KATALOG

sociálních a návazných služeb poskytovaných občanům MČ Praha 10 2017/2018

Organizace poskytující zázemí a podporu v obvyklých i neobvyklých životních situacích

Městská část Praha 10

amelie

NAUTIS
Národní ústav pro autismus, z.ú.

IN IUSTITIA

Caritas Czech Republic

ARMÁDA SPÁSY

A

PARKINSON-HELP z. s.

BEZTÍŽE

ulita
Dům dětí a mládeže Praha 3 - Ulita

BUČI SPOLEK

Centrum MARTIN o.p.s.

A Doma o.s.

DROP IN
nikdy není pozdě

CENTRUM SÁMOVKA

KRÁSA POMOCI

MAMMA HELP

dílny tvořivosti, o.p.s
Sociálně terapeutická dílna

OZP akademie

GATEBO
Dejte nám šanci

Centrum sociálních služeb Praha

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

BAMBULKY

CUN.CZ

PARAPLE CENTRUM

Domov pro seniory MALEŠICE

Diakonie
Českobratrské církve evangelické
Středisko křesťanské pomoci v Praze

DOMOV PRO SENIORY ZAHRADNÍ MĚSTO

NOVÉ HORIZONTY

Diakonie
Českobratrské církve evangelické

PROTĚŽ
dobrovolnické centrum

HEWER

Dědina

INSTITUT

NADĚJE

moudrá sovička

Gaudia

FOKUS PRAHA

Elio

ELPIDA

POHODA
společnost pro normální život lidí s postižením

Pilot

HESTIA

FOSA
o. p. s.

centrum alma

HOST

Integrační centrum Praha

Smíšek

Vážení a milí spoluobčané,

mám velkou radost, že Vám letos znovu můžeme představit Katalog sociálních a návazných služeb.

Úkolem, nás politiků, není jen vést město, naopak největší význam naší práce leží právě v tom, že můžeme pomáhat.

Praha 10 se snaží zajišťovat co nejlepší služby pro své obyvatele, ať už se jedná o seniory, maminky s dětmi, hendikepované nebo jakéhokoli občana, který se ocitl v náročné životní situaci. Že se nám to daří, potvrzujete Vy sami, protože se na nás s důvěrou obracíte, za což jsem nesmírně rád.

Rok co rok se snažíme naše služby zlepšovat, snažíme se vyslyšet Vaše přání a děláme všechno pro to, abyste nikdy neměli pocit, že jste sami a nemáte se o koho opřít.

Na následujících stránkách naleznete nejen informace o tom, jaké služby poskytuje sám odbor sociální Úřadu městské části Praha 10, ale také kontakty na organizace a spolky, se kterými dlouhodobě spolupracujeme a které Vám dokáží pomoci s téměř kteroukoli situací, ve které se v životě můžete ocitnout.

Přeji Vám všem, abyste se těšili dobrému zdraví a nebyli odkázáni na pomoc druhých. Pokud byste ale pomoc někdy potřebovali, jistě ji najdete u těch, které zmiňujeme na dalších stránkách.

S úctou

Ing. Vladimír Novák
starosta MČ Praha 10

Vážení spoluobčané,

právě máte v ruce katalog sociálních a návazných služeb pro rok 2017 a 2018, tedy průvodce, který vás navede na konkrétní místa a osoby, kam se můžete s důvěrou obracet v různých životních situacích.

Ze své praxe vím, že vědomí toho, že se má člověk kam obrátit, a že se někdo zajímá o jeho starosti, je prvním a důležitým krokem k jejich řešení.

Městská část, i já jako radní pro oblast sociálních věcí, se proto snažíme neustále zdokonalovat služby, které vám poskytujeme, a které s důvěrou využíváte.

