



**PLÁN ČINNOSTI NA ROK 2026**  
**PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM KOŠICE**

Psychosociálne centrum Košice so sídlom na Löfflerovej 2 je mestskou príspevkovou organizáciou, ktorá na základe zriaďovateľskej listiny poskytuje občanom komplexnú pomoc v oblasti zdravotnej starostlivosti a sociálnych služieb.

V oblasti **zdravotnej starostlivosti** zabezpečuje služby prostredníctvom špecializovaných ambulancií klinickej psychológie (pre dospelých, dospelievajúcich a detí) a psychiatrickej ambulancie pre dospelých v súlade so zákonom č. 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti. Súčasťou ponuky je aj odborné psychologické poradenstvo určené všetkým vekovým skupinám.

V oblasti **sociálnej pomoci** poskytuje viaceré druhy sociálnych služieb v súlade so zákonom č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách. Pomoc je určená jednotlivcom a rodinám, ktorí sa ocitli v nepriaznivej sociálnej situácii alebo kríze.

Strategická vízia, poslanie a ciele organizácie sú prepojené so základnými dokumentmi Mesta Košice. Psychosociálne centrum sa aktívne podieľa na tvorbe koncepčných materiálov a legislatívnych návrhov v sociálnej oblasti a participuje na činnosti **Krízového štábu mesta Košice**.

Plán činnosti na rok 2026 je živým dokumentom vychádzajúcim zo Strategickej vízie Psychosociálneho centra Košice. Reaguje na aktuálne spoločenské výzvy a potreby obyvateľov mesta. Organizácia priebežne vyhodnocuje spätnú väzbu prijímateľov sociálnych služieb prostredníctvom dotazníkov spokojnosti a ich podnety premieta do konkrétnych opatrení. Dôraz sa kladie na dodržiavanie podmienok kvality sociálnych služieb a na neustále zvyšovanie odborného štandardu poskytovanej pomoci.

**Plán aktivít 2026 zameraných na zvyšovanie kvality služieb PSC Košice**

**Výkon sociálnej práce**

Zameranie na **systematické vyhodnocovanie prípadovej práce** ako nástroja skvalitňovania odbornej činnosti pravidelným odborným rozborom vybraných prípadov zo zariadení SoS krízovej intervencie v rámci interných pracovných porád. Rozbor zameraný na opis situácie, identifikáciu použitých metód sociálnej práce, hodnotenie efektivity a odbornú diskusiu podporuje profesijný rast zamestnancov, výmenu skúseností a posilňuje interdisciplinárny prístup pri riešení zložitých sociálnych situácií.

Plánuje sa **rozšírenie supervízie** zameranej na sociálne služby krízovej intervencie a špecializované sociálne poradenstvo pre obeť trestných činov, s dôrazom na analýzu prípadových štúdií z praxe.

**Zariadenia sociálnych služieb krízovej intervencie**

Realizácia rekonštrukcie a **modernizácie** priestorov na Adlerovej 4 Košice:

- zabezpečenie celoročného využívania klubovne prostredníctvom zateplenia, technickej obnovy a vybudovania hygienického zázemia (WC a umývadlo) pre návštevníkov,
- rekonštrukcia vstupu a vstupného priestoru zariadení,
- obnova vrátnice s dôrazom na bezpečné a dôstojné prostredie (dvere, komunikačné okno, vybavenie),
- výmena okien v kancelárskych a bytovacích priestoroch.

Modernizácia prispeje k bezpečnejšiemu, dôstojnejšiemu a funkčnejšiemu prostrediu pre prijímateľov sociálnych služieb aj zamestnancov.

**Modernizácia priestorov**

Plánovaná **rekonštrukcia** a rozšírenie vybraných častí vrátane psychologických ambulancií a denného stacionára v priestoroch sídla na Löfflerovej 2 s cieľom vytvoriť podmienky, ktoré budú zodpovedať súčasným odborným štandardom a zvýšia komfort prijímateľov služieb.

**Rozšírenie služieb občanom**

Pokračovanie v prevádzke **Internetovej virtuálnej poradne** dostupnej širokej verejnosti so



zachovaním štruktúry poskytovať sociálne, psychologické a sociálno-právne poradenstvo so zameraním na praktické informácie, modelové situácie, odborné odporúčania a prehľad aktuálnych legislatívnych zmien v oblasti sociálnych a zdravotných služieb.

