



PLÁN ČINNOSTI NA ROK 2025 **PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM KOŠICE**

Psychosociálne centrum so sídlom Löfflerova 2 Košice 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. Aktivita sa nastavujú aj podľa zmapovaných potrieb prijímateľov sociálnych služieb v súlade s kritériami podmienok kvality sociálnych služieb na základe vyhodnocovania 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 Základné dokumenty Mesta Košice. Súčasťou jej činnosti je aj spoluúčasť na tvorbe legislatívy v sociálnej oblasti. Organizácia **aktívne participuje na činnosti Krízového štábu mesta Košice**.

Plán aktivít 2025 zameraných na zvyšovanie kvality služieb PSC Košice

Zvýšenie kvality sociálnej práce s prijímateľmi sociálnych služieb formou zavedenia systematického vyhodnocovania prípadovej práce

Za účelom skvalitnenia poskytovaných sociálnych služieb a posilnenia odbornej úrovne práce s prijímateľmi sociálnych služieb bude **raz mesačne**, v rámci internej pracovnej rady zamestnancov, realizovaný **odborný rozbor vybraného prípadu z praxe** zariadenia. Súčasťou tohto procesu bude podrobný popis situácie, identifikácia použitých metód sociálnej práce, hodnotenie ich efektivity a otvorená diskusia s možnosťou náhľadu zo strany kolegov. Aktivita bude slúžiť ako nástroj podpory profesijného rozvoja odborných zamestnancov, výmeny skúseností a posilnenia interdisciplinárneho prístupu pri riešení zložitých sociálnych situácií.

Zariadenia sociálnych služieb krízovej intervencie Adlerova 4 Košice

Z dôvodu **zvyšovania kvality sociálnych služieb** krízovej intervencie sa plánuje **modernizácia priestorov**:

- Vchod a vstupný priestor do zariadení SoS krízovej intervencie
- Vrátnica s dôrazom na bezpečné prostredie (dvere, komunikačné okno, materiálo-technické vybavenie)
- Vytvorenie spoločenskej miestnosti pre prijímateľov SoS a ich návštevy
- Vybudovanie zóny hygieny pre návštevníkov (WC a umývadlo)
- Zabezpečenie spoločných priestorov kamerovým systémom na základe podnetu prijímateľov SoS
- Výmena pôvodných okien v kancelárskych a ubytovacích priestoroch zariadení SoS

Modernizácia priestorov

- Z dôvodu skvalitnenia služieb v priestoroch sídla organizácie PSC Košice Löfflerova 2 sa začiatkom roka 2025 plánuje inštalácia klimatizácie



Rozšírenie poradenských služieb občanom

Sprevádzkovanie „Internetovej virtuálnej poradne“ prístupnej verejnosti so zameraním na **sociálne, psychologické a sociálno-právne poradenstvo** pre tých, ktorí hľadajú odborné a praktické informácie zo sveta poradenstva. Venovať sa bude konkrétnym situáciám a problémom, s ktorými sa poradcovia a občania stretávajú v bežnom živote. Zároveň nude obsahovať prehľadné články s uvedením praktických príkladov, modelových situácií a konkrétnych odporúčaní. Cieľom poradne bude návštevníkov inšpirovať a pomoc pri zorientovaní sa v rámci svojho problému.

V priebehu roka sa plánujú **Vzdelávacie aktivity pre občanov vyššieho veku** formou prednášok s diskusiou na rôzne spoločenské témy, napr. bezpečnosť na internete, sociálno-právne poradenstvo, finančná gramotnosť, starostlivosť o duševné zdravie. Stretnutia sú plánované v zrekonštruovaných a zmodernizovaných bezbariérových priestoroch Pobočky PSC na Južnej triede 23, v prípade vyššieho záujmu sa plánuje rozšírenie spolupráce s MČ Košice – Juh.

Rozšírenie kapacity sociálnych služieb a sociálnej pomoci

V súvislosti so spoločenskou situáciou v oblasti bývania je prítomná zvýšená potreba pobytovej sociálnej služby krízovej intervencie **Útulok**, preto sa plánuje **zvýšenie kapacity** o ďalšie bytové jednotky v zariadení.