Odbor sociální zajišťuje bezplatné právní poradenství, Úřad městské části pak řadu volnočasových aktivit, nebo službu „pojízdný úřad“, která seniorům, pro které je obtížné se na úřad dostavit osobně, umožňuje vyřídit nutné záležitosti z domova. Důležité informace najdete na následujících stránkách, další pak na stránce www.desitkapomaha.cz.

Součástí katalogu jsou ale také kontakty na desítky organizací a spolků, které s městskou částí spolupracují, a o kterých vím, že ve svých oblastech působení poskytují skvělou péči a mimořádně kvalitní služby.

Přál bych si, aby se co nejméně lidí dostávalo do situací, kdy jsou odkázáni na pomoc druhých. Protože ale vím, že takové přání mi nikdo splnit neumí, starám se o to, aby se jim v takovém případě dostalo kvalitní, odborné a citlivé péče.

Mgr. Ondřej Počarovský
radní pro sociální oblast

Představení činností odboru sociálního ÚMČ Praha 10

Vedoucí odboru Bc. Pavel Petřík
budova A, 1. patro, kancelář 107
telefon: 267 093 229, e-mail: Pavel.Petrik@praha10.cz

Asistentka vedoucího odboru Barbora Košťanová
budova A, 1. patro, kancelář 105
telefon: 267 093 598, e-mail: Barbora.Kostanova@praha10.cz

Oddělení ekonomiky a administrativy

Zajišťuje informování veřejnosti o činnosti a o projektech odboru sociálního. Zabezpečuje administrativní a organizační práce sekretariátu odboru a zajišťuje ekonomickou agendu odboru.

vedoucí oddělení: Mgr. Monika Srncová
budova A, 1. patro, kancelář 106
telefon: 267 093 596, e-mail: Monika.Srncova@praha10.cz

Oddělení sociálně právní ochrany dětí a práce s rodinou

Zajišťuje poradenskou a preventivní činnost, realizuje opatření na ochranu dětí a výchovná opatření, vykonává specializovanou činnost na úseku sociální kurately a náhradní rodinné péče, uzavírá dohody o výkonu pěstounské péče a zajišťuje další činnosti na úseku sociálně-právní ochrany dětí.

vedoucí oddělení: Mgr. Anna Chochulová
budova A, 1. patro, kancelář 104
telefon: 267 093 219, fax: 267 310 860, e-mail: Anna.Chochulova@praha10.cz

Oddělení sociální práce

Poskytuje občanům poradenskou činnost při řešení jejich sociálních problémů. Zprostředkovává potřebné sociální a návazné služby a pomáhá osobám ohroženým sociálním vyloučením v zapojení se do běžného života. Zajišťuje vydávání parkovacích průkazů vozidel přepravujících osoby s těžkým zdravotním postižením. Rozhoduje o ustanovení zvláštního příjemce dávek důchodového pojištění, včetně sociálního šetření a následné kontroly hospodaření s důchodem oprávněné osoby.

V rámci oddělení působí sociální kurátoři, kteří poskytují pomoc osobám ohroženým sociálním vyloučením.

Oddělení dále zajišťuje agendu poskytování finančních darů pro děti z Prahy 10 s těžkým zdravotním postižením.

Vedoucí oddělení koordinuje proces komunitního plánování sociálních služeb na území MČ Praha 10.

vedoucí oddělení, koordinátor komunitního plánování sociálních služeb:
Bc. Linda Zákorová
budova B, 1. patro, kancelář 128
telefon: 267 093 226, e-mail: Linda.Zakorova@praha10.cz

Oddělení zřízených organizací a zdravotnictví

Zabezpečuje organizační, metodické a ekonomické činnosti, které se týkají příspěvkových organizací městské části v oblasti sociální péče a zdravotnictví – jedná se o příspěvkové organizace Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. a Léčebnu dlouhodobě nemocných Vršovice, p. o.

vedoucí oddělení: Mgr. Bc. Jan Jeglík
budova A, 1. patro, kancelář 108b
tel.: 267 093 323, e-mail: Jan.Jeglik@praha10.cz

