

**FACILITAS n. o.**  
**SPIŠSKÉ NÁMESTIE 2400/4**  
**040 12 KOŠICE**

**VÝROČNÁ SPRÁVA ZA ROK 2025**

**HISTÓRIA ORGANIZÁCIE**

Nezisková organizácia Facilitas n.o. bola oficiálne založená dňa 19. decembra 2002 registráciou na Krajskom úrade v Košiciach, a to v súlade so zákonom č. 213/1997 Z. z. o neziskových organizáciách. Registrácia bola vykonaná pod evidenčným číslom OVVS/61/2002 – NO na základe podaného návrhu na zápis do registra neziskových organizácií.

Od svojho vzniku pôsobí Facilitas n.o. ako neverejný poskytovateľ sociálnych služieb a dlhodobo spolupracuje s Košickým samosprávnym krajom ako jeho zmluvný partner. Zamiera sa na podporu obyvateľov regiónu, ktorí sa ocitli v nepriaznivej sociálnej situácii, a aktívne sa podieľa na tvorbe kvalitného a dostupného systému sociálnej starostlivosti v kraji.

**IDENTIFIKAČNÉ ÚDAJE**

Názov organizácie	Facilitas n.o.
Sídlo organizácie	Spišské námestie 2400 / 4, 040 12 Košice
Právna forma	nezisková organizácia
Zriaďovateľ	Košický samosprávny kraj
IČO	31256503
DIČ	2021726410
Dátum registrácie	19.12.2002
Číslo účtov	SK78 1100 0000 0026 2077 0320 – príjmy z KSK
	SK96 1100 0000 0026 2381 4341 – ostatné príjmy
	SK05 1100 0000 0029 4609 4502 – ostatné príjmy
Štatutárny zástupca organizácie	PhDr. Monika Pilarová, PhD.
Kontakt	telefón: +421907933214, 055/6741240
	e-mail: <a href="mailto:facilitas@post.sk">facilitas@post.sk</a>
	web.: <a href="http://www.facilitas.sk">www.facilitas.sk</a>

## PREDMET ČINNOSTI A KAPACITA ZARIADENIA

Nezisková organizácia Facilitas n.o. sa už od roku 2002 špecializuje na poskytovanie verejnoprospešných služieb v oblasti sociálnej starostlivosti. Svoj cieľ napĺňa predovšetkým prostredníctvom rehabilitačného strediska a špecializovaného sociálneho poradenstva, pričom prioritou zostáva komplexná podpora duševného zdravia. Formou odborných intervencií sa organizácia zameriava na prevenciu a obnovu psychickej pohody klientov, pričom ich motivuje k vyššiemu sebavedomiu, osobnej zodpovednosti a schopnosti aktívne ovplyvňovať vlastnú životnú cestu.

Denný program zariadenia je výsledkom spoločnej práce tímu psychológov, sociálnych pracovníkov a asistentov, ktorí vytvorili pestrú ponuku terapeutických aktivít. Klienti sa môžu zapojiť do arteterapie, muzikoterapie, biblioterapie, ergoterapie či skupinových sedení, ktoré sú prehľadne spracované v mesačnom harmonograme prístupnom pre zamestnancov aj prijímateľov služieb. Obsah jednotlivých dní je tematicky prispôsobený konkrétnym potrebám klientov, pričom aktivity prirodzene otvárajú priestor na dialóg o duševnom zdraví, prežívaní emócií a budovaní harmonických vzťahov s okolím.

V našej neziskovej organizácii si plne uvedomujeme, akú kľúčovú úlohu zohráva rodinné zázemie, obzvlášť pri sprevádzaní dospelých klientov. Rodina totiž predstavuje buď silný pilier podpory, alebo v určitých prípadoch bariéru v procese zotavovania. Práve preto pri práci s mládežou kladieme veľký dôraz na úzku spoluprácu s rodičmi a blízkymi, pretože súčinnosť medzi zariadením, klientom a jeho rodinou je nevyhnutným predpokladom trvalej pozitívnej zmeny. Efektívnym nástrojom v tomto smere sú pravidelné rodinné stretnutia, ktoré pomáhajú prehĺbovať vzájomné pochopenie a motivujú všetkých zúčastnených k aktívnemu zapojeniu sa do procesu liečby a podpory.

Hoci sú duševné ťažkosti v spoločnosti ešte stále neraz mylne interpretované ako osobné zlyhanie či nedostatok vôle, snažíme sa tento mýtus búrať. Za psychickými problémami sa totiž spravidla skrýva širší kontext – od rodinnej histórie až po životné okolnosti a prostredie, v ktorom jednotlivec žije. V každodennej praxi sa preto učíme vnímať človeka v jeho celistvosti, bez predsudkov a súdenia. Naším cieľom je porozumieť jedinečnému príbehu každého klienta a podať mu pomocnú ruku prostredníctvom komunikácie založenej na úcte a trpezlivosti. Veríme, že kvalita tohto dialógu, ovplyvnená osobnosťou pracovníka aj otvorenosťou rodiny, je kľúčom k vytvoreniu dôvery. Vážime si priestor, v ktorom môžeme spoločne hľadať význam duševného zdravia, búrať stigma a povzbudzovať klientov k tomu, aby sa s vedomím našej opory chopili zodpovednosti za vlastné uzdravovanie.

Prijímatelia sociálnych služieb majú v našich priestoroch k dispozícii rôznorodé a podnetné prostredie, ktoré je navrhnuté tak, aby prirodzene rozvíjalo ich kreativitu, umožnilo potrebný relax aj socializáciu. Súčasťou zariadenia je knižnica, spoločenská denná miestnosť, výtvarný ateliér a kuchynka na nácvik každodenných zručností, ale aj špecializovaná muzikoterapeutická miestnosť, relaxačná zóna či priestory určené na šport. Hoci je denný režim jasne definovaný mesačným harmonogramom, pri každej činnosti zostáva absolútnou prioritou aktuálne prežívanie klienta a jeho momentálna schopnosť participovať. Rešpektujeme slobodu voľby, vďaka ktorej sa klient môže zapojiť do aktivít buď plne aktívne, alebo v roli pozorovateľa, pričom tieto prístupy môže podľa potreby flexibilne striedať. Takýto prístup nám umožňuje podporovať vnútornú aktivizáciu jednotlivca citlivo a bez zbytočného tlaku na výkon.

Organizácia aktívne spolupracuje s Košickým samosprávnym krajom, školami a regionálnymi partnermi. Tieto partnerstvá umožňujú prezentovať výsledky terapií a realizovať osvetové programy, do ktorých priamo zapájame našich klientov. Spoločné aktivity nielen zvyšujú ich sebaúctu a pocit užitočnosti, ale zároveň pomáhajú budovať otvorenejšiu a inkluzívnejšiu komunitu.