V roku 2025 organizácia PSC Košice plánuje **rozšíriť** sociálnu pomoc **Služba samostatného bývania s odborným dohľadom a pomocou** o ďalšie bytové jednotky v spolupráci s Mestom Košice a Bytovým podnikom mesta Košice, s. r. o.

Rozšírenie služieb na zdravotnom úseku

Od **januára** organizácia **doplnila ponuku kurzov a školení** o kombinované sociálno-psychologické školenie zamerané na **získanie informácií a upevnenie vedomostí členov MOaPS** v oblasti prevencie ochrany života, zdravia a majetku a ochrany detí a mládeže pred negatívnymi javmi a podpory senzibilizácie verejnosti v rovine zbližovania komunit a budovania dobrých susedských vzťahov. Súčasťou vzdelávania je získanie teoretických informácií o efektívnych komunikačných zručnostiach a upevnenie získaných vedomostí pomocou nácviku v oblasti komunikácie s dôrazom na pozorovanie, vyhodnocovanie a nenásilnú komunikáciu. Lektormi kurzu sú odborný psychológ a špecializovaný sociálny poradca PSC.

Na základe mapovania potrieb a záujmu sa Psychosociálne centrum rozhodlo spustiť v mesiaci **február 2025** novú službu **„Psychoanalytické skupinové terapie pre študentov VŠ“**, ktorá bude hradená mimo zdravotného poistenia v zmysle cenníka PSC Košice (analýza prenosu, odporu, voľných asociácií a snov v skupine). Táto forma psychoterapie má benefity, ktoré sú jedinečné a nedajú sa replikovať v individuálnej terapii. Skupinu štandardne tvorí 6 až 11 ľudí aj s psychoterapeutom. Stretnutia sú nastavené 1 krát týždenne prezenčnou formou v priestoroch Pobočky PSC na Južnej triede 23 Košice.

V priebehu **prvého štvrt'roka 2025** plánuje organizácia rozšíriť zdravotnícky úsek o **novú ambulanciu klinického psychológa** v súlade s legislatívou s miestom výkonu na Pobočke PSC na Južnej triede 23 Košice s vytvorením novej pracovnej pozície v odbore psychológia.

NÁVRH PLÁNU

Sociálna práca a spoločensko-kultúrne aktivity pre prijímateľov sociálnych služieb na rok 2025

SOCIÁLNE SLUŽBY

Psychosociálne centrum Košice ponúka občanom v nepriaznivej sociálnej situácii sociálnu pomoc formou viacerých sociálnych služieb v rámci organizačnej štruktúry: 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

Forma a rozsah poskytovania: Ambulantná na určitý čas počas dňa

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 so stupňom odkázanosti v zmysle platnej legislatívy)

Kapacita: 12

(Pozn.: Nastavenie harmonogramu je prispôsobený maximálnej kapacite DS a akceptuje individuálne potreby prijímateľov SoS DS (poskytovanie služby na základe preferencie prijímateľa SoS v dopoludňajších alebo popoludňajších hodinách v určité dni v týždni.)

Pravidelné aktivity

- Vypracovanie individuálneho plánu na základe získaných informácií o prijímateľovi DS (vyhodnocovanie v zmysle platnej legislatívy)
- Poradenstvo orientované na zistenie rozsahu, charakteru sociálnej núdze a príčin jej vzniku; na poskytovanie informácií o možnostiach jej riešenia a na usmernenie prijímateľa SoS 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 prijímateľov SoS
- Diskusie so zameraním na objasňovanie rôznych aktuálnych tém (ľudské práva, populárno-náučne okruhy a i.)
- Záujmová činnosť zameraná na rozvoj, obnovenie a udržanie osobných záujmov, schopností a koníčkov

Denný stacionár – Harmonogram pravidelných aktivít 2025		
	Dopoludnie	Odpoludnie
Pondelok	Komunita. Pohybové cvičenie v skupine. Tvorivé aktivity (ergoterapia,	Odpochinok a relaxácia. Aktivity s prvkami biblioterapie



PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM

Löfflerova 2, 040 01 Košice



	muzikoterapia). Sociálne poradenstvo	a muzikoterapie. Spoločenské hry
Utorok	Pohybové cvičenie. Debatný krúžok. Aktivity so psychológom. Kognitívne hry (tréning pamäte, komunikačné zručnosti)	Odpočinok. Sociálno-psychologické poradenstvo. Relaxačná prechádzka v exteriéri
Streda	Aktivity na upevňovanie fyzickej kondície. Rozvoj kognitívnych schopností. Aktivity s prvkami biblioterapie	Odpočinok a relaxácia. Spoločenské hry a kognitívne hry. Sociálne poradenstvo
Štvrtok	Komunita. Pohybové cvičenie v skupine. Aktivity so psychológom. Kognitívne hry	Odpočinok a relaxácia. Sociálne poradenstvo. Edukačné prechádzky
Piatok	Skupinové a individuálne. Celodenné turistické a edukačné výlety	
Denný stacionár – Príležitostné aktivity 2025		
Január	Privítanie nového roka. Voľba členov Rady DS. Spoločné plánovanie aktivít a záujmových činností v DS. Návšteva múzeí a galérií	
Február	Fašiangy. Deň sv. Valentína. Východoslovenské múzeum (Japonskí Samuraji). Návšteva knižnice Hornádka. Výlet Vysoké Tatry (Ľadový dóm na Hrebienku). Spolupráca s Komunitným centrom PSC (stolný tenis, krajčírské práce)	
Marec	Mesiac kníh. MDŽ Kreatívna činnosť (príprava na burzu veľkonočných výrobkov). Spolupráca s Komunitným centrom PSC	
Apríl	Veľká noc. (zvyklosti a tradície, výroba veľkonočných dekorácií, ozdobovanie interiéru PSC, burza výrobkov DS. Poznávanie liečivých rastlín (zber medvedieho cesnaku, využitie v kuchyni. Návšteva múzea (Košický zlatý poklad)	
Máj	Deň matiek (pečenie koláča) Zveľad'ovanie vonkajších priestorov PSC (sadenie rastlín). Príprava programu na podujatie: Úsmevy pre Košice. Návšteva divadelného predstavenia a Botanickej záhrady	
Jún	MDD (príprava darčiekov pre deti v ZNB a Útulku, stretnutie viacerých generácií). Potulky mestom (poznávanie histórie Košíc)	
Júl	Poznávanie hradov a zámkov (jednodňové turistické a vzdelávacie výlety). Cvičenie v parku, turistické a edukačné výlety do lesoparkov a potulky mestom	
August	Turisticko-športové výlety (lesopark 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 a prechádzky v parku. Turistické a poznávacie výlety (návšteva ZOO v Kavečanoch)	
Október	Jeseň v prírode (turistické prechádzky, výroba jesenných dekorácií). Halloween párty (výroba masiek, vyrezávanie ozdobných tekvic, občerstvenie na párty)	
November	Jeseň v prírode – turistické prechádzky (zbieranie listov a plodov, výroba jesenných dekorácií). Žijeme kultúrou (návšteva múzeí, divadiel kina). Spolupráca s Komunitným centrom PSC (stolný tenis, krajčírské práce)	
December	Vianočný čas (výroba dekorácií, darčiekov a pozdravov, vianočná výzdoba interiéru PSC. Príchod sv. Mikuláša (hudobné vystúpenie prijímateľov SoS). Prezentácia výrobkov. Prechádzky centrom mesta (vianočné trhy, ochutnávka). Divadelné predstavenie. Nácvik programu. Pečenie perníkov. Varenie kapustnice. Diskusia o zvykoch podľa lokalít Slovenska (jedlo, koledy, tradície). Turistika zimnou prírodou.	

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



PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM

Löfflerova 2, 040 01 Košice



doterajšie bývanie užívať z dôvodu ohrozenia správaním iných fyzických osôb alebo sa stala obeťou správania iných fyzických osôb.