Aktivity MČ Praha 10 v sociální a zdravotní oblasti

Komunitní plánování sociálních a návazných služeb

MČ Praha 10 se stále zajímá o názory občanů na život v jejich městské části a samozřejmě jí nejsou lhostejné problémy, se kterými se občané potýkají. Pohled občanů a jejich zkušenosti se sociálními a návaznými službami patří k nejdůležitějším podkladům pro tvorbu sociální politiky na území městské části. MČ Praha 10 proto od roku 2004 realizuje tzv. proces komunitního plánování sociálních služeb. V rámci tohoto plánování se pravidelně scházejí občané Prahy 10, poskytovatelé sociálních a návazných služeb a zástupci MČ Praha 10 na schůzkách pracovních skupin. V současné době jsou vytvořeny čtyři pracovní skupiny: senioři; rodina, děti a mládež; osoby se zdravotním postižením a osoby ohrožené sociálním vyloučením.

Více informací o procesu komunitního plánování sociálních a návazných služeb a též o možnosti osobně se zapojit získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10 – Bc. Linda Zákorová, koordinátorka komunitního plánování sociálních služeb – telefon 267 093 226.

Sociální a zdravotní portál

MČ Praha 10 nabízí v rámci svého sociálního a zdravotního portálu celou řadu informací a aktualit ze sociální a zdravotní oblasti, včetně kalendáře připravovaných akcí.

Návštěvník portálu zde najde mimo jiné prezentaci projektů městské části,

soubor informací pro řešení některých složitých životních situací nebo katalog kontaktů na vybrané organizace a instituce.

Samozřejmostí je prostor pro dotazy a náměty návštěvníků portálu, stejně jako kontakty na úředníky odboru sociálního Úřadu MČ Praha 10.

Přístup na portál: **www.desitkapomaha.cz**

Pojízdný úřad

Nárok na službu mají s účinností od 1. 11. 2012 občané nad 75 let věku. Na základě objednávky služby „Pojízdného úřadu" jsou v domluveném termínu vysíláni zaměstnanci úřadu ke klientovi domů popř. do zdravotnického zařízení, kde s nimi jeho úřední záležitost vyřídí (**služba je vykonávána pouze v územním obvodu městské části Prahy 10).**

Co všechno se touto formou dá zařídit:

Odbor občanskosprávní:

- vyřízení žádosti o občanský průkaz
- doručení občanského průkazu
- ověření podpisu

Odbor školství – CzechPoint:

- Výpis z katastru nemovitostí
- Výpis z rejstříku trestů
- Výpis z obchodního rejstříku
- Výpis ze živnostenského rejstříku
- Výpis z bodového hodnocení osob
- Výpis ze seznamu kvalifikovaných dodavatelů
- Výpis z registru účastníků provozu MA ISOH

Odbor životního prostředí, dopravy a rozvoje

- podání žádosti o invalidní vyhrazené stání (+ pomoc s výběrem vhodného místa)
- pomoc s vyplněním žádosti o uzavření výpůjční smlouvy s Technickou správou komunikací hl. m. Prahy
- doručení vydaného rozhodnutí, na vyžádání
- dočasné zakrytí značky v době nepřítomnosti vozidla, na vyžádání

Kontaktní osoby:

Odbor občanskosprávní:
Daniela Vacková, tel.: 267 093 368 (ověřování)
Mgr. Michaela Trávníčková, tel.: 267 093 418 (občanské průkazy)
Helena Dvořáková, tel.: 267 093 624 (občanské průkazy)

Odbor hospodářské správy:
Hana Huljaková, tel.: 267 093 681

Odbor životního prostředí, dopravy a rozvoje:
Martin Kunc, tel.: 267 093 460

Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10

Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10 se sídlem Sámova 7 (dále jen CSOP v Praze 10) je příspěvkovou organizací zřízenou městskou částí Praha 10. Hlavním posláním a účelem organizace je poskytovat kvalitní podporu a pomoc občanům, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a jsou odkázáni na pomoc jiné osoby.