V rehabilitačnom stredisku sme k 31.12.2025 mali zazmluvnených 10 prijímateľov sociálnej služby, ktorým sme poskytovali sociálne služby. Zmluva s Košickým samosprávnym

krajom o poskytnutí príspevku zahŕňa ambulantnú sociálnu službu pre 10 prijímateľov sociálnej služby. Služba v rehabilitačnom stredisku je poskytovaná podľa § 37 zákona 448/2008 Z. z. o sociálnych službách v znení neskorších predpisov. Forma poskytovanej služby je ambulantná v pracovných dňoch v čase od 08:00 hod. do 16:00 hod.

Prijímatelia sociálnych služieb rehabilitačného strediska sú občania s ťažkým zdravotným postihnutím vo veku od 18 rokov, s rôznym vzdelanostným stupňom, ktorí sú posúdení Košickým samosprávnym krajom, odborom sociálnych vecí a zdravotníctva a odkázaní na sociálnu službu v rehabilitačnom stredisku.

Zazmluvnenú službu špecializovaného sociálneho poradenstva poskytovali traja špecializovaní sociálni poradcovia denne počas pracovných dní. Dvaja poradcovia s pracovným úväzkom po 0,5 a jeden poradca s pracovným úväzkom 1,0.

## **ETICKÉ PRINCÍPY A HODNOTY**

Naša práca stojí na pevných základoch zodpovednosti, čestnosti a hlbkej úcty ku každému človeku. Klientov vnímame ako rovnocenných partnerov, s ktorými spoločne vytvárame bezpečné miesto postavené na dôvere, dôstojnosti a prijatí. Veríme, že život je vzácnym darom, a preto k nemu pristupujeme s vďačnosťou a rešpektom k jedinečnosti každého jednotlivca.

V centre nášho snaženia sú sny, ktoré považujeme za nevyčerpatel'ný zdroj nádeje a sily napredovať. Pomáhame našim klientom trpezlivo skladať aj tie najmenšie čriepky ich predstáv do zmysluplných obrazov, pričom im ponúkame potrebnú oporu a nový uhol pohľadu. Hoci je každá zmena náročnou výzvou, vnímame ju predovšetkým ako príležitosť na nový začiatok. Naším poslaním je sprevádzať ľudí týmto procesom a veriť, že aj z malých túžob môžu vyrásť veľké a hodnotné životné príbehy.

## **ORGÁNY ORGANIZÁCIE**

### **Zloženie orgánov Facilitas n.o.**

#### **Správna rada:**

Predseda SR: MUDr. Peter Fedorčuk

Člen SR: MUDr. Karol Urbán, RNDr. Andrea Hrabčáková, Paula Farkašovská, Mgr. Jana Janičová

#### **Dozorná rada:**

Člen DR: Ing. Ingrid Pašeková, Hyacinta Bullová, Mgr. Erika Martínková

V orgánoch neziskovej organizácie Facilitas n.o., v správnej i dozornej rade v roku 2025 nedošlo k zmenám. Výročná správa bola prijatá a schválená na zasadnutí správnej rady Facilitas n.o. dňa 26.3.2026.

## ORGANIZAČNÁ A KVALIFIKAČNÁ ŠTRUKTÚRA ZAMESTNANCOV

<b>Špecializované sociálne poradenstvo</b>	<b>Funkcia</b>	<b>Vzdelanie</b>	<b>Od –do</b>
	Riadiaci pracovník, manažér; Špecializovaný sociálny poradca I (4 hodiny)	VŠ III stupňa psychológia	12.8.2003 - trvá
	Špecializovaný sociálny poradca I (4 hodiny)	VŠ II stupňa sociálna práca	1.3.2018 - trvá
	Špecializovaný sociálny poradca II (8 hodín)	VŠ II stupňa sociálna práca	1.7.2012 - trvá
<b>Rehabilitačné stredisko</b>	<b>Funkcia</b>	<b>Vzdelanie</b>	<b>Od –do</b>
	Opatrovateľ v zariadení pre staršie osoby a osoby so zdravotným postihnutím	VŠ II stupňa sociálna práca	26.8.2015 - trvá
	Inštruktor sociálnej rehabilitácie, pracovný asistent	VŠ II. stupňa právo	1.3.2018 - trvá
	Sociálny pracovník	VŠ II. stupňa sociálna práca	1.7.2024 - trvá
	Inštruktor sociálnej rehabilitácie, asistent RS	VŠ II. stupňa ľectvo	29.1.2018 - trvá
	Inštruktor sociálnej rehabilitácie, arteterapeut	VŠ II. stupňa moderná neslovanská filológia	3.2.2020 - trvá
	Psychológ RS	VŠ II stupňa psychológia	2.8.2018 - 31.12.2025
	Psychológ RS	VŠ II stupňa psychológia	01.10.2023 – trvá

<b>Spolupráca s Úradom práce, sociálnych vecí a rodiny Košice Poberatelia dávky v hmotnej núdzi</b>		
Administratívna činnosť	VŠ II. stupňa	1
	SOŠ s maturitou	2

# ČINNOSŤ ORGANIZÁCIE

## A/ ŠPECIALIZOVANÉ SOCIÁLNE PORADENSTVO

Špecializované sociálne poradenstvo sme poskytovali v zmysle rozhodnutia Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky o predĺžení akreditácie pod č. 25040/2024-M\_RAKO zo dňa 15.10.2024. Akreditácia bola udelená na dobu 5 rokov pre cieľovú skupinu: deti a mládež, ktorých výchova je vážne ohrozená alebo narušená; deti, u ktorých sa prejavujú poruchy správania, poruchy učenia; deti s problematickým vývojom; deti zneužívané, týrané alebo zanedbávané; rodiny, ktoré zlyhali vo svojej výchovnej funkcii; rodiny v rozvodovom konaní; osamelí rodičia; zdravotne znevýhodnení občania; ľudia s mentálnym postihnutím, nezamestnané osoby a osoby po výkone trestu.

V súlade s výzvou KSK, kde cieľovou skupinou sú prijímatelia sociálnych služieb zdravotne znevýhodnení, najmä s duševným postihnutím a ich blízke rodinné prostredie, v roku 2025 poskytovali špecializované sociálne poradenstvo traja špecializovaní sociálni poradcovia - dvaja poradcovia s úväzkom po 0,5 a jeden poradca s úväzkom 1,00.

Cieľovou skupinou v súlade s bodom IV. výzvy KSK a v súlade s akreditáciou MPSVaR sú: fyzické osoby s ťažkým zdravotným postihnutím, fyzické osoby s nepriaznivým zdravotným stavom a rodiny osôb s ťažkým zdravotným postihnutím a nepriaznivým zdravotným stavom a fyzické osoby s duševným postihnutím a ich rodiny.