Forma a rozsah poskytovania: Pobyťová na určitý čas

Cieľová skupina: Matky s deťmi

Kapacita: 44 (*Kapacita zariadenia sa aktualizuje na základe vyhodnocovania potrieb a záujmu o SoS*)

Zariadenie núdzového bývania – Plán činnosti 2025	
Pravidelné aktivity	
Porada zamestnancov SoS KI	Operatívna / každý pondelok v mesiaci + 1 x spoločná porada
Konzultácie SP a psychológ	Rýchly presun informácií každý pondelok v mesiaci
Stretnutie so samosprávou	1 x za mesiac (v prvej polovici mesiaca)
Komisia prijímateľov SoS	Individuálne (v druhej polovici mesiaca)
Komunita s prijímateľmi SoS	1 x mesačne „Veľká komunita“ a 1 x mesačne „Malá komunita“ Témy: Oboznamovanie prijímateľov SoS (napr. Prevádzkový a Domáci poriadok, Smernice Kvalita SoS, Ľudské práva). Výchovné problémy. Problémy s prospechom detí. Záškoláctvo a dôsledky. Ako postupovať pri vybavovaní žiadostí (napr. SP, UPSVR). Telefonická nonstop linka pre ženy zažívajúce násilie (Fenestra). Vzťahy-sexualita-násilie. Sebapoznávanie. Bezpečnosť na internete.
Tvorenie s prijímateľmi SoS	1 x mesačne kreatívna dielňa pre rodičov a deti
Besedy s prijímateľmi SoS	1 x mesačne besedy na rôzne témy (rodičia a deti)
Stretnutia s prijímateľmi SoS	2 x ročne výlety a návšteva rôznych miest s rodičmi a deťmi
Príležitostné aktivity (individuálne a skupinové)	
Finančná gramotnosť. Aktivity sociálnej asistencie (návčik písania žiadostí, pracovného pohovoru, telefonického komunikácie, a pod.). Prevencia šikany. Skrášľovanie spoločných priestorov. Rozvoj rodičovských zručností. Základy práce s PC a s internetbankingom. Kreatívne tvorenie. Besedy na rôzne témy.	
Iné aktivity: Administratívna práca spojená s poskytovaním SoS v ZNB. Zapojenie sa do grantových programov, výziev a projektov. Realizácia spoločensko-kultúrnych, preventívno-vzdelávacích, športových aktivít a pod.	

S prihladením na zvyšovanie kvality sociálnej služby je s prijímateľom SoS vypracovaný **Plán sociálnej práce** s nastavením na jeho aktuálne potreby s cieľom jeho aktivizácie.

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.

Forma a rozsah poskytovania: Pobyťová na určitý čas

Cieľová skupina: Jednotlivci s deťmi

Kapacita: 58 (*Kapacita zariadenia sa aktualizuje na základe vyhodnocovania potrieb a záujmu o SoS*)

Útulok – Plán činnosti 2025	
Pravidelné aktivity	
Porada zamestnancov SoS KI	Operatívna / každý pondelok v mesiaci + 1 x spoločná porada
Stretnutie so samosprávou	Prvý týždeň v mesiaci
Komisia prijímateľov SoS	Po 10. dni v mesiaci



PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM

Löfflerova 2, 040 01 Košice



Komunita kľúčového SP s prijímateľmi SoS	1 x mesačne
Komunita s prijímateľmi SoS	1 x mesačne „Veľká komunita“ a 1 x mesačne „Malá komunita“ Témy: Oboznamovanie prijímateľov SoS (napr. Prevádzkový a Domáci poriadok, Smernice Kvalita SoS, Ľudské práva). Výchovné problémy. Problémy s prospechom detí. Záškoláctvo a dôsledky. Ako postupovať pri vybavovaní žiadostí (napr. SP, UPSVR). Je OK necítiť sa OK. Sebapoznávanie. Medzikultúrna komunikácia. Ako hovoriť s deťmi o sexe. Ako rozoznávať hoaxy. Naše tradície.
Poskytovanie nevyhnutného ošatenia a obuvi	2 x do týždňa
Príležitostné aktivity	
Finančná gramotnosť. Základy práce s PC. Aktivity sociálnej asistencie. Tvorivé dielne. Stretnutia s hudbou a knihami. Svojpomocná skupina. Rozvoj rodičovských zručností. Preventívne aktivity zamerané na aktuálne témy. Voľnočasové športové hry.	
Iné aktivity: Administratívna práca spojená s poskytovaním SoS v Útulku. Zapojenie sa do grantových programov, výziev a projektov. Realizácia spoločensko-kultúrnych, preventívno-vzdelávacích, športových aktivít a pod.	