Sociální služby jsou poskytovány formou pobytovou, ambulantní i terénní a registrované dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Zdravotní služby poskytované domácí zdravotní péčí jsou registrované a pro tyto účely má CSOP v Praze 10 uzavřené smlouvy se zdravotními pojišťovnami.

V bytech zvláštního určení CSOP v Praze 10 poskytuje seniorům odbornou ošetřovatelskou a sociální péči.

V rámci klubů pro seniory centrum nabízí i služby, které podporují aktivní využití volného času seniorů.

Ve Středisku služeb pro děti a rodiče (dětské skupiny) CSOP v Praze 10 pečuje o všestranný rozvoj dětí ve věku od jednoho roku do čtyř let.

Studentský dům poskytuje ubytování především studentům VŠ a VOŠ, kteří si prošli náhradní rodičovskou péčí.

CSOP v Praze 10 poskytuje široké spektrum služeb v sociální a zdravotní oblasti:

- pečovatelská služba
- domácí zdravotní péče
- 3 domovy pro seniory
- 2 domovy se zvláštním režimem
- odlehčovací služby
- 2 domy s byty zvláštního určení (do domu s byty zvláštního určení Zvonková již nelze podávat žádosti o přidělení bytové jednotky)
- studentský dům
- středisko služeb pro děti a rodiče – dětské skupiny
- dobrovolnická činnost
- 5 klubů seniorů
- jídelny
- půjčovna kompenzačních pomůcek
- 2 střediska osobní hygieny
- prádelna

Léčebna dlouhodobě nemocných Vršovice (LDN)

Léčebna dlouhodobě nemocných Vršovice je příspěvková organizace zřízená městskou částí Praha 10.

Léčebna zajišťuje dlouhodobou ošetřovatelskou péči o chronicky nemocné pacienty a současně nabízí rozšířenou rehabilitaci zaměřenou na včasnou mobilizaci a aktivizaci pacientů s kardiovaskulárními onemocněními nebo po úrazech

či operacích. V rámci rehabilitace jsou klienti zapojováni do ergoterapie, skupinové arteterapie a muzikoterapie, skupinové i individuální logopedie a canisterapie, o kterou je mezi pacienty velký zájem. Neméně důležité jsou i masáže poskytované odborně školenými maséry.

Léčebna Vršovice nabízí v současné době celkem 49 standardních lůžek a 40 lůžek v pokojích s nadstandardním vybavením, kde mají pacienti k dispozici vlastní sociální zázemí, televizi a ledničku. Samozřejmostí u všech lůžek je možnost vysokorychlostního připojení k internetu.

Pro zlepšení celkové pohody všech klientů i jejich návštěv byly na přiléhajících pozemcích ve vnitrobloku upraveny 2 zahrady, kde jsou pravidelně pořádány kulturní akce. Pro umocnění příjemných pocitů při skupinových setkáních slouží klientům reminiscenční místnost vybavená dobovými dekoracemi, díky kterým si mohou oživit vzpomínky na dobu minulou.

Vyšetření v jiných zdravotnických zařízeních zpříjemňuje i urychluje vlastní sanitní vůz, který je používán i k překladům pacientů.

V prosinci 2016 byla po adaptaci dosud nevyužívaných prostor v 1. mezipatře dvorního traktu otevřena masérna, dílna pro ergo- a arteterapii, muzikoterapii i logopedii a také velká multifunkční místnost. Ta na rozloze 95 metrů čtvrtečních nabízí možnosti pro cvičení, fyzioterapie, ale také pro konání přednášek nebo školení.