Poskytujeme ambulantné špecializované sociálne poradenstvo individuálnou a skupinovú formou. V niektorých prípadoch postupujeme individuálne a podľa požiadaviek klienta aj online formou, vo forme telefonických a zoom konzultácií.

V roku 2025 bolo poskytnuté špecializované sociálne poradenstvo v trvaní spolu 3735 hodín. Klientom sme poskytovali individuálne poradenstvo, na ktoré nadväzovala skupinová aktivita vo forme arteterapie, edukácie a relaxačných aktivít.

### Ekonomicky oprávnené náklady špecializovaného sociálneho poradenstva

Celkové ekonomicky oprávnené náklady boli vo výške 47 434,50 Eur. Fond pracovného času v roku 2025 predstavoval 3735 hodín, špecializované sociálne poradenstvo poskytovali 3 poradcovia - dvaja poradcovia s úväzkom po 0,5 a jeden poradca s úväzkom 1,00. Ekonomicky oprávnené náklady na 1 hodinu špecializovaného sociálneho poradenstva predstavovali 12,70 Eur.

Počet osôb, ktorým boli v projekte ŠSP poskytnuté služby

Veková štruktúra	Počet prijímateľov sociálnych služieb		
	Stáli	Jednorazoví	Ostatní
Do 1 roku	0	0	0
Od 1 do 3 rokov	0	0	0
Od 4 do 7 rokov	4	0	0
Od 8 do 18 rokov	15	0	10
Od 19 do 25 rokov	487	45	742
Od 26 do 64 rokov	347	121	220
Od 65 do 79 rokov	80	7	8
Od 80 rokov	4	0	0
<b>Spolu</b>	<b>937</b>	<b>173</b>	<b>980</b>

## B/ REHABILITAČNÉ STREDISKO

Stupeň odkázanosti na sociálnu službu	II.	III.	IV.	V.	VI.
Počet prijímateľov	2	2	5	0	1

### Ekonomicky oprávnené náklady rehabilitačného strediska

V roku 2025 boli celkové ekonomicky oprávnené náklady spolu vo výške 97529,23 € pre 10 prijímateľov.

Ekonomicky oprávnené náklady na jedného prijímateľa sociálnej služby v rehabilitačnom stredisku boli vo výške 9752,92 €

### Priestorové a materiálne vybavenie

Neziskovú organizáciu Facilitas n.o. nájdete v Košiciach priamo v budove Polikliniky nad Jazerom. Vďaka skvelej dostupnosti spojmi MHD sme nablízku nielen Košičanom, ale aj ľuďom z celého okolia. Naše priestory sme zariadili tak, aby ste sa u nás cítili príjemne a v bezpečí – vyhli sme sa chladnému nemocničnému vzhľadu a stavili sme na útulnú, domácku atmosféru. Miestnosti sú svetlé, priestrané a každý v nich nájde svoje súkromie aj pohodlie.

Už pri vstupe k nám pocítite, že sme si dali záležať na tom, aby ste sa u nás cítili príjemne. Naše priestory sú svetlé a priestrané, pričom sme ich zariadili s dôrazom na útulnú, domácku atmosféru. Veríme totiž, že pokojné a prívetivé prostredie je prvým krokom k úspešnej terapii. Klienti u nás nájdu pohodlné kreslá, dostatok súkromia na osobné veci a prostredie, ktoré spĺňa všetky hygienické štandardy bez toho, aby stratilo svoju ľudskú tvár.

Skutočným srdcom nášho zariadenia je však výtvarný ateliér. Je to miesto plné farieb, plátien a kreatívnej slobody. Či už ide o maľbu pri stojane alebo prácu s pastelom, arteterapia u nás otvára dvere k vyjadreniu pocitov, ktoré sa niekedy len ťažko hľadajú v slovách. Celkovú pohodu vytvára naša knižnica so starostlivo vybranou literatúrou a praktická kuchynka, kde sa pri šálke čaju či kávy prirodzene buduje komunita. V Facilitas n.o. nám záleží na tom, aby ste u nás našli nielen odborné zázemie, ale predovšetkým bezpečný prístav pre váš osobný rozvoj.

### Preventívne aktivity v roku 2025

V rámci prevencie ako i odovzdávania poznatkov v oblasti duševného zdravia sme pokračovali v spolupráci so školami, ako praxové miesto, ako i realizáciou aktivít. Ide o školy:

- Gymnázium, Poštová 9, Košice
- Súkromná stredná odborná škola pedagogická a sociálna, Požiarnicka 1, Košice
- Súkromná stredná odborná škola, Bukovecká 17, Košice
- Stredná odborná škola pedagogická sv. Cyrila a Metoda, Južná trieda 48, Košice
- UPJŠ v Košiciach, Filozofická fakulta, Katedra psychológie, Katedra sociálnej práce
- Prešovská univerzita v Prešove
- Centrum pre deti a rodiny, Štúrova 535/2, Sečovce
- Centrum pre deti a rodiny, Cukrovárska 124/17, Rimavská Sobota
- Centrum pre deti a rodiny KE - Uralská, Uralská 1, Košice
- Zem detí n.o., Muškátova 598/8, Turňa nad Bodvou

## **Online prevencia na podporu duševného zdravia**

Arte klub východu - pre podporu duševného zdravia pre širokú verejnosť  
- v pravidelnom intervale každý posledný utorok v mesiaci od 14:00-16:00

## **Spolupráca s médiami a krátke informačné príspevky pre oblasť poradenstva a destigmatizácie :**

### Rádio Regina východ Košice

27.11.2025: Rodinná poradňa, Zlozvyky

06.12.2025: Rodinná poradňa, Romantika vo vzťahu

### Rádio RTVS Východu

17.03.2025: O arteterapii a duševnom zdraví

24.10.2025: Rodinná poradňa, Vyrovnávanie sa so stratou (odvysielané 31.10.2025)

### Príspevky do časopisov

19.01.2025: Časopis Arte listy, Asociácia slovenských arteterapeutov, časopis o umení liečiť umením - príspevok do časopisu o arteterapii

25.08.2025: vedecký zborník z 10. medzinárodnej konferencie „Expresívne terapie a terapeutické prístupy pre výnimočného človeka 2025“. Príspevok „Arteterapia ako cesta, na ktorej sa objavujeme, sa učíme, sa meníme, sa uzdravujeme“

## **Účasť na odborných seminároch a konferenciách s prezentáciou našich služieb**

19.01.2025 Expresívne terapie a terapeutické prístupy pre výnimočného človeka - 2025 - Arteterapia ako cesta na ktorej (sa) objavujeme, (sa) učíme, (sa) meníme a (sa) uzdravujeme