Pokračovanie v realizácii **tematických kurzov** pre aktívnych seniorov a deti a mládež z rodín využívajúcich sociálne služby krízovej intervencie so zameraním na kybernetickú bezpečnosť, zmysluplné trávenie voľného času a zdravý životný štýl.

#### **Rozšírenie kapacity sociálnych služieb a sociálnej pomoci**

Na základe vyhodnotenia potrieb obyvateľov mesta sa plánuje rozšírenie služby **Samostatné bývanie s odborným dohľadom a pomocou** o ďalšie **2 bytové jednotky** v spolupráci s Mestom Košice a BPMK, s. r. o. Cieľom je podporiť proces osamostatňovania a stabilizácie klientov.

#### **Rozšírenie služieb na zdravotnom úseku**

V oblasti psychológie sa od marca 2026 plánuje otvorenie novej skupinovej **kognitívno-behaviorálnej terapie (KBT)** pre dospelých pacientov s úzkostnými poruchami. Skupinová forma terapie umožní účastníkom lepšie porozumieť svojej úzkosti, osvojiť si účinné stratégie zvládania a postupne meniť nefunkčné vzorce myslenia a správania v bezpečnom a podpornom prostredí.

V ambulancii klinickej psychológie sa plánuje implementovať **biofeedback** ako súčasť diagnosticko-terapeutickej starostlivosti. Metóda podporuje vedomú reguláciu telesných reakcií, zvládanie stresu a psychických ťažkostí, zlepšenie koncentrácie a prevenciu relapsu, poskytovaná individuálne s edukáciou klienta.

## **NÁVRH PLÁNU 2026 – SOCIÁLNY ÚSEK**

Psychosociálne centrum Košice poskytuje sociálne služby a pomoc prostredníctvom organizačných zložiek:

- Denný stacionár
- Zariadenie núdzového bývania
- Útulok
- Komunitné centrum
- Poradňa sociálneho poradenstva
- Služba samostatného bývania s odborným dohľadom a pomocou

**Plán sociálnej práce a aktivít** vychádza z individuálnych potrieb prijímateľov, je prispôsobený cieľovej skupine a v súlade s legislatívou. Aktivity majú pravidelný aj príležitostný charakter a pri realizácii mimo zariadení sa zohľadňuje zdravotný stav, fyzické možnosti a aktuálna ponuka podujatí. Organizácia podporuje aktívne zapájanie prijímateľov, otvorenú komunikáciu a pravidelne vyhodnocuje spokojnosť so službami. Súčasťou sú aj preventívne opatrenia zamerané na predchádzanie konfliktom a minimalizáciu bariér, nedorozumení a frustrácie.

### **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 (*Nastavenie služby je prispôsobené maximálnej kapacite a akceptuje individuálne potreby prijímateľov SoS v dopoludňajších alebo popoludňajších hodinách v určité dni v týždni.*)

**Poskytované služby:** pomoc pri odkázanosti, sociálne poradenstvo, sociálna rehabilitácia, stravovanie a



# PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM

Löfflerova 2, 040 01 Košice



rozvoj pracovných a záujmových činností. Poradenstvo je poskytované aj rodinným príslušníkom.

**Denný stacionár „Včielka“** bude v roku 2026 poskytovať odborné činnosti zamerané na podporu samostatnosti, rozvoj pracovných návykov a posilňovanie sociálnych zručností prijímateľov.

**Pravidelné odborné a rozvojové aktivity** sú navrhnuté tak, aby podporovali stabilitu, samostatnosť, rozvoj schopností a sociálne začlenenie prijímateľov sociálnej služby.

Pravidelné odborné a rozvojové aktivity 2026 – Denný stacionár		
Aktivita	Periodicita	Odborné zameranie
Arteterapia / Ergoterapia	Priebežne	Socioterapia, podpora tvorivosti a sebvýjadrenia
Psychologické intervencie	Priebežne	Individuálna a skupinová podpora duševného zdravia
Sociálne poradenstvo	Priebežne	Podpora pri riešení sociálnej situácie a posilňovanie kompetencií
Fyzioterapia	1 x týždenne	Podpora mobility a fyzickej kondície ako súčasť sociálnej rehabilitácie
Biblioterapia / Spolupráca knižnica Hornádka	1 x mesačne	Kognitívna stimulácia, rozvoj čitateľskej gramotnosti
Cukrárska dielňa	1 x mesačne	Nácvik pracovných návykov, jemnej motoriky a praktických zručností
IT edukácia	Priebežne	Rozvoj digitálnych zručností, podpora samostatnosti
Komunitné rozhovory a diskusie	Priebežne	Nácvik a podpora komunikačných zručností a posilňovanie sociálnych väzieb

Aktivity v **týždennej štruktúre** budú vyvážené kombinovať pohybové, kognitívne, tvorivé a terapeutické činnosti s prihliadnutím na individuálne potreby prijímateľa.