Od 1. 1. 2011 jsou v přízemí a suterénu léčebny v provozu ambulance specialistů v oborech: vnitřní lékařství, kardiologie, FBLR, chirurgie, urologie a ortopedie. Ambulance jsou vybaveny novým technickým zařízením na špičkové úrovni. Ke zvýšení kvality a efektivity poskytovaných služeb bylo zřízeno i radiodiagnostické oddělení. Od 1. 8. 2012 byl ve 3. patře objektu Léčebny zahájen provoz samostatného oddělení následné rehabilitační péče s 20 lůžky. Vše provozuje Vršovická zdravotní a. s.

STUDENTSKÝ DŮM – program podpory studia pro děti z dětských domovů nebo z náhradní rodinné péče

MČ Praha 10 podporuje děti odcházející z dětských domovů a děti, které prošly náhradní rodinnou péčí a jsou absolventy středních škol s maturitou. Cílem programu je podpora dětí v dalším studiu na vyšší odborné nebo vysoké škole se sídlem či pobočkou na území hlavního města Prahy. MČ Praha 10 hradí dětem zapojeným do tohoto programu školné, dále poskytuje stipendium na školní pomůcky a vybavení, případně další poplatky, které jsou spojeny se studiem. Současně je studentům nabídnuta možnost bezplatného ubytování ve Studentském domě v Záběhlické ulici. Bydlení studentů je zajištěno ve dvoulůžkových pokojích, jeden z pokojů má bezbariérovou úpravu. Pro studenty je rovněž k dispozici

studovna s knihovnou a klubovna. V budově má své zázemí i odborný personál, který studenty podporuje při studiu i při řešení každodenních problémů.

O zařazení studenta do Programu podpory rozhoduje Zastupitelstvo městské části, které schvaluje uzavření smlouvy s konkrétním studentem.

Více informací lze získat na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10, oddělení zřízených organizací a zdravotnictví u vedoucí referátu sociální a zdravotní péče na tel.: 297 093 581 nebo u vedoucího Studentského domu na tel.: 739 413 757, 778 710 592 (recepce).

Dům zubní péče o dítě a rodinu

Toto zdravotnické zařízení již funguje 9 let, a to od 4. září 2008. Je určeno především dětským pacientům. V objektu jsou čtyři zubní ordinace, které mj. poskytují stomatologickou pohotovost dětským pacientům. Nachází se zde moderně vybavené zdravotnické zařízení s přívětivým prostředím pro malé děti. Toto zdravotnické zařízení též poskytuje preventivní programy zaměřené na děti předškolního věku a žáky 1. tříd.

Od 20. 4. 2009 je v tomto zdravotnickém zařízení provozována z finančních prostředků MČ Praha 10 dětská zubní pohotovost. Rodiče hradí dle zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, regulační poplatky za poskytnutou péči v rámci lékařské pohotovosti, tj. 90,- Kč. Tato pohotovost je určena pro dětské pacienty do 18 let. Provozní doba pohotovosti je následující:

všední dny	17.00–21.00
sobota, svátek	08.00–14.00
neděle	14.00–20.00

Příjem pacientů je ukončen 30 min. před ukončením ordinační doby. Doporučujeme před příchodem kontaktovat telefonicky zubní ordinaci a bude s Vámi domluven konkrétní čas návštěvy (Nad Olšinami 4, Praha 10 – Strašnice, tel.: 216 216 966).

Finanční dary pro děti z MČ Praha 10 s těžkým zdravotním postižením

MČ Praha 10 poskytuje finanční dary dětem, které jsou těžce zdravotně postižené, jsou držiteli platného průkazu osoby se zdravotním postižením ZTP/P, plní školní docházku denní formou a mají trvalé bydliště na území městské části Praha 10.

Dar je poskytován vždy za každé pololetí. Výše daru činí 22 500 Kč za pololetí v případě, že dítě plní školní docházku ve škole, která není zřízena jako škola se specializací na práci s dětmi se zdravotním postižením a 10 000 Kč v případě, že

dítě plní školní docházku ve škole, která se specializuje na práci s dětmi se zