Košice



Pravidelné aktivity

- Vypracovanie individuálneho plánu na základe získaných informácií o prijímateľovi DS (pravidelné vyhodnocovanie minimálne raz za 6 mesiacov)
- Poradenstvo orientované na zistenie rozsahu, charakteru sociálnej núdze a príčin jej vzniku; na poskytovanie informácií o možnostiach jej riešenia a na usmernenie klienta pri voľbe a uplatnení sociálnej pomoci
- Psychologické intervencie zamerané na znižovanie úzkosti a napätia s využitím relaxačných techník (individuálne a skupinové)
- Rozhovory v komunite o psychickom a emocionálnom prežívaní klientov rôznych situácií
- Diskusie so zameraním na objasňovanie rôznych aktuálnych tém (nácvik dodržiavania hygienických opatrení, ľudské práva, populárno-náučne okruhy a i.)
- Záujmová činnosť zameraná na rozvoj, obnovenie a udržanie osobných záujmov, schopností a koníčkov

Denný stacionár – Pravidelné aktivity 2024 – Rozvrh

	Dopoludnie	Odpoludnie
Pondelok	Komunita. Pohybové cvičenie. Tvorivé aktivity (ergoterapia). Sociálne poradenstvo.	Aktivity s prvkami biblioterapie, muzikoterapie, spoločenské hry.
Utorok	Komunita, Pohybové cvičenie v skupine. Aktivity so psychológom. Kognitívne hry	Sociálne a psychologické poradenstvo. Relaxačná prechádzka
Streda	Individuálne a skupinové rozhovory. Aktivity na upevňovanie fyzickej kondície Aktivity s prvkami arteterapie	Spoločenské hry a kognitívne hry. Sociálne poradenstvo.
Štvrtok	Komunita. Pohybové cvičenie. Aktivity so psychológom. Kognitívne hry.	Sociálne poradenstvo. Relaxačné a edukačné prechádzky.
Piatok	Celodenné turistické a edukačné výlety	

Denný stacionár – Príležitostné aktivity 2024

Január	Privítanie nového roka a novoročné blahoželanie, Voľba členov Rady DS, spoločné plánovanie aktivít a záujmových činností v DS. Fašiangy – fašiangová zábava, pečenie sladkej dobroty s názvom Fánky. Návšteva múzeí a galérií.
Február	Deň sv. Valentína – výroba darčiekov, priblíženie histórie dňa sv. Valentína Turistický výlet do Vysokých Tatier
Marec	Mesiac kníh – čítanie, rozhovory o prečítanom texte, triedenie kníh podľa žánrov MDŽ – priblíženie histórie MDŽ. Veľká noc – všetko o Veľkonočných sviatkoch , výroba veľkonočných dekorácií, ozdobovanie interiéru PSC, prezentácia (burza) výrobkov DS
Apríl	Upevňovanie fyzickej kondície – cvičenia v parku, prechádzky do okolitých lesoparkov. Poznávanie liečivých rastlín. Zbieranie medvedieho cesnaku – spracovanie a poznávanie priaznivých účinkov. Návšteva múzea v Trebišove (Kaštieľ Andrassyovcov) a historicko-etnologickej výstavy s názvom „ Svadobná biela...príbehy šiat “
Máj	Posedenie ku Dňu matiek – spoločné pečenie koláča, príprava občerstvenia Zveľadňovanie exteriéru – sadenie kvetov, príprava záhonov (kvety, zelenina, liečivé rastliny. Návšteva Východoslovenského múzea – Miro Žbirka: Roky a dni . Účasť s pripravovaným programom na podujatí – Úsmevy pre Košice
Jún	Upevňovanie fyzickej kondície – cvičenia v parku (loptové hry, petang), Návštevy plavárne. MDD – príprava darčiekov pre deti v ZNB a Útulku, spoločné stretnutie