Týždenná štruktúra programu 2026 – Denný stacionár		
Deň	Dopoludnie	Odpoludnie
Pondelok	kognitívny tréning / komunitný kruh / tréning pamäte	Muzikoterapia / Individuálne poradenstvo
Utorok	Skupinové cvičenie / IT edukácia	Relaxačné techniky / Prechádzky
Streda	Biblioterapia / Vedomostné aktivity	Pohybové hry / Spoločenské hry
Štvrtok	Arteterapia / Ergoterapia / Turistika	Edukačné vychádzky / Podpora orientácie v komunite
Piatok	Individuálne a skupinové stretnutia s psychológom	Zhodnotenie a plánovanie týždňa

**Príležitostné a sezónne aktivity** budú podporovať komunitný charakter služby, medzigeneračné stretávanie a zachovávanie tradícií. Program bude flexibilne prispôsobovaný aktuálnemu zdravotnému stavu, schopnostiam a individuálnym cieľom prijímateľov.

Príležitostné a sezónne aktivity v roku 2026 – Denný stacionár	
Január	Novoročné posedenie / Voľba Rady DS / Plánovanie spoločných cieľov
Február	Fašiangové podujatie / Príprava tradičných jedál / Tematický výlet
Marec	Mesiac knihy / MDŽ / Veľkonočné tvorivé dielne
Apríl	Veľkonočné tradície / Jarné aktivity v prírode
Máj	Deň matiek / Sadenie kvetov / Návšteva Botanickej záhrady
Jún	Medzigeneračné stretnutia / Opekanie v prírode
Júl	Letná turistika / Športové aktivity / Rekreačné aktivity



<b>August</b>	Letná turistika / Športové aktivity / Rekreačné aktivity
<b>September</b>	Mesiac kultúry – Kino / Divadlo / Návšteva ZOO
<b>Október</b>	Mesiac úcty k starším / Jesenné tvorivé aktivity
<b>November</b>	Spomienkové stretnutie / Spolupráca s komunitným centrom
<b>December</b>	Mikulášske a vianočné aktivity / Návšteva vianočných trhov

V súlade so Zákonom č. 448/2008 Z. z. o sociálnych je vypracovaný **Individuálny plán prijímateľa SoS** na aktuálne potreby s cieľom aktivizácie, ktorý sa vyhodnocuje v zmysle platnej legislatívy.

### Zariadenie núdzového bývania

**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 sa stala obeťou správania iných fyzických osôb.

**Forma a rozsah poskytovania:** Pobytová na určitý čas

**Cieľová skupina:** Matky s deťmi

**Kapacita: 48**

(Kapacita zariadenia sa aktualizuje na základe vyhodnocovania potrieb a záujmu o sociálnu službu)

**Poskytované služby:** dočasné ubytovanie, sociálne poradenstvo, pomoc pri uplatňovaní práv, vytvorenie podmienok na prípravu stravy, hygienu a záujmové aktivity.

**Zariadenie núdzového bývania** bude v roku 2026 realizovať odborné, komunitné a rozvojové aktivity zamerané na stabilizáciu sociálnej situácie prijímateľov, podporu rodičovských kompetencií, rozvoj samostatnosti a prípravu na prechod do samostatného bývania. **Pravidelné odborné a organizačné činnosti** budú zabezpečovať systematické riadenie služby, koordináciu odbornej práce a individuálne plánovanie podpory prijímateľov s cieľom udržiavať stabilitu prostredia, kvalitu poskytovaných služieb a odborné sprevádzanie prijímateľov počas celej doby poskytovania sociálnej služby.

<b>Zariadenie núdzového bývania – Plán činnosti 2026</b>		
<b>Pravidelné odborné a organizačné činnosti</b>		
<b>Aktivita</b>	<b>Periodicita</b>	<b>Odborné zameranie</b>
<b>Porady zamestnancov</b>	Operatívna 1 x týždenne Pracovná 1 x mesačne	Koordinácia odbornej práce Hodnotenie prípadov
<b>Individuálne konzultácie so psychologičkou</b>	1 x týždenne	Priebežný presun informácií Riešenie aktuálnych situácií
<b>Stretnutie so samosprávou</b>	1x mesačne	Spolupráca pri riešení bytovej a sociálnej situácie prijímateľov
<b>Komisie prijímateľov</b>	Individuálna (v polovici mesiaca)	Posudzovanie priebehu poskytovania služby a individuálnych plánov SP
<b>Oboznamovanie s prevádzkovými pravidlami</b>	Priebežne	Informovanie o Prevádzkovom a Domácom poriadku
<b>Oboznamovanie so štandardmi kvality</b>	Priebežne	Posilňovanie informovanosti o právach a povinnostiach prijímateľov

**Komunitné a skupinové aktivity** budú zamerané na posilňovanie vzájomných vzťahov, budovanie zodpovednosti a rozvoj sociálnych zručností prijímateľov. Spoločné aktivity podpora otvorenú komunikáciu, riešenie konfliktov a aktívne zapájanie prijímateľov do života zariadenia.

<b>ZNB – Komunitné a skupinové aktivity 2026</b>		
<b>Aktivita</b>	<b>Periodicita</b>	<b>Odborné zameranie</b>
<b>Veľká komunita</b>	1x mesačne	Spoločné riešenie otázok bývania,



# PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM

Löfflerova 2, 040 01 Košice



		pravidiel a vzťahov
<b>Malá komunita</b>	1x mesačne	Diskusia o každodenných témach a individuálnych potrebách
<b>Besedy s prijímateľmi a deťmi</b>	1x mesačne	Prevenia sociálno-patologických javov (záškoláctvo, šikana, konflikty)
<b>Stretnutia mimo zariadenia</b>	Priebežne	Návšteva divadla, výlety v okolí Košíc, podpora sociálnej integrácie
<b>Predstavenie činnosti OZ Podané ruky</b>	Podľa harmonogramu	Informovanie o možnostiach podpory a spolupráce

**Individuálne a rozvojové aktivity** budú zamerané na posilnenie samostatnosti, rozvoj praktických zručností a podporu osobného a sociálneho rastu prijímateľov. Budú realizované individuálne alebo v malých skupinách s dôrazom na sociálnu rehabilitáciu, socioterapiu a prípravu na samostatný život.

<b>ZNB – Individuálne a rozvojové aktivity 2026</b>		
<b>Aktivita</b>	<b>Forma</b>	<b>Odborný cieľ</b>
<b>Finančná gramotnosť</b>	Individuálne / Skupinovo	Rozvoj hospodárenia s financiami
<b>Nácvik rodičovských zručností</b>	Individuálne / Skupinovo	Posilňovanie rodičovských kompetencií
<b>Nácvik administratívnych zručností</b>	Individuálne	Písanie žiadosti, motivačného listu a životopisu / Príprava na pohovor
<b>Beseda s bytovým referátom MMK</b>	Skupinovo	Informácie / Nájomné bývanie / Kompenzačné byty / Housing First
<b>Arteterapeutické stretnutia ženy / deti</b>	Skupinovo	Podpora sebahodnoty / Emocionálny rozvoj / Spracovanie záťaž
<b>Tvorivé dielne s OZ Podané ruky</b>	Skupinovo	Rozvoj pracovných návykov / Rozvoj sociálnych zručností
<b>Skrášľovanie spoločných priestorov</b>	Spoločná aktivita	Zodpovednosť za prostredie / Budovanie komunitných väzieb

*S prihliadnutím na zvyšovanie kvality sociálnej služby je s prijímateľom SoS vypracovaný **Plán sociálnej práce** na aktuálne potreby s cieľom aktivizácie, ktorý sa pravidelne vyhodnocuje.*

Program bude priebežne prispôsobovaný individuálnym potrebám prijímateľov sociálnej služby. Aktivity budú realizované v úzkej spolupráci s odbornými činnosťami napr. sociálne poradenstvo, psychologická podpora a komunitná práca.

## 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:** Pobytová na určitý čas

**Cieľová skupina:** Jednotlivci s deťmi

**Kapacita: 58**

*(Kapacita zariadenia sa aktualizuje na základe vyhodnocovania potrieb a záujmu o sociálnu službu)*

**Poskytované služby:** ubytovanie, sociálne poradenstvo, pomoc pri pracovnom uplatnení, nevyhnutné ošatenie, vytváranie podmienok na vedenie domácnosti.

**Útulok** bude v roku 2026 poskytovať bezpečné prostredie osobám v nepriaznivej situácii, podporovať stabilizáciu života, rozvoj sociálnych a rodičovských kompetencií a pripraviť prijímateľov na samostatný život, v súlade so zásadami sociálnej práce, rehabilitácie a socioterapie. **Pravidelné odborné a organizačné činnosti** zabezpečia koordináciu práce zamestnancov, odborné sprevádzanie prijímateľov a udržiavanie kvality poskytovaných služieb.



Útulok – Plán činnosti 2026		
Pravidelné odborné a organizačné činnosti		
Aktivita	Periodicita	Odborné zameranie
Porady zamestnancov	Operatívna 1 x týždenne Pracovná 1 x mesačne	Koordinácia odbornej práce Riešenie prípadov
Individuálne konzultácie so psychologičkou	1 x týždenne	Priebežný presun informácií Riešenie aktuálnych situácií
Stretnutie so samosprávou	1x mesačne ( <i>prvý týždeň v mesiaci</i> )	Spolupráca pri riešení bytovej a sociálnej situácie prijímateľov
Komisie prijímateľov	Individuálna ( <i>do 20. dňa v mesiaci</i> )	Posudzovanie priebehu poskytovania služby a individuálnych plánov SP
Oboznamovanie s prevádzkovými pravidlami	Priebežne	Informovanie o Prevádzkovom a Domácom poriadku

**Komunitné a skupinové aktivity** budú zamerané na podporu sociálnych zručností, budovanie vzťahov a zodpovednosti. Prijímatelia sa budú zapájať do spoločných stretnutí, diskusií a aktivít, ktoré podporujú otvorenú komunikáciu, riešenie konfliktov a bezpečné prostredie.

Útulok – Komunitné a skupinové aktivity 2026		
Aktivita	Periodicita	Odborné zameranie
Veľká komunita	1x mesačne	Diskusia / Sociálna integrácia / Prevenčia rizík
Malá komunita	1x mesačne	Individuálna podpora / Riešenie každodenných situácií
Besedy s prijímateľmi	1x mesačne ( <i>podľa potreby</i> )	Prevenčia – Záškoláctvo / Šikana / Závislosti / Bezpečnosť
„Butik“ – Výber oblečenia	2 x týždenne ( <i>pondelok popoludní / streda dopoludnia</i> )	Sociálna asistancia / Rozvoj samostatnosti
Predstavenie činnosti OZ Podané ruky	Podľa harmonogramu	Informovanie o možnostiach podpory a spolupráce

**Individuálne a rozvojové aktivity** budú podporovať samostatnosť, praktické zručnosti a prípravu na prechod do samostatného života. Realizované budú individuálne alebo v malých skupinách s dôrazom na sociálnu rehabilitáciu, socioterapiu a rozvoj osobných kompetencií.

Útulok – Individuálne a rozvojové aktivity 2026		
Aktivita	Forma	Odborný cieľ
Finančná gramotnosť	Individuálne / Skupinovo	Rozvoj hospodárenia s financiami
Rozvoj rodičovských zručností	Individuálne / Skupinovo	Posilnenie rodičovských kompetencií
Sociálna asistancia	Individuálne	Žiadosti / Pracovný pohovor / Telefonická komunikácia
Besedy a vzdelávacie aktivity	Skupinovo	Prvá pomoc / Dentálna hygiena / Digitálna gramotnosť
Kreatívne tvorenie / Kulinoterapia	Skupinovo	Psychická pohoda / Rozvoj praktických zručností
Výlety a tematické akcie	Skupinovo	Poznávanie okolia / Tradície /



# PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM

Löfflerova 2, 040 01 Košice



		Komunitný život
<b>Skrášľovanie spoločných priestorov</b>	Spoločná aktivita	Zodpovednosť za prostredie Budovanie komunitných väzieb

V súlade so Zákonom č. 448/2008 Z. z. o sociálnych je vypracovaný **Individuálny plán prijímateľa SoS** na aktuálne potreby s cieľom aktivizácie, ktorý sa vyhodnocuje v zmysle platnej legislatívy.