28.01.2025 Ruky v arteterapii, čo držíme a čo púšťame

10.02.2025 Sebaregulácia stresu v starostlivosti o seba v pomáhajúcich profesiách,

24.02.2025 UPJŠ FF Katedra psychológie, Pripomenutie si medzinárodného dňa materského jazyka s porozumením, v medzikultúrnej spoločnosti zahraničných študentov

03-08.03.2025 Farebný týždeň a Deň arteterapie v svojej plnosti tvarov, farieb, ale najmä spoznávania petrolejová modrá, ružová, lesná zelená, tehlová a žltá a my

08.03.2025 Beseda o duševnom zdraví a Workshop, prednáška pre verejnosť Akčné ženy

19.03.2025 Preventívna aktivita v oblasti duševného zdravia, Spoločne bez slov na farebnej vlne uvoľnenia, prednáška pre žiakov gymnázia Futurum v Košiciach

03.04.2025 Kolokvium kazuistik 2025-Facilitas o duševnom zdraví pomáhajúcich profesionálov

11.04.2025 Veľkonočná prezentačná výstava, Úrad KSK

08.–10.05.2025 Medzinárodná konferencia, Liptovský Mikuláš. „Přepis transgeneračného traumatu u pacientů s hraniční poruchou osobnosti

09.05.2025 Workshop „KTO SOM“ - rekonštrukcia vzťahu k sebe, sebaúcta a vôľa k životu, kombinácia KBT a arteterapie

20.05.2025 Rehabilitačné strediská v regióne KSK- Seminár Kolégium dobrej praxe

15.06.2025 Stretnutia, inšpirácie, spolupráca, priateľstvá, konferencia umeleckých terapií 2025, Bratislava organizátor Anima mundi - workshop „Ja vo svete, svet vo mne!

18.06.2025 Cítiť radosť z tvorby, zážitkové maľovanie s Helmutom Bistikom „Mojimi očami sa dívaj“, oz Tvorivá dielňa Košice

13.07.2025 Práca s výtvarnou stimuláciou – prekrývaná maľba, oz Tvorivá dielňa

19.07.2025 Práca s výtvarnou stimuláciou – socha, oz Tvorivá dielňa a Helmut Bistik

04.09.2025 Práca s výtvarným materiálom - Umenie na všetky podoby, oz Tvoriva dielňa a Viktor Šefčík vo Füzéradvány (Maďarsko)

24.09.2025 Európsky deň arteterapie EFAT – Prekážky v živote, čo som zvládol a prekonal

08.-09.10.2025 „Komora a sociálna práca: Spolupráca, inovácie a budúcnosť profesie“,

28.-29.11.2025 Supervízne dni 2025 , Prakovce. „Arteterapia detského klienta v procese špecializovaného sociálneho poradenstva“ a „Umelá inteligencia v arteterapii“

### **Publikačná činnosť, celoročné vzdelávanie zamestnancov, absolvovanie školení, seminárov**

Sústavné vzdelávanie je pre nás kľúčovým nástrojom na zvyšovanie kvality a citlivosti poskytovanej podpory. Aktívne prehlbujeme svoje vedomosti v oblasti psychológie, terapie a sociálnych služieb, pričom nové poznatky okamžite prenášame do praxe. Vzdelávanie nevnímame ako formalitu, ale ako spôsob, ktorým spájame nadobudnuté skúsenosti s hľadaním inovatívnych riešení pre potreby našich klientov.

Náš tím je zložený z odborníkov s rôznymi perspektívami a štýlmi práce, čo nám umožňuje vytvárať pestrý, podnetný a bezpečný program šitý na mieru aktuálnemu stavu prijímateľov. Systematická evidencia každého školenia či seminára v personálnych kartách nám umožňuje sledovať odborný rast jednotlivcov a budovať kultúru zdieľania vedomostí, čím si dlhodobo udržiavame vysokú profesionálnu úroveň.

### **Odborné prezentácie, semináre**

Jednou z našich najvýznamnejších odborných aktivít, na ktorú sme hrdí a v ktorej každoročne pokračujeme, sú “Arteterapeutické dni východu”. V roku 2025 sa toto podujatie neuskutočnilo v podobe ako z minulých rokov, ale ako spoločné podujatie troch organizácií pri príležitosti 25. výročia vzniku OZ Terra terapeutica vznikla Konferencia ART SAVES LIVES - Arteterapia v kontexte traumy, zrealizovaná 24.–25.10.2025.

Naše podujatia tradične prepájajú odborníkov z oblasti psychológie, arteterapie a sociálnej práce. Aktívne na nich zdieľame skúsenosti z praxe cez prednášky a workshopy, čím širíme hodnoty humanity a profesionality aj mimo brán nášho zariadenia.

Zároveň dbáme na otvorenosť voči verejnosti. Prostredníctvom webu a sociálnych sietí pravidelne informujeme o našej činnosti a úspechoch, čím budujeme dôveru, inšpirujeme okolie a upevňujeme vzťahy s komunitou.

### **Práca s dobrovoľníkmi**

Dlhodobo a systematicky spolupracujeme so strednými školami, čo vnímame ako obojstranný prínos. V roku 2025 sme rozvíjali partnerstvá so súkromnými odbornými školami na Bukoveckej a Požiarnickej ulici, ako aj so SOŠ pedagogickou sv. Cyrila a Metoda v Košiciach. Študenti u nás absolvovali odbornú prax, počas ktorej pod vedením arteterapeuta vnášali do denného režimu novú energiu a rozvíjali svoje zručnosti pri práci s klientmi.

Spoluprácu sme rozšírili aj o Gymnázium na Poštovej ulici, kde sme sa zamerali na prevenciu a tému duševného zdravia. Okrem študentov sa do našej činnosti v roku 2025 zapojilo aj 12 dobrovoľníkov. Ich nadšenie a nové nápady obohacujú klientov aj zamestnancov a pomáhajú nám vytvárať podnetné a prijímajúce prostredie pre všetkých.

Spoluprácu so študentmi a dobrovoľníkmi vnímame ako dôležitú súčasť našej cesty – budovať mosty medzi generáciami, podporovať vzdelávanie v praxi a zároveň ukazovať, že pomoc a ľudský kontakt majú nenahraditeľnú hodnotu.

## **Kultúrne podujatia a aktivity organizované neziskovou organizáciou**

Mesačný plán aktivít tvorí stabilný rámec pre napĺňanie záujmov a potrieb našich klientov so zameraním na ich sebarealizáciu a oddych. Do kultúrnych a športových činností pravidelne zapájame aj dobrovoľníkov – študentov či uchádzačov o zamestnanie, ktorí prinášajú nové impulzy a pomáhajú upevňovať pocit spolupatričnosti naprieč generáciami.