	a oslava (stretnutie viacerých generácií, vzájomné spoznávanie sa klientov PSC). Turistické výlety do lesoparkov v okolí Košíc a opekačka.
Júl	Poznávanie hradov a zámkov – jednodňové turistické a vzdelávacie výlety. Upevňovanie fyzickej kondície – cvičenia v parku, turistické a edukačné výlety do lesoparkov. Potulky mestom – poznávanie histórie Košíc.
August	Turisticko-športové výlety do lesoparku v okolí Košíc, športové hry, stolný tenis, bowling, petang. Cvičenia v parku, návšteva kúpaliska a prírodných jazier.
September	Mesiac s kultúrou – návšteva divadiel, múzeí a kín. Cvičenie v parku. Prechádzky do lesoparkov. Turistické a poznávacie výlety – návšteva ZOO v Kavečanoch.
Október	Mesiac úcty k starším – posedenie a diskusia Jeseň v prírode – prechádzky, zbieranie listov, plodov (výroba jesenných dekorácií). Halloween párty – výroba masiek a ozdobných tekvic, zábava, príprava občerstvenia na párty (varenie a pečenie).
November	Jeseň v prírode – turistické prechádzky do lesoparkov (zbieranie listov, plodov, výroba jesenných dekorácií). Žijeme kultúrou – návšteva múzeí, divadiel kina. Upevňovanie fyzickej kondície – stolný tenis, bowling a i.
December	Vianočný čas Výroba dekorácií, darčiekov a pozdravov. Vianočná výzdoba interiéru PSC. Príchod sv. Mikuláša (hudobné vystúpenie klientov). Prezentácia výrobkov. Prechádzky centrom mesta (trhy, ochutnávka). Divadelné predstavenie. Návčik programu. Pečenie perníkov. Varenie kapustnice. Diskusia o zvykoch podľa lokalít Slovenska (jedlo, koledy, tradície). Turistika zimnou prírodou.

(Pozn. Intenzívne vyhľadávanie finančnej podpory v rámci projektovej činnosti a spolupráce s partnermi organizácie PSC a MČ Košice – Staré mesto)

Liga za duševné zdravie SR v roku 2024 podporí sumou **618,- EUR** projekt so zameraním sa na kreatívnu a voľnočasovú činnosť Denného stacionáru “Včielka” so sídlom na Löfflerovej 2 v Košiciach.

Zariadenie núdzového bývania – Adlerova 4

Druh a vymedzenie: Sociálna služba krízovej intervencie fyzickej osobe v nepriaznivej sociálnej situácii, ktorá nemá zabezpečené podmienky na uspokojovanie základných životných potrieb a nemôže doterajšie bývanie užívať z dôvodu ohrozenia správaním iných fyzických osôb alebo, ak sa stala obeťou správania iných fyzických osôb

Cieľová skupina: Fyzická osoba (matky s deťmi) v nepriaznivej sociálnej situácii ohrozená správaním iných fyzických osôb, alebo ak sa stala obeťou správania iných fyzických osôb

Forma a rozsah poskytovania: Pobytová na určitý čas

Prevádzková doba: Nepretržitá*

*Prítomnosť odborných zamestnancov počas pracovných dní je zabezpečená v čase 7:00 - 21:30

Kapacita: 44

(Pozn. Kapacita zariadenia sa aktualizuje na základe pravidelného vyhodnocovania potrieb a záujmu o SoS)

Zariadenie núdzového bývania – Plán činnosti 2024	
Pravidelné aktivity	
Porada zamestnancov	1 x mesačne veľká porada + každý pondelok operatívna porada
Porada so psychologičkou	4 x mesačne (utorok) rýchly presun informácií
Stretnutie so samosprávou	1 x za mesiac (v prvej polovici mesiaca)
Komisia klientov	Individuálne (v druhej polovici mesiaca)
Komunita s klientmi (pravidelne podľa potreby)	Témy: Oboznamovanie klientov s novými informácia v rámci poskytovania sociálnych služieb (napr. Prevádzkový a Domáci



PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM

Löfflerova 2, 040 01 Košice



	poriadok, Smernicami Kvalita SoS). Výchovné problémy a problémy so školským prospechom. Záškoláctvo a jeho dôsledky. Ako postupovať pri vybavovaní žiadostí (napr. SP, UPSVR). Telefonická nonstop linka pre ženy zažívajúce násilie (Fenestra). Vzťahy-sexualita-násilie. Sebapoznávanie. Bezpečnosť na internete (kybershikana, hoaxy, podvodné správy). Ďalšie témy podľa preferencií klientov.
Príležitostné aktivity (individuálne a skupinové)	
Finančná gramotnosť	Plán rodinného rozpočtu. Ekonomické nakupovanie bez emócií
Aktivity sociálnej asistencie	Nácvik písania žiadostí, pracovného pohovoru, telefonickkej komunikácie
Základy práce s PC	Práca v programe Word a Excel, bezpečný pohyb na internete
Tvorivé dielne	Podpora aktívneho a zmysluplného trávenia voľného času
Stretnutia s hudbou a knihami	Podpora aktívneho a zmysluplného trávenia voľného času
Rozvoj rodičovských zručností	Podpora a prevencia v rodine
Svojpomocná skupina	Podpora svojpomoci a komunitnej angažovanosti
Športové hry	Podpora aktívneho a zmysluplného trávenia voľného času
Preventívne aktivity	Kybershikana, shikana, závislosti, zdravá životospráva
Iné: Administratívna práca spojená s poskytovaním SoS v ZNB (vypracovanie individuálneho plánu prijímateľa SoS*, záznamy do spisu prijímateľa obsahujúce informácie o sociálnej anamnéze, intervencie SP, metódy práce a postup pri aktivizácii prijímateľa. Zapojenie sa do grantových programov, výziev a projektov a následná realizácia projektových aktivít. Realizácia spoločensko-kultúrnych, preventívno-vzdelávacích, športových aktivít a pod.	

* S prihliadnutím na zvyšovanie kvality poskytovanej SoS ZNB v rovine práce s prijímateľom SoS, so zameraním sa na aktivizáciu prijímateľa SoS, sociálny pracovník vypracuje individuálny plán prijímateľa SoS na základe získaných informácií, ktorý je pravidelne vyhodnotený a nastavený podľa aktuálnych potrieb. (Pozn. Intenzívne vyhľadávanie finančnej podpory v rámci projektovej činnosti a spolupráce s partnermi organizácie PSC a MČ Košice – Dargovských hrdinov)

Útulok – Adlerova 4

Druh a vymedzenie: Sociálna služba krízovej intervencie fyzickej osobe v nepriaznivej sociálnej situácii, ktorá nemá zabezpečené nevyhnutné podmienky na uspokojovanie základných životných potrieb z dôvodu straty bývania alebo ohrozenia stratou bývania (nemá zabezpečené ubytovanie alebo nemôže doterajšie bývanie užívať).

Cieľová skupina: Fyzická osoba, ktorá nemá zabezpečené ubytovanie alebo nemôže doterajšie bývanie užívať (pre jednotlivca s dieťaťom)

Forma a rozsah poskytovania: Pobytová na určitý čas

Prevádzková doba: Nepretržitá*

*Prítomnosť odborných zamestnancov počas pracovných dní je zabezpečená v čase 7:00 - 21:30

Kapacita: 58

(Pozn. Kapacita zariadenia sa aktualizuje na základe pravidelného vyhodnocovania potrieb a záujmu o SoS)

Útulok – Plán činnosti 2024	
Pravidelné aktivity	
Porada zamestnancov	1x mesačne veľká porada + každý pondelok operatívna porada
Stretnutie so samosprávou	Prvý týždeň v mesiaci
Komisia klientov	Po 10. dni v mesiaci



PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM

Löfflerova 2, 040 01 Košice



Komunita s klientmi (pravidelne podľa potreby)	Témy: Oboznamovanie klientov s novými informácia v rámci poskytovania sociálnych služieb. Prevádzkový a Domáci poriadok. Oboznamovanie klientov so smernicami Kvalita SoS. Výchovné problémy. Záškoláctvo a jeho dôsledky. Vzťahy + sexualita + násilie. Je OK necítiť sa OK. Sebazpoznávanie. Medzikulturálna komunikácia. Ako hovoriť s deťmi o sexe. Ako rozoznávať hoaxy. Naše tradície. Ďalšie témy podľa preferencií klientov
Príležitostné aktivity	
Finančná gramotnosť. Základy práce s PC. Aktivity sociálnej asistencie. Tvorivé dielne. Stretnutia s hudbou a knihami. Svojpomocná skupina. Rozvoj rodičovských zručností. Športové hry. Preventívne aktivity zamerané na aktuálne témy.	
Iné: Administratívna práca spojená s poskytovaním SoS v Útulku (vypracovanie individuálneho plánu prijímateľa SoS*, záznamy do spisu prijímateľa obsahujúce informácie o sociálnej anamnéze, intervencie SP, metódy práce a postup pri aktivizácii prijímateľa. Zapojenie sa do grantových programov, výziev a projektov a následná realizácia projektových aktivít. Realizácia spoločensko-kultúrnych, preventívno-vzdelávacích, športových aktivít a pod.	

* V súlade so Zákonom č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách s prihladením na kvalitu poskytovanej SoS ZNB v rovine práce s prijímateľom SoS, so zameraním sa na aktivizáciu prijímateľa SoS, sociálny pracovník vypracuje individuálny plán prijímateľa SoS na základe získaných informácií, ktorý je pravidelne vyhodnotený a nastavený podľa aktuálnych potrieb.

(Pozn. Intenzívne vyhľadávanie finančnej podpory v rámci projektovej činnosti a spolupráce s partnermi organizácie PSC a MČ Košice – Dargovských hrdinov)

Komunitné centrum – Adlerova 4

Druh a vymedzenie: Sociálna služba krízovej intervencie fyzickej osobe v nepriaznivej sociálnej situácii pre zotrúvanie v priestorovo segregovanej lokalite s prítomnosťou koncentrovanej a generačne reprodukovanej chudoby.

Cieľová skupina: Sociálne vylúčené osoby a osoby ohrozené sociálnym vylúčením

Forma s rozsah poskytovania: Ambulantná na neurčitý čas

Prevádzková doba:

Pondelok: 10:00 – 14:30 15:00 – 18:00

Utorok a streda: 7:30 – 12:00 12:30 – 15:30

Štvrtok: 7:30 – 12:00 12:30 – 17:00

Piatok: 7:30 – 12:00 12:30 – 14:00

Kapacita: Pre verejnosť

Pozn. KC je od 01. 08. 2023 zapojené do Národného projektu Implementačnej agentúry Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR – Národný projekt Terénna sociálna práca a komunitné centrá “Spolu pre komunitu”.

Komunitné centrum – Plán pravidelných aktivít 2024		
Deň	Dopoludnia	Popoludnie
Pondelok	Tvorivá dielňa	Školský klub detí (príprava na školské vyučovanie) + Komunitné aktivity
Utorok	Skupinové sedenia so psychológom + Detský klub / Klub predškolákov	Tvorivý svet detí (kreatívny krúžok)



PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM

Löfflerova 2, 040 01 Košice



Streda	Varíme a pečieme v KC + Finančná gramotnosť	Školský klub detí (príprava na školské vyučovanie)
Štvrtok	Komunitné stretnutia + Detský klub + Komunitná rehabilitácia + Svojpomocné skupiny	Skupinové sedenie psychológa (Besedy s mládežou + Besedy s dospelými)
Piatok	Čas pre rodičov s deťmi (priestor na spoločné hry pre rodiny)	Školský klub detí (príprava na školské vyučovanie)