* V súlade so Zákonom č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách s prihladením na zvyšovanie kvality sociálnej služby je s prijímateľom SoS vypracovaný **Individuálny plán** s nastavením na jeho aktuálne potreby s cieľom jeho aktivizácie, ktorý sa vyhodnocuje v zmysle platnej legislatívy.

Komunitné centrum – Adlerova 4

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

Forma s rozsah poskytovania: Ambulantná na neurčitý čas pre širokú verejnosť

Cieľová skupina: Sociálne vylúčené osoby a osoby ohrozené sociálnym vylúčením

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

Komunitné centrum – Harmonogram pravidelných aktivít 2025		
Deň	Dopoludnia	Popoludnie
Pondelok	Tvorivá dielňa	Školský klub detí (príprava na školské vyučovanie)
Utorok	Skupinové sedenia so psychológom + Klub predškolákov	Tvorivý svet detí (kreatívny krúžok) + Školský klub detí (príprava na školské vyučovanie)
Streda	Varíme a pečieme v KC + Finančná gramotnosť	Komunitné aktivity*
Štvrtok	Komunitné stretnutia + Detský klub	Besedy s mládežou + Besedy s dospelými
Piatok	Čas pre rodičov s deťmi (priestor na spoločné hry pre rodiny)	Detský klub detí zameraný na aktívne trávenie voľného času
Komunitné centrum – Plán príležitostných komunitných aktivít 2025		
*Karneval pre deti (výroba masiek a zábava) / Fašiangy (príprava šišiek a posedenie) / Mesiac kníh (návšteva knižnice a spoločné čítanie) / Oslava MDŽ / Veľká noc (príprava veľkonočných vajícok, zvyky a tradície) / Oslava Dňa matiek (výroba pozdravov a posedenie) / Oslava MDD spojená so		



PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM

Löfflerova 2, 040 01 Košice



športovým dňom / Výlety do prírody v okolí KC / Komunitný guláš (spoločné varenie v prírode) / Deň s MČ (upratovanie okolia KC) / Halloween párty (vyrezávanie tekvic, vyrábanie masiek, súťaž o najväčšie strašidlo) / Píšeme Ježiškovi / Krabica lásky pre seniorov (výroba vianočných darčiekov a pozdravov) / Zo srdca seniorom (návšteva zariadenia pre seniorov) / Mikuláš v KC (návrat programu a vystúpenie detí + Mikulášska nádielka) / Ježiško v KC (výroba darčiekov + posedenie pri stromčeku s vystúpením a odovzdaním darčiekov rodinám SoS) / Spoločná kapustnica

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), správna výživa, duševné zdravie, vzdelávanie prijímateľov v rámci BOZP a CO

Plánovaná spolupráca: prof. PhDr. Anna Bérešová, PhD. (Lekárska fakulta UPJŠ Košice), Juraj Pluščák (Dobrovoľná civilná ochrana, Košický kraj), MUDr. Marcela Lancošová (Všeobecná ambulancia pre deti a dorast), PhDr. Daniela Jároši (špecializovaný sociálny poradca PSC), Mgr. Lubomíra Richnavská (Smile design – Dental clinic), Barbora Plachetková (finančný poradca Partners Group SK)