Aktívne využívame aj kultúrnu ponuku mesta Košice, vďaka čomu sa naši prijímatelia cez výstavy a koncerty cítia byť plnohodnotnou súčasťou spoločenského života. Každodenný režim začíname rannou rozvievkou, po ktorej nasledujú tvorivé činnosti, hry a rozhovory. Dôležitým prvkom sú prechádzky v okolí jazera a parku; pohyb v prírode využívame na spomalenie, vnímanie prítomného okamihu a prirodzený návrat k životnej rovnováhe.

### **Supervízia**

V neziskovej organizácii sa v roku 2025 uskutočnila supervízia v pravidelných intervaloch podľa vopred stanoveného supervízneho plánu pod vedením Mgr. Miroslavy Žihalovej, supervízora v sociálnej oblasti vedeného v zozname MPSVaR pod č. sp. 12640/2022-M\_OSSODRZS.

Supervízne stretnutia predstavovali dôležitý priestor pre reflexiu, podporu a profesijný rozvoj zamestnancov, pričom ich obsah bol prispôsobený aktuálnym potrebám tímu – so zreteľom na ich dopad v každodennej práci s prijímateľmi sociálnych služieb.

Supervízne sedenia sa cielene zameriavali na posilňovanie tímu, prevenciu vyhorenia, riešenie etických dilem a ventiláciu emocionálnej záťaže. Dôležitým bodom bola aj adaptácia na zmeny v pracovnom režime a upevňovanie profesionálnej identity zamestnancov. Skupinová supervízia prebiehala v trojmesačných intervaloch, pričom v náročných situáciách mali pracovníci k dispozícii aj individuálnu podporu.

Okrem supervízií sme mesačne organizovali interné porady celého kolektívu vrátane dobrovoľníkov. Tieto stretnutia slúžili na odborné konzultácie a hľadanie najlepších riešení pre našich klientov. Všetky porady, aktivity a plány sme dôsledne dokumentovali, čo nám pomáha udržiavať transparentnosť, kontinuitu a efektívnu koordináciu práce celého tímu.

### **Projekty realizované v roku 2025**

Spolupráca v rámci odbornej prezentácie pre základné a stredné školy – preventívne programy.

Spolupráca v rámci národného projektu Odborná prax pre študentov sociálnej práce a pre študentov psychológie.

## **SPRÁVA O HOSPODÁRENÍ**

Výnosy organizácie sú tvorené dotáciami :

- dotácia z Košického samosprávneho kraja, ktorá bola odúčtovaná a schválená Košickým samosprávnym krajom
- dotácia z Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, Bratislava
- dotácia z Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny Košice na zabezpečenie výkonu pracovnej asistencie
- dary
- prijaté príspevky z podielu zaplatenej dane, 2%

Za finančné príspevky a nefinančnú pomoc pre neziskovú organizáciu Facilitas n.o. v roku 2025 ďakujeme:

- Košickému samosprávnemu krajmu,
- Ministerstvu práce, sociálnych vecí a rodiny SR, Bratislava
- Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny Košice,

- darcom podielu zo zaplatenej dane z príjmov FO a PO, 2%.
- dobrovoľníkom, študentom a priaznivcom, ktorí svojou aktivitou a podnetmi prispeli a inšpirovali ku skvalitneniu poskytovanej činnosti.

Financie sú používané v súlade s rozpočtovými položkami – mzdové náklady, povinné odvody, nájomné, zabezpečenie materiálu, hygienických a kancelárskych potrieb, školné, poplatky za bankové služby. Poskytovanie sociálnych služieb je spolufinancované Košickým samosprávnym krajom.

Účtovná evidencia je vedená v súlade so zákonom č. 431/2002 Z. z. o účtovníctve. Finančné prostriedky dokladujeme daňovým priznaním, súvahou, výkazom ziskov a strát a poznámkami k účtovnej závierke.

Audit zabezpečila spol. KOŠICE Audit s.r.o licencia SKAu č. 43

### **Výpočet ekonomicky oprávnených nákladov, bežných výdavkov a bežných príjmov za rok 2025 – špecializované sociálne poradenstvo**

<b>Názov zariadenia :</b>	<b>Facilitas, n.o.</b>		
<b>Druh poskytovanej sociálnej služby:</b>	Špecializované sociálne poradenstvo		
<b>Forma poskytovanej sociálnej služby <sup>5)</sup>:</b>	ambulantná		
<b>Počet prijímateľov sociálnej služby v roku 2025 <sup>6)</sup>:</b>			2090
<b>Prepočítaný počet zamestnancov pre daný druh sociálnej služby v roku 2025:</b>	2,00		
<b>Druh výdavku za rok 2025:</b>	<b>EON</b>	<b>bežné výdavky</b>	
	<b>Suma v € <sup>7)</sup></b>	<b>Suma v € <sup>7)</sup></b>	
1. Mzdy, platy a ostatné osobné vyrovnania vo výške, ktorá zodpovedá výške a platu a ostatných osobných vyrovnaní podľa osobitného predpisu <sup>1)</sup> :	29970,57	29970,57	
2. Poistné na verejné zdravotné poistenie, postné na sociálne poistenie a povinné príspevky na starobné dôchodkové sporenie platené zamestnávateľom v rozsahu určenom podľa bodu 1 :	12070,99	12070,99	
3. Výdavky na cestovné náhrady :	87,60	87,60	
3a. z toho : Výdavky na tuzemské cestovné náhrady:	87,60	XXXXXXXXXX	
4. Výdavky na energie, vodu a komunikácie:	0,00	0,00	
5. Výdavky na materiál :	89,00	89,00	
5a. z toho : Výdavky na materiál okrem reprezentačného vybavenia nových interiérov :	89,00	XXXXXXXXXX	
6. Dopravné :	0,00	0,00	