Komunitné centrum – Plán príležitostných aktivít 2024

Termín	Názov aktivity	Popis aktivity
Január	Karneval v KC	Karneval s deťmi v KC (výroba masiek)
Február	Fašiangy v KC	Posedenie pri šiškách a fánkach
Marec	Mesiac kníh	Spoločné čítanie s deťmi (návšteva mestskej knižnice)
	Posedenie na MDŽ	Posedenie ku dňu žien
Apríl	Jarné upratovanie	Spoločné upratovanie priestorov a čistenie okolia KC
	Veľká noc v KC	Výroba veľkonočných vajíčok, tradície (jedlo a zvyky)
Máj	Posedenie ku Dňu matiek	Príprava občerstvenia a spoločné posedenie
Jún	Medzinárodný deň detí	Oslava MDD (športový deň, maľovanie na tvár, súťaže)
Júl/August	Skupinové výlety	Výlety do prírody a okolia KC
	Komunitný guláš	Otvorenie letných prázdnin varením spoločného guláša
	Opekačka s KC	Opekačka v lesoparku (rozhovory o prírode)
September	Deň s MČ	Spoločné upratovanie a čistenie okolia zariadenia s MČ
Október	Halloween párty	Výroba masiek a ozdobných tekvic, súťaž o naj strašidlo
November	Píšeme Ježiškovi	Pomoc deťom pri písaní listov Ježiškovi
	Krabica lásky	Výroba vianočných pohľadníc a darčiekov pre seniorov
December	Mikuláš v KC	Čakanie na Mikuláša s vystúpením detí
	Prišiel Ježiško	Posedenie pri stromčeku a rozdávanie darčiekov
	Vianočné posedenie	Posedenie pri kapustnici s klientkami

Plánované preventívne prednášky a besedy: s mládežou na rôzne témy, základná hygiena (starostlivosť o telo a ústnu dutinu), ochrana zdravia pred vírusmi a respiračnými ochoreniami, hygienické minimum (správne čistenie rúk), duševné zdravie, vzdelávanie prijímateľov v rámci BOZP a CO

Spolupráca a partneri: Personálna agentúra, Centrum právnej pomoci, Oddelenie prevencie kriminality PZ SR, Hasičsky zbor, Košická informačná kancelária pre obeť trestných činov, Regionálny úrad verejného zdravotníctva Košice, psychológ, sociálny pracovník a špecializovaný sociálny poradca PSC

(Pozn. Intenzívne vyhľadávanie finančnej podpory v rámci projektovej činnosti a spolupráce s partnermi organizácie PSC a MČ Košice – Dargovských hrdinov)

Poradňa špecializovaného sociálneho poradenstva – Južná trieda 23

(Samostatná poradenská kancelária s ponukou bezplatného sociálneho poradenstva)

Druh a vymedzenie: Sociálna služba/Samostatná odborná činnosť pre fyzickú osobu v nepriaznivej sociálnej situácii na základe zápisu do registra sociálnych služieb

Cieľová skupina: Fyzické osoby od 18 rokov ohrozené sociálnym vylúčením (seniori, občania s nepriaznivým zdravotným stavom a nezamestnané osoby)

Forma a rozsah poskytovania: Ambulantná na neurčitý čas



Stránkové hodiny:

Pondelok	8:00 – 12:00	12:30 – 15:00
Utorok	8:00 – 12:00	12:30 – 15:00
Streda	8:00 – 12:00	12:30 – 15:00
Štvrtok	8:00 – 12:00	12:30 – 17:00
Piatok	8:00 – 12:00	12:30 – 14:00

Kapacita: Pre verejnosť

Súčasťou špecializovaného sociálneho poradenstva (pri podpore aktivizácie vlastných kompetencií a schopností klienta riešiť problémovú situáciu) je aj poskytnutie konkrétnej odbornej činnosti (napr. pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, preventívna aktivita, pomoc pri pracovnom uplatnení, pomoc pri hospodárení s peniazmi, podpora pri organizovaní času, podpora pri zapojení sa do spoločenského a pracovného života, podpora rozvoja osobných záujmov a sprevádzanie)