**Útulok poskytuje podporu** pri stabilizácii, rozvoji praktických a sociálnych zručností a prevencii rizikového správania. Program sa bude priebežne prispôsobovať individuálnym potrebám a bude prepojený so sociálnym poradenstvom, psychologickou podporou a komunitnou prácou.

## 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

**Poskytované služby:** základné sociálne poradenstvo, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, pomoc pri príprave na školské vyučovanie a sprevádzanie dieťaťa do a zo školy a školského zariadenia, preventívne aktivity, záujmová činnosť, komunitná práca a komunitná rehabilitácia.

*Komunitné centrum je zapojené do Národného projektu Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR Národný projekt Terénna sociálna práca a komunitné centrá „Spolu pre komunitu“*

**Komunitné centrum** v roku 2026 poskytne deťom, rodičom a dospelým priestor na rozvoj kreativity, zručností a sociálnych kompetencií. Programy budú kombinovať poradenstvo, komunitné aktivity, prevenciu a vzdelávanie, podporovať samostatnosť, participáciu a komunitný život. **Odborné a organizačné činnosti** zabezpečia koordináciu práce zamestnancov, odbornú podporu a pravidelné monitorovanie kvality služby.

Komunitné centrum – Plán činnosti 2026		
Odborné a organizačné činnosti		
Aktivita	Periodicita	Odborné zameranie
Porady zamestnancov	Priebežne (Podľa potreby)	Koordinácia tímu / Výmena informácií / Riešenie prevádzky
Sociálne poradenstvo	Priebežne	Priestor na sociálne poradenstvo
Individuálne konzultácie so psychologičkou	Priebežne (Podľa potreby)	Odborné poradenstvo / Riešenie aktuálnych situácií
Stretnutie so samosprávou KC	Priebežne (Podľa potreby)	Spolupráca na komunitných projektoch / Sociálne otázky

**Komunitné a skupinové aktivity** sú nastavené tak, aby podporovali spoločenské väzby, spoluprácu a aktívnu účasť užívateľov v centre aj komunite. Týždenný harmonogram kombinuje vzdelávanie, tvorivosť, pohyb a sociálne interakcie, zároveň rozvíja zručnosti potrebné v každodennom živote.

Komunitné a skupinové aktivity / Týždenný harmonogram 2026		
Deň	Doobeda	Poobede
Pondelok	Tvorivá dielňa	Školský klub detí Príprava na vyučovanie
Utorok	Skupinové sedenia so psychológom Detský klub	Tvorivý svet detí Školský klub detí
Streda	Varíme / Pečieme Finančná gramotnosť	Komunitné aktivity



# PSYCHOSOCIÁLNE CENTRUM

Löfflerova 2, 040 01 Košice



Štvrtok	Komunitné stretnutia Detský klub	Besedy s mládežou Besedy s dospelými
Piatok	Čas pre rodičov s deťmi Spoločné hry pre rodiny	Detský klub Efektívne trávenie voľného času

**Odborné a rozvojové aktivity** poskytujú účastníkom centra možnosť získať nové zručnosti, vedomosti a kompetencie v praktických oblastiach každodenného života. Program podporuje samostatnosť, kritické myslenie a zdravé rozhodovanie účastníkov.

Komunitné centrum – Odborné a rozvojové aktivity 2026	
Aktivita	Popis aktivity
Finančná gramotnosť	Základné pojmy / Vedenie rozpočtu / Finančná zodpovednosť / Internet Banking / Príprava životopisu a motivačného listu
Besedy s odborníkmi	Diskusie – Zdravie / Prevencia / Bezpečnosť na internete / Šikana Práva a povinnosti v práci a škole / Osobný rozvoj
Tvorivé dielne / Kulinoterapia	Rozvoj jemnej motoriky / Arteterapia / Kreatívna činnosť
Komunitné stretnutia	Podpora / Spolupráca / Integrácia v rámci KC a lokálnej komunity
Školský klub a Detský klub	Podpora vzdelávania detí / Rozvoj zručností / Príprava do školy / Práva a povinnosti / Kreatívne a pohybové aktivity
Výlety a komunitné akcie	Edukačné a rekreačné aktivity mimo centra / Posilnenie spolupráce / Sociálne väzby / Život v komunite
Rozvoj rodičovských zručností	Individuálne a skupinové stretnutia / Podpora rodičovských kompetencií a rodinných vzťahov

## Poradňa sociálneho poradenstva – Južná trieda 23

**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 dlhodobo nezamestnané osoby*)

**Forma a rozsah poskytovania:** Ambulantná na neurčitý čas

**Poskytované služby:** bezplatné základné špecializované sociálne poradenstvo s odbornými činnosťami (pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, pracovnom uplatnení, hospodárení, podpora pri rozvoji osobných záujmov, organizovaní času, zapojení do spoločenského života a sprevádzanie).

(*Špecializované sociálne poradenstvo na základe udelenej akreditácie Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR*).

Poradňa sociálneho poradenstva – Plán aktivít 2026	
Aktivita / Termín	Popis aktivity
Sociálne poradenstvo Priebežný	Základné a špecializované poradenstvo pre seniorov, občanov s nepriaznivým zdravotným stavom a dlhodobo nezamestnané osoby
VVP – rodičovské zručnosti / Priebežný	Program pre rodiny v ZNB, Útulku a KC na podporu vzťahov v rodine, prevenciu a doplnenie informácií rodičom
Spolupráca s partnermi Máj – Október	Koordinácia Verejnej zbierky „Dni nezábudiek 2026“ a spolupráca so strednými školami, príprava dobrovoľníkov
Administratívna práca Priebežný	Činnosti súvisiace s výkonom odborných úloh v poradenskom procese a podpora odborného výkonu poradenského procesu.



### **Služba samostatného bývania s odborným dohľadom a pomocou**

Služba Samostatné bývanie s odborným dohľadom a pomocou umožňuje **7 rodinám s deťmi**, ktoré predtým využívali pobytovú sociálnu službu a spĺňajú stanovené podmienky, postupne sa zaradiť do bežného života formou samostatného bývania v siedmich bytoch. Rodiny majú k dispozícii podporu odborného pracovníka, ktorý ich sprevádza touto zmenou, poskytuje sociálne poradenstvo, dohliada na dodržiavanie pravidiel bývania a pomáha pri kontakte s verejnými inštitúciami. Služba tak podporuje bezpečný a stabilný prechod do samostatného života.

## **NÁVRH PLÁNU 2026 – ZDRAVOTNÝ ÚSEK**

### **Zdravotná starostlivosť a preventívne aktivity**

Psychosociálne centrum Košice pokračuje v poskytovaní zdravotnej starostlivosti v oblasti duševného zdravia prostredníctvom ambulancií klinickej psychológie a psychiatrickej ambulancie. Služby sú dostupné pre obyvateľov Košíc, Košického kraja a ďalších regiónov Slovenska, vrátane krízovej intervencie a odborného poradenstva.

Ambulantná starostlivosť zahŕňa vyšetrenia, **psychodiagnostiku, psychoterapiu a poradenstvo pre deti aj dospelých**.

Prijímateľom sociálnej služby Denný stacionár „Včielka“, Zariadenie núdzového bývania a Útulok bude psychologická podpora poskytovaná priamo v zariadeniach.

Plánuje sa pokračovať v psychodiagnostických vyšetreniach záujemcov o dobrovoľnícku prácu v **programe BUDDY**.

Organizácia bude pokračovať v poskytovaní **poradenských a konzultačných služieb pre klientov spoločnosti Human Dynamic Europe s. r. o.** Odborníci z oblasti psychológie budú realizovať individuálne, párové a skupinové poradenstvo, koučing a konzultácie osobne, telefonicky alebo online.

Psychológovia a sociálni pracovníci sú pripravení v realizácii **preventívnych opatrení a asistovaných stretnutí** pre rodiny s konfliktmi alebo problémami adaptácie, na základe rozhodnutia súdu, odporúčania UPSVR alebo individuálnej žiadosti rodičov.

V prípade požiadavky bude prebiehať aj **Sociálno-psychologický výcvik** pre osoby na probačnom dohľade, ktorý im pomáha ovládať emócie, riešiť konflikty a rozpoznávať rizikové situácie.

Odborníci organizácie budú pokračovať v **odbornej činnosti** pre organizácie (napr. Stredisko sociálnej pomoci na Garbiarskej ulici, Maják, n. o., Zdobá, LUX, n. o., Jeseň, n. o. Košice), čím podporia komunitnú sieť pomoci a prevencie.