7. Výdavky na údržbu :	0,00	0,00
7a. z toho : Výdavky na rutinnú a štandardnú údržbu, okrem jednorazovej údržby objektov alebo ich častí a riešenia havarijných stavov :	0,00	XXXXXXXXXX
8. Nájomné za prenájom:	3430,00	3430,00
8a. z toho: Nájomné za prenájom nehnuteľnosti alebo inej veci okrem dopravných prostriedkov a špeciálnych strojov, prístrojov a zariadení, techniky, náradia a materiálu najviac vo výške obvyklého nájomného, za aké sa v tom čase a na tom mieste prenechávajú do nájmu na dohodnutý účel veci toho istého druhu alebo porovnateľné veci :	3430,00	XXXXXXXXXX
9. Výdavky na služby :	1786,34	1786,34
10. Výdavky na bežné transfery :	0,00	0,00
10a. z toho: výdavky na bežné transfery v rozsahu vreckového podľa osobitného predpisu <sup>2)</sup> , odstupného, odchodného, náhrady príjmu pri dočasnej pracovnej neschopnosti zamestnanca podľa osobitného predpisu <sup>3)</sup> :	0,00	0,00
11. Odpisy hmotného majetku a nehmotného majetku podľa účtovných predpisov, o ktorom poskytovateľ sociálnej služby účtuje a odpisuje ho ako účtovná jednotka <sup>4)</sup> . Odpis hmotného majetku, ktorým sú novoobstarané stavby, byty a nebytové priestory užívané na účely poskytovania sociálnych služieb v zariadeniach alebo ich technické zhodnotenie, najviac vo výške obvyklého nájomného, za aké sa v tom istom čase a na tom istom mieste prenechávajú do nájmu na dohodnutý účel veci toho istého druhu alebo porovnateľné veci :	0,00	XXXXXXXXXXXX X
<b>Ekonomicky oprávnené náklady za rok 2025 spolu (súčet riadkov 1, 2, 3a, 4, 5a, 6, 7a,8a, 9,10a, 11):</b>	<b>47434,50</b>	<b>XXXXXXXXXX X</b>
<b>Celková výška bežných výdavkov za rok 2025 (súčet riadkov 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10) :</b>	<b>XXXXXXXXXXXX</b>	<b>47434,50</b>
<b>Výška prijatých úhrad (bežné príjmy) za rok 2025:</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

**Výpočet ekonomicky oprávnených nákladov, bežných výdavkov a bežných príjmov za rok 2025 - Rehabilitačné stredisko**

<b>Názov zariadenia :</b>	<b>Facilitas, n.o.</b>				
<b>Druh poskytovanej sociálnej služby:</b>	<b>Rehabilitačné stredisko</b>				
<b>Forma poskytovanej sociálnej služby</b> 5):	ambulantná				
<b>Počet prijímateľov sociálnej služby v roku 2025</b> 6):					10
<b>Prepočítaný počet zamestnancov pre daný druh sociálnej služby v roku 2025:</b>	<b>6,50</b>				

Druh výdavku za rok 2025:	EON	bežné výdavky
	Suma v € <sup>7)</sup>	Suma v € <sup>7)</sup>
1. Mzdy, platy a ostatné osobné vyrovnania vo výške, ktorá zodpovedá výške a platu a ostatných osobných vyrovnaní podľa osobitného predpisu <sup>1)</sup> :	64329,34	64329,34
2. Poistné na verejné zdravotné poistenie, poistné na sociálne poistenie a povinné príspevky na starobné dôchodkové sporenie platené zamestnávateľom v zmyslu určenom podľa bodu 1 :	19723,76	19723,76
3. Výdavky na cestovné náhrady :	28,80	28,80
3a. z toho : Výdavky na tuzemské cestovné náhrady:	28,80	XXXXXXXXXX
4. Výdavky na energie, vodu a komunikácie:	0,00	0,00
5. Výdavky na materiál :	2467,79	2467,79
5a. z toho : Výdavky na materiál okrem reprezentačného vybavenia nových interiérov :	2467,79	XXXXXXXXXX
6. Dopravné :	0,00	0,00
7. Výdavky na údržbu :	0,00	0,00
7a. z toho : Výdavky na rutinnú a štandardnú údržbu, okrem jednorazovej údržby objektov alebo ich častí a riešenia havarijných stavov :	0,00	XXXXXXXXXX
8. Nájomné za prenájom:	4920,00	4920,00
8a. z toho: Nájomné za prenájom nehnuteľnosti alebo inej veci okrem dopravných prostriedkov a špeciálnych strojov, prístrojov a zariadení, techniky, náradia a materiálu najviac vo výške obvyklého nájomného, za aké sa v tom čase a na tom mieste prenechávajú do nájmu na dohodnutý účel veci toho istého druhu alebo porovnateľné veci :	4920,00	XXXXXXXXXX
9. Výdavky na služby :	5948,05	5948,05
10. Výdavky na bežné transfery :	111,49	111,49
10a. z toho: výdavky na bežné transfery v rozsahu vreckového podľa osobitného predpisu <sup>2)</sup> , odstupného, odchodného, náhrady príjmu pri dočasnej pracovnej neschopnosti zamestnanca podľa osobitného predpisu <sup>3)</sup> :	111,49	111,49
11. Odpisy hmotného majetku a nehmotného majetku podľa účtovných predpisov, o ktorom poskytovateľ sociálnej služby účtuje a odpisuje ho ako účtovná jednotka <sup>4)</sup> . Odpis hmotného majetku, ktorým sú novoobstarané stavby, byty a nebytové priestory užívané na účely poskytovania sociálnych služieb v zariadeniach alebo ich technické zhodnotenie, najviac vo výške obvyklého nájomného, za aké sa v tom istom čase a na tom istom mieste prenechávajú do nájmu na dohodnutý účel veci toho istého druhu alebo porovnateľné veci :	0,00	XXXXXXXXXX XX

<b>Ekonomicky oprávnené náklady za rok 2025 spolu</b> (súčet riadkov 1, 2, 3a, 4, 5a, 6, 7a,8a, 9,10a, 11):	97529,23	XXXXXXXXXX XX
<b>Celková výška bežných výdavkov za rok 2025</b> (súčet riadkov 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10) :	XXXXXXXXXXXX	97529,23
<b>Výška prijatých úhrad (bežné príjmy) za rok 2025:</b>	465,05	465,05

## Výkaz ziskov a strát

<b>Výkaz ziskov a strát</b>	<b>2025</b>	<b>2024</b>	<b>2023</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>
Ukazovatele	EUR	EUR	EUR	EUR	EUR
<b>Náklady</b>					
Spotreba materiálu a energie	2 557	907	5 631	5 653	23 831
Predaný tovar					
Opravy a udržiavanie	0	30	0	0	222
Cestovné	116	0	0	0	0
Náklady na reprezentáciu					
Ostatné služby	15 751	14 023	28 952	14 490	12 006
Mzdové náklady	89 765	82 122	81 364	80 472	120 345
Zákonné sociálne a zdravotné poistenie	31 795	28 832	27 643	27 666	41 671
Zákonné sociálne náklady	4 647	4 721	4 206	3 012	1 617
Daň z MV, nehnuteľnosti a ostatné dane	0	0	0	0	0
Pokuty a penále					
Odpísanie pohľadávky					
Úroky	0	0	0	0	378
Kurzové straty					
Dary					
Osobitné náklady	333	325	353	353	387
Manká a škody					
Iné ostatné náklady					
Odpisy DNM a DHM					
Zostatková cena predaného DNM a DHM					
Predaný materiál					
Náklady na ostatný FM					
Tvorba fondov					
Tvorba a zúčtovanie OP					
Poskytnuté príspevky					
<b>Účtovná trieda 5 spolu</b>	<b>144 964</b>	<b>130 961</b>	<b>148 150</b>	<b>131 646</b>	<b>200 456</b>
<b>Výnosy</b>					
Tržby z predaja výrobkov, služieb, tovaru a materiálu	466	484	708	623	649
Zmena stavu vnútroorganizačných zásob					
Aktivácia					
Pokuty a penále					
Platby za odpísané pohľadávky					