PŠSP – Plán aktivít 2024	
Aktivita a termín	Popis aktivity
Sociálne poradenstvo Termín – Prieběžný počas roka	Základné a špecializované sociálne poradenstvo na základe akreditácie MPSVR SR pre cieľové skupiny seniori, občania s nepriaznivým zdravotným stavom a nezamestnané osoby.
VVP – rozvoj rodičovských zručností Termín – Prieběžný počas roka	Realizácia Výchovno-vzdelávacieho programu pre rodiny využívajúcich SoS ZNB a Útulok, ktoré sú ohrozené sociálnym vylúčením so zameraním na zlepšenie vzťahov v rodine, prevenciu a doplnenie informácií rodičom.
Spolupráca s partnermi a organizáciami Termín – máj až október	Aktívna spolupráca s Ligou za duševné zdravie SR pri koordinácii Verejnej zbierky „Dni nezábudiek 2024“ + Spolupráca so strednými školami v rámci koordinácie dobrovoľníkov.
Partnerská spolupráca Termín – priebežný	Priama distribúcia klientov v krízových situáciách + Sociálna práca na základe výstupu terénnej opatrovateľskej činnosti s príslušným oddelením za sociálnu oblasť MČ Košice - Juh.
Projektová činnosť Termín – október až november	Vypracovanie projektu so zameraním na duševné zdravie a zaslanie Žiadosti o finančné podporenie projektu na základe Zmluvy o spolupráci LDZ a PSC v roku 2024.
Získavanie finančných zdrojov mimo rozpočtu PSC Termín – priebežný	Priebežné sledovanie vyhlásených výziev, otvorených grantov a možností zapojenia sa do projektov s orientáciou najmä na cieľové skupiny klientov PSC, zabezpečenie a doplnenie materiálneho a technického vybavenia priestorov PSC.
Administratívna práca Termín – priebežný	Súvisiaca s výkonom odborných činností v rámci poradenského procesu

(Pozn. Intenzívne vyhľadávanie finančnej podpory v rámci projektovej činnosti a spolupráce s partnermi organizácie PSC a MČ Košice – Juh)

SOCIÁLNA POMOC

Služba samostatného bývania s odborným dohľadom a pomocou

Služba sociálnej pomoci **samostatné bývanie s odborným dohľadom a pomocou** umožňuje rodinám s deťmi, ktoré určitý čas využívali pobytovú sociálnu službu a spĺňajú nastavené podmienky,



postupne sa zaradiť do bežného života samostatným bývaním. Súčasťou služby je prístup k asistencii odborného pracovníka, ktorého úlohou je sprevádzať rodinu pri tejto zmene, pomáhať pri riešení sociálnych problémov (sociálne poradenstvo), dohliadať nad plnením podmienok bývania a pomáhať klientom vo vzťahu k iným verejným inštitúciám.

V roku 2024 organizácia v spolupráci s Mestom Košice plánuje túto pomoc rozšíriť o ďalšie bytové jednotky.

(Mapovaním potrieb prijímateľov pobytových SoS sa potvrdil pozitívny vplyv existencie sekundárnej sociálnej pomoci v oblasti bývania predmetnou službou, a preto sa plánuje rozširovať kapacitu bytových jednotiek pre tieto účely s prihliadnutím na finančný rozpočet organizácie.)

NÁVRH PLÁNU **Zdravotný úsek na rok 2024**

ZDRAVOTNÁ STAROSTLIVOSŤ A PREVENTÍVNE AKTIVITY

Psychosociálne centrum pokračuje v poskytovaní zdravotnej starostlivosti v oblasti duševného zdravia v dvoch ambulanciách klinickej psychológie a v psychiatrickej ambulancii. Služby môžu využívať obyvatelia mesta Košice, z oblasti Košice – okolie, Košického kraja, ale aj ostatného územia Slovenska.

Organizácia je pripravená pre občanov mesta Košice a jeho okolie **zabezpečovať krízovú intervenciu a pomoc psychológov a psychiatrov.**

V rámci zdravotníckej činnosti bude počas roka zabezpečovaná ambulantná psychologická a psychiatrická starostlivosť pre deti a dospelých (vyšetrenia, poradenstvo, psychodiagnostika, psychoterapia a iné zdravotné úkony).

Prijímateľom sociálnych služieb Denný stacionár „Včielka – Löfflerova 2, Zariadenie núdzového bývania a Útulok Adlerova 4 sa bude poskytovať ambulantná psychologická a psychiatrická starostlivosť.

Počas roka sa plánuje pokračovať vo výkone psychodiagnostických vyšetrení pre záujemcov o dobrovoľnícku prácu v programe **BUDDY**, ktoré sú súčasťou výberového procesu.

Psychológovia a sociálni pracovníci organizácie budú v rámci **preventívnych opatrení** poskytovať **psychologické poradenstvo, realizovať asistované stretnutia a asistované odovzdávania** za účelom pomoci rodinám, ktoré sa nevedia prispôbiť novej situácii v rodine, alebo majú špecifický problém konfliktu v rodine. Opatrenia sú realizované na základe rozhodnutia súdu, odporúčania UPSVR (oddelenie sociálno-právnej ochrany detí a sociálnej kurately) alebo na základe individuálnej žiadosti rodičov.

Nadalej bude prebiehať realizácia **sociálno-psychologického výcviku** pre občanov, ktorí majú splniť povinnosť uloženú súdom ako súčasť probačného dohľadu počas skúšobnej doby s pozmeneným programom výcviku. Program výcviku je realizovaný formou individuálnych a skupinových stretnutí počas celej dĺžky skúšobnej doby. Stretnutia sú zamerané na konkrétnu problematiku a vedú účastníkov učiť sa ovládať svoje emócie, spoznávať silné a slabé stránky, riešiť problémy a konflikty a rozpoznávať rizikové situácie, ktoré by mohli viesť k porušovaniu právnych noriem.

Odborníci z oblasti psychológie a psychiatrie v rámci **spolupráce** ponúknu svoje služby napr. Stredisku sociálnej pomoci na Garbiarskej ulici, Maják, n. o. Zdoba, LUX, n. o. Košice, Jeseň, n. o.



KURZY A ŠKOLENIA

Počas roka sa plánuje realizácia rôznych **kurzov a školení** pod vedením psychológov PSC Košice pre mestské podniky, laickú ale aj odbornú verejnosť:

Plán kurzov a školení 2024	
Január „Komunikácia“ „Stres a zvládanie záťažových situácií“	Výklad teoretických poznatkov z danej oblasti s nácvikom zručností prostredníctvom aktívneho zapojenia účastníkov a modelovými hrami. Cieľová skupina: Zamestnanci samosprávy vystavení mentálnej záťaži riešiaci závažné situácie (napr. integrační úradníci, sociálni pracovníci a terénni sociálni pracovníci, zamestnanci pracujúci s mládežou)
Február – Marec „Stres a zvládanie záťažových situácií“	Stratégie ako eliminovať negatívne dopady stresu v živote človeka. Techniky a postupy na vytvorenie vhodných podmienok k eliminácii podnetov produkujúcich stres. Nácvik zvládania záťažových situácií. Cieľová skupina: Zamestnanci finančného sektoru Spoločnosť T-Systems Slovakia (Deutsche Telekom IT Solutions Slovakia)
Ponuka kurzov a školení <i>Termíny na základe vzájomnej dohody v súlade s požiadavkami objednávateľa</i>	
„Kurz pre opatrovatelky“	Orientácia v problematike opatrovania chorých a postihnutých v domácom aj v zdravotníckom prostredí s dôrazom na psychologickú starostlivosť s využitím najvhodnejšieho prístupu. Možnosť individuálnych psychoterapeutických stretnutí podľa dohovoru. Cieľová skupina: Opatrovatelia a príbuzní poskytujúci starostlivosť chorým a postihnutým rodinným príslušníkom (napr. opatrovatelky LUX, n. o.)
„Syndróm vyhorenia“	Nácvik zvládania záťažových situácií a na prevenciu syndrómu vyhorenia s praktickými ukážkami spôsobov zvládania stresu v každodennom živote Cieľová skupina: Zamestnanci v pomáhajúcich profesiách, zamestnanci pracujúcich s klientelou (napr. banky, úrady, inštitúcie)
„Komunikačné zručnosti“ „Asertívna komunikácia“	Zážitkové cvičenia a tréning s cieľom naučiť profesionálne a zákaznícky orientovanými technikami zvládať konfliktné a záťažové situácie a efektívne viesť rozhovor pomocou nácviku modelových situácií Cieľová skupina: Vhodné pre rôzne oblasti
„Manažérske zručnosti“ „Vedenie pracovného tímu – tímová spolupráca“	Zručnosti potrebné k dosiahnutiu požadovaného štýlu vedenia podriadených s cieľovou a účinnou motiváciou pracovníkov pomocou výberu a uplatnenia vhodného štýlu vedenia podľa druhu úloh