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

Kapacita: Pre verejnosť

Súčasťou špecializovaného sociálneho poradenstva 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 2025	
Aktivita a termín	Popis aktivity
Sociálne poradenstvo Termín – Priebežný počas roka	Základné a špecializované sociálne poradenstvo na základe akreditácie MPSVR SR pre cieľové skupiny seniori, občania s nepriaznivým zdravotným stavom a dlhodobo nezamestnané osoby.
VVP – rozvoj rodičovských zručností Termín – Priebežný počas roka	Realizácia Výchovno-vzdelávacieho programu pre rodiny využívajúcich SoS ZNB, Útulok a KC, 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 2025“ + Spolupráca so strednými školami v rámci koordinácie dobrovoľníkov.
Partnerská spolupráca Termín – priebežný	Priama distribúcia prijímateľov SP v krízových situáciách + Sociálna práca na s príslušným oddelením sociálnych vecí MČ Košice - Juh.
Projektová činnosť Termín – október až november	Vypracovanie projektu so zameraním na duševné zdravie a zaslanie Žiadosti o finančné podporenie projektu počas roka 2026 na základe Zmluvy o spolupráci LDZ a PSC v roku 2025.



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 prijímateľov SoS PSC, zabezpečenie a doplnenie materiálneho a technického vybavenia priestorov PSC.
Administratívna práca Termín – priebežný	Súvisiaca s výkonom odborných činností v rámci poradenského procesu

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 splňajú nastavené podmienky, postupne sa zaradiť do bežného života samostatným bývaním v 7 bytoch. 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 prijímateľom sociálnej pomoci vo vzťahu k iným verejným inštitúciám.

(Pozn.: Mapovaním potrieb prijímateľov pobytových SoS sa potvrdil záujem o sekundárnu sociálnu pomoc v oblasti bývania.)

NÁVRH PLÁNU

Zdravotný úsek na rok 2025

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. Zdob, LUX, n. o. Košice, Jeseň, n. o.

Priebežne počas roka sa odborníci z oblasti duševného zdravia budú zúčastňovať stretnutí zameraných na duševné zdravie, prispievať populárno-náučnými článkami s informáciami na aktuálne témy v spoločnosti:

- odborné časopisy súvisiace s odborom (napr. Psychiatria a psychológia, Prohuman)
- príspevky a rozhovory v regionálnych rádiách a televízii na aktuálne témy spoločnosti
- Diskusná beseda „Na rovinu o duševnom zdraví“ – október 2025 / K13 – Košické kultúrne centrá
- Prezentácia činnosti OSC pre odbornú a laickú verejnosť „Deň otvorených dverí“ – október 2025

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 2025	
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 opatrovatel'ky“	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. opatrovatel'ky LUX, n. o.)
„Syndróm vyhorenia“	Nácvik zvládania záťažových situácií a prevencia syndrómu vyhorenia s praktickými ukážkami spôsobov zvládania stresu v každodennom živote. Cieľová skupina: zamestnanci v pomáhajúcich profesiách a pracujúcich s klientelou (napr. banky, úrady, inštitúcie)
„Komunikačné zručnosti“	Zážitkové cvičenia a tréning s cieľom naučiť profesionálne a zákaznícky orientovanými technikami zvládať konfliktné a záťažové



„Asertívna komunikácia“	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.
<i>Ponuka kurzov a školení sa aktualizuje na základe dopytu s prihliadnutím na spoločenskú potrebu</i>	

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), v rámci ktorej sa spolupodieľajú na aktivitách arteterapie, skupinovej terapie, ergoterapie, muzikoterapie a ďalších. V priestoroch Pobočky PSC na Južnej triede prostredníctvom odborných zamestnancov organizácie (sociálnych pracovníkov) sa oboznámi so základmi sociálnej práce, postupmi a metódami poskytovania sociálneho poradenstva a prevencie v praxi.

Počas roka 2025 bude pokračovať **spolupráca a podpora** činnosti 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 2025**“.

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 a so zvyšovaním kvality formou modernizácie priestorov. Pripravuje zvýšiť intenzitu spolupráce s partnermi organizácie a v rámci projektových činností bude využívať aj 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.psc.kosice.sk bude počas roka pravidelne **informovať** verejnosť o svojich službách, aktivitách a činnosti.

V Košiciach, 17. 02. 2025

Na základe čiastkových plánov aktivít za jednotlivé úseky spracovala:

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