Úroky	0	0	0	0	0
Kurzové zisky					
Prijaté dary	4 150	5 900	210	0	30 132
Iné ostatné výnosy					
Tržby z predaja DNM, DHM, DFM					
Výnosy z FM					
Prijaté príspevky	1 622	2 638	1 266	0	1 393
z toho: z podielu zaplatenej dane	1 622	2 638	1 266	0	1 393
z iných organizácií	0	0	0	0	0
Dotácie	137 832	122 147	146 216	130 767	168 944
<b>Účtovná trieda 6 spolu</b>	<b>144 070</b>	<b>131 170</b>	<b>148 400</b>	<b>131 390</b>	<b>201 117</b>
<b>Výsledok hospodárenia pred zdanením</b>	<b>-894</b>	<b>209</b>	<b>250</b>	<b>-256</b>	<b>661</b>
Daň z príjmov	0	0	0	0	0
<b>Výsledok hospodárenia po zdanení</b>	<b>-894</b>	<b>209</b>	<b>250</b>	<b>-256</b>	<b>661</b>

## Súvaha

Súvaha	2025	2024	2023	2022	2021
Ukazovatele	EUR	EUR	EUR	EUR	EUR
<b>Strana aktív</b>					
<b>A. Neobežný majetok</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Dlhodobý nehmotný majetok					
Dlhodobý hmotný majetok					
Dlhodobý finančný majetok					
<b>B. Obežný majetok spolu</b>	<b>3 496</b>	<b>3 684</b>	<b>20 507</b>	<b>10 123</b>	<b>12 844</b>
Zásoby					
Dlhodobé pohľadávky					
Krátkodobé pohľadávky	3 450	1 149	3 289	1 767	2 251
Finančné účty	46	2 535	17 217	8 356	10 593
<b>C. Časové rozlíšenie spolu</b>	<b>105</b>	<b>82</b>	<b>468</b>	<b>146</b>	<b>136</b>
<b>Majetok spolu</b>	<b>3 601</b>	<b>3 766</b>	<b>20 974</b>	<b>10 269</b>	<b>12 980</b>
<b>Strana pasív</b>					
<b>A. Vlastné zdroje krytia majetku spolu</b>	<b>368</b>	<b>1 261</b>	<b>1 053</b>	<b>803</b>	<b>1 059</b>
Imanie a peňažné fondy					
Fondy tvorené zo zisku					
Nevysporiadaný výsledok hospodárenia z min.rokov	1 262	1 053	803	1 059	398
Výsledok hospodárenia za účtovné obdobie	-894	209	250	-256	661
<b>B. Cudzie zdroje spolu</b>	<b>3 233</b>	<b>2 504</b>	<b>18 459</b>	<b>4 901</b>	<b>11 910</b>
Rezervy	1 543	1 477	2 261	2 753	7 567
Dlhodobé záväzky	601	893	1 285	1 648	1 211
Krátkodobé záväzky	0	134	14 913	500	3 132
Bankové výpomoci a pôžičky	1 089				
<b>C. Časové rozlíšenie spolu</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1 462</b>	<b>4 565</b>	<b>11</b>
<b>Vlastné zdroje a cudzie zdroje spolu</b>	<b>3 601</b>	<b>3 766</b>	<b>20 974</b>	<b>10 269</b>	<b>12 980</b>

## Prehľad o peňažných príjmoch a výdavkoch v roku 2025

<b>Prehľad o peňažných príjmoch a výdavkoch v roku 2025</b>	<b>Eur</b>
<b>Stav peňažných prostriedkov k 1.1.2025</b>	<b>2 535</b>
Peňažné príjmy v roku 2025	<b>155 429</b>
Dotácie KSK	89 424
Dotácie UP	16 417
Dotácie MPSVR a MKSR	32 100
Príspevky od iných organizácií	0
Príspevky z podielu zaplatenej dane	1 622
Prijaté tržby za služby	466
Dar finančný	4 150
Krátkodobá FV	11 250
Úroky z bankových účtov	0
Peňažné výdavky v roku 2025	<b>157 918</b>
Platby za nakúpený materiál a služby	18 424
Výplata miezd + zákonných odvodov + sociálnych nákladov	128 999
Platby za bankové služby a poistenia	333
Krátkodobá FV vrátenie	10 161
Vrátenie úrokov KSK	0
<b>Stav peňažných prostriedkov k 31.12.2025</b>	<b>46</b>

## Prehľad výnosov v členení podľa zdrojov v roku 2025

<b>Prehľad výnosov v členení podľa zdrojov v 2025</b>	<b>Eur</b>
Dotácie z Košického samosprávneho kraja	90 048
Dotácie z Košického samosprávneho kraja zúčtovanie 2024	-624
Dar finančný	4 150
Dotácie UPSVR	16 309
Dotácie MPSVR	32 100
Príspevky z iných organizácií	0
Príspevok mesta Košice	0
Prijaté príspevky z podielu zaplatenej dane	1 622
Tržby z poskytnutých služieb v RS	466
Úroky z bankových účtov	0

### **VÍZIA FACILITAS n.o.**

Snažíme sa robiť maximum s tým, čo máme k dispozícii, presne tam, kde sme. S hlbokým rešpektom prijímame jedinečný príbeh každého človeka a chápeme, že životné zvraty a krízy sú prirodzenou súčasťou našich životov. Vnímame, ako tieto zmeny ovplyvňujú

psychickú pohodu nielen jednotlivca, ale aj jeho rodiny a blízkych. Veríme, že umenie má v tomto procese liečivú moc – dokáže spájať komunitu, dávať priestor na vyjadrenie nevypovedaného a meniť svet k lepšiemu.

Naším poslaním je vnášať do vzťahov viac skutočného porozumenia a pomáhať ľuďom prijať fakt, že duševné zdravie prechádza rôznymi štádiami v závislosti od veku či životnej situácie. Naším cieľom je byť majákom nádeje a posilňovať v každom klientovi vieru, že je hodnotným a schopným človekom, ktorý má svetu čo ponúknuť. Chceme, aby v sebe ľudia opäť objavili silu kráčať vpred, napriek prekážkam, ktoré im osud položil do cesty.

Naša stratégia stojí na trepezlivej komunikácii – od úprimného rozhovoru až po tiché porozumenie bez slov. Hľadáme cesty, ako porozumieť skrytým potrebám, šírime osvetu o prevencii a podávame pomocnú ruku tam, kde ju spoločnosť často odmieta. Usilujeme sa o to, aby ľudia v ťažkých životných obdobiach nestrácali svoju dôstojnosť a zostali rovnocennou súčasťou spoločnosti. Pomáhame im nájsť ich vnútorné zdroje a silu, aby mohli viesť zmysluplný život vo svojom prirodzenom prostredí, obklopení ľuďmi, ktorí im rozumejú.

### **Krátkodobými cieľmi sú:**

- **Podpora pre verejnosť:** Ponúkame skupinové aktivity pre každého, kto potrebuje uvoľniť napätie a načerpať novú energiu. Využívame pri tom prvky umenia a tvorivosti, ktoré pomáhajú predchádzať stresu a učia nás lepšie spolu komunikovať.
- **Programy pre školy:** Navštevujeme základné a stredné školy s tvorivými workshopmi. Pomáhame mladým ľuďom zvládať náročné dospievanie, učíme ich, ako predchádzať psychickým problémom a ako sa vyhnúť rizikóvemu správaniu v kolektíve.
- **Spolupráca s lekármi:** Budujeme sieť kontaktov so všeobecnými a detskými lekármi. Pripravujeme pre nich prehľadné materiály a organizujeme stretnutia, aby sme spoločne dokázali včas rozpoznať varovné signály u klientov a čo najrýchlejšie im poskytnú pomoc.
- **Odborný rast tímu:** Neustále na sebe pracujeme. Cez pravidelné supervízie, odborné kurzy a dlhodobé vzdelávanie sa staráme o to, aby náš tím rástol nielen profesionálne, ale aby mal aj dostatok síl na citlivú prácu s ľuďmi.
- **Komplexná starostlivosť:** V našom zariadení vytvárame priestor, kde sa klienti môžu naplno realizovať. Či už ide o záujmové krúžky, terapie alebo nácvik pracovných zručností, našim cieľom je, aby každý našiel zmysel v tom, čo robí, a cítil sa užitočný.

### **CIELE A AKTIVITY NA NASLEDUJÚCI ROK**

- **Podpora rodín a mládeže:** Rozširujeme poradenstvo pre dospievajúcich s duševnými ťažkosťami. Nezameriavame sa len na jednotlivca, ale podávame pomocnú ruku celej rodine, aby spoločne zvládla náročné obdobia.
- **Programy šité na mieru:** Vytvárame nové aktivity, ktoré citlivo reagujú na potreby detí a mladých ľudí. Každé stretnutie prispôbujeme ich veku a tomu, čo práve v živote prežívajú.
- **Lepšie mapovanie potrieb:** Budeme pozornejšie sledovať, čo naši klienti a región skutočne potrebujú. Ak narazíme na problém mimo našej odbornosti, pomôžeme nájsť cestu k ďalším špecialistom.
- **Rozvoj silných stránok:** Cez nové preventívne programy učíme deti aj dospelých, ako zvládať stres, emócie a konflikty. Budujeme ich vnútornú odolnosť, sebavedomie a empatiu voči ostatným.
- **Užšia spolupráca so školami:** Naše programy prepojíme priamo so životom v školách. Chceme do témy duševného zdravia vtiahnuť nielen žiakov, ale aj ich

učiteľov a rodičov.

- **Osveta v komunite:** Cez sociálne siete a verejné diskusie budeme búrať mýty o duševnom zdraví. Naším cieľom je, aby sa emocionálna gramotnosť stala prirodzenou súčasťou každodenného života.

## **Realizácia naplánovaných programov ŠSP na roky 2026/2027:**

### **1. Program : Duševná hygiena**

Určený pre klientov /plnoletých ako i neplnoletých/, ktorých zmena v oblasti duševného zdravia sa dotýka ich seba obrazu, seba vnímania, práce s emóciami a porozumeniu týchto zmien.

### **2. Program : Starostlivosť o vnútorný svet – myšlienky**

Určený pre klientov, ktorí potrebujú vo zvýšenej miere uchopiť a spracovať koncept normality, duševného zdravia, chorobnosti, primeraným spôsobom vnímať vlastné kvality a odlišnosti, porozumieť bezpečnému kontaktu v svojom prostredí, vnímať systém pomoci a orientovať sa v ňom, nachádzať zdroje podpory potrebné pre seba, podporiť rodičov pri spracovaní a nahliadaní na zmeny zdravotného stavu a prežívania ich detí, práca s destigmatizáciou. Edukovať o súvislosti myšlienok a emócií, podporovať techniky mindfulness.

### **3. Program : Starostlivosť o vnútorný svet – emócie**

Určený pre klientov čo prekonávajú emočné problémy spojené s úzkosťou, stresovými prejavmi v oblasti psychosomatiky, nespavosťou, majú problémy s učením, sústredením sa, s prejavmi dlhodobej frustrácie a zníženej odolnosti na záťaž. Cieľom je prejsť cestu od pocitov úzkosti, stiesnenosti k mobilizácii a zmene. Porozumenie a stratégie zvládania stresu posilnia celkovú odolnosť a schopnosť zvládať záťaž primeraným spôsobom v rámci nášho veku, skúseností a porozumenia svojmu prežívaniu.

### **4. Program : Starostlivosť o telo – spánok – spánková hygiena**

Určený pre každého, kto prechádza zmenami alebo obavami o spánok, zmenami v duševnom zdraví. Spánok má pozitívny vplyv na všetky telesné orgány a funkcie, od mozgu po každý proces, ktorý sa v spánkovej i bdelej fáze odohráva. Ide o zásadný biologický jav, ktorý má zásadný presah od funkčného a kvalitného prežívania života. Využívané budú edukačné, relaxačné a stimulačné aktivity smerované mimo verbality, podpora uvoľnenia napätia a porozumenia vlastných pocitov pomocou techník arteterapie.

### **5. Program : Starostlivosť o prostredie – sociálne siete a online priestor**

Zameraný na vnímanie pozitív a rizík prežívania sociálnych sietí, informácii, času, ktorý trávime na sociálnych sieťach. Cieľom je podporiť reálny náhľad a objektivizovať vplyv na psychické prežívanie.

Aj v ďalšom období zostávame bezpečným prístavom pre deti, mladých ľudí a ich rodiny. Naším cieľom je vytvoriť miesto, kde každý pocíti prijatie a získa odvalu k zdravšiemu a radostnejšiemu životu. Sme presvedčení, že ak človek dostane správnu podporu a pocit bezpečia, dokáže rásť a prekonávať aj tie najťažšie prekážky.

S prianím dobrého nám všetkým.