### **Odborná a informačná činnosť v oblasti duševného zdravia**

Odborní zamestnanci Psychosociálneho centra Košice:

- Zúčastnia sa stretnutí a odborných podujatí zameraných na duševné zdravie a budú prispievať populárno-náučnými článkami do odborných časopisov (napr. *Psychiatria a psychológia*) s aktuálnymi témami zo spoločnosti.
- Poskytnú rozhovory a príspevky v regionálnych rádiách, televízii a na sociálnych sieťach na témy súvisiace s podporou prevencie duševného zdravia, psychickej podpory a vzdelávania verejnosti.
- Zorganizujú diskusnú besedu „**Na rovnu o duševnom zdraví**“ v priestoroch K13 – Košické kultúrne centrá (október 2026).
- Zapoja sa do prezentácie činnosti PSC na jednotlivých pracoviskách pre odbornú aj laickú verejnosť počas podujatia „**Deň otvorených dverí**“.

### **Kurzy a školenia**

Počas roka 2026 bude Psychosociálne centrum Košice realizovať rôzne kurzy a školenia pod vedením odborných psychológov pre mestské podniky, laickú aj odbornú verejnosť. Program bude zahŕňať



teoretické poznatky aj praktický nácvik zručností formou modelových hier a interaktívnych cvičení.

<b>Plán kurzov a školení 2026</b>		
<i>Termíny kurzov a školení budú aktualizované podľa dopytu a spoločenských potrieb s prihliadnutím na požiadavky objednávateľov</i>		
<b>Názov kurzu / školenia</b>	<b>Popis aktivity</b>	<b>Cieľová skupina</b>
„Stres a zvládanie záťažových situácií“	Techniky a stratégie na elimináciu negatívnych dopadov stresu, nácvik zvládania záťažových situácií	samospráva, mestské organizácie a mestské podniky, finančný a IT sektor
„Kurz pre opatrovateľov“	Orientácia v problematike starostlivosti o chorých a postihnutých, psychologická podpora, individuálne stretnutia	opatrovatelia a príbuzní poskytujúci starostlivosť
„Syndróm vyhorenia“	Prevenca vyhorenia, nácvik zvládania záťažových situácií	zamestnanci pomáhajúcich profesií a pracujúci s klientelou
„Komunikačné zručnosti a asertívna komunikácia“	Zážitkové cvičenia na zvládanie konfliktov a efektívnu komunikáciu	vhodné pre rôzne oblasti
„Vedenie pracovného tímu – tímová spolupráca“	Rozvoj schopností vedenia, motivácie tímu a štýlu vedenia podľa úloh	manažéri orientovaní na výkon a ľudí

### **SPOLUPRÁCA**

Organizácia bude rozvíjať nové partnerstvá, vrátane ponuky priestorov na odbornú prax pre študentov stredných a vysokých škôl, čím podporí ich vzdelávanie v oblasti duševného zdravia a sociálnej práce. Dlhodobá spolupráca bude pokračovať so **SSOŠ Bukovecká 17 Košice** a **UPJŠ Košice**. Študenti sa oboznámia so základmi sociálnej práce, prevencie, sociálneho poradenstva a podpory prijímateľov služieb, získajú praktické skúsenosti v arteterapii, skupinovej terapii, ergoterapii, muzikoterapii a pozorovaním intervencií.

Psychosociálne centrum bude pokračovať v podpore **Prvej košickej AA skupiny** s cieľom jej začlenenia do komunity a budovania pozitívnych vzťahov s verejnosťou. Plánuje sa aj spolupráca s ďalšími anonymnými podpornými skupinami, vrátane spoločenstva Sexholici, na rozšírenie podpory pre rôzne skupiny ľudí v kríze.

Organizácia bude aktívne participovať na koordinácii dobrovoľníkov počas verejnej zbierky **„Dni nezábudiek 2026“** a prehľbí spoluprácu s **OZ Podané ruky** s dôrazom na vzdelávanie zamestnancov a podporu prijímateľov sociálnych služieb.

### **ĎALŠIA ČINNOSŤ**

Psychosociálne centrum Košice plánuje počas roka 2026 využívať dobrovoľnícku činnosť pri realizácii odborných činností v poskytovaní sociálnych služieb, ako aj pri projektových aktivitách. Dobrovoľníci tak budú podporovať činnosť zariadení PSC Košice a prispievať k zvyšovaniu kvality poskytovaných služieb.

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

V Košiciach, 16. 02. 2026

Na základe čiastkových plánov aktivít za jednotlivé úseky spracovala:

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