Cieľová skupina: Napr. manažéri orientovaní na výkon a orientovaní na ľudí.

Poznámka: Ponuka kurzov a školení sa aktualizuje na základe aktuálneho dopytu záujemcov s prihliadnutím na spoločenskú potrebu.

SPOLUPRÁCA

Súčasťou aktivít organizácie bude vytvárať nové aktívne partnerstvá aj formou ponuky poskytnúť priestor na **odbornú prax** pre študentov stredných a vysokých škôl (dlhodobá spolupráca už prebieha so Súkromnou strednou odbornou školou Bukovecká 17 Košice a Univerzitou Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach).

Počas roka 2024 bude pokračovať spolupráca a **podpora** činnosti **Spoločenstva CoDA** (Anonymní spolu závislí) a podpora spoločenstva **Prvá košická AA skupina** (Anonymní alkoholicy) s cieľom stať sa súčasťou miestnej komunity, budovať dobré vzťahy s verejnosťou a vytvárať otvorené a prirodzené vzťahy s okolím.

Na základe Zmluvy o spolupráci s Ligou za duševné zdravie SR bude PSC aktívne **participovať** na koordinácii dobrovoľníkov (študentov) počas verejnej zbierky „**Dni nezábudiek 2024**“.

DOBROVOĽNÍCKA ČINNOSŤ

V zmysle § 2 a § 3 zákona č. 406/2011 Z. z. o dobrovoľníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov plánuje Psychosociálne centrum využívať **dobrovoľnícku činnosť** pri vykonávaní niektorých odborných činností pri poskytovaní sociálnych služieb v súlade so zákonom č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách, ale aj pri niektorých projektových aktivitách PSC.

ĎALŠIA ČINNOSŤ

Organizácia sa plánuje aktívne zapájať do rôznej **projektovej činnosti** súvisiacej s ponúkanými službami. Pripravuje zvýšiť intenzitu spolupráce s partnermi organizácie a v rámci projektových činností bude využívať dobrovoľníkov.

Priestor v médiách prístupných širokej verejnosti (sociálne siete, regionálna televízia a rozhlas) využije na **podporu prevencie ochrany duševného zdravia, psychickú podporu a vzdelávanie** obyvateľstva, a to aktívnym zapojením odborníkov z radov zamestnancov PSC (odborné príspevky, besedy, prednášky a diskusie na aktuálne spoločenské témy).

Prostredníctvom webovej stránky www.pscentrum.sk bude počas roka pravidelne **informovať** verejnosť o svojich službách, aktivitách a činnosti.

V Košiciach, 12. 02. 2024

Na základe čiastkových plánov aktivít za jednotlivé úseky spracovala:

PhDr. Daniela Jároši – sociálna pracovníčka / špecializovaný sociálny poradca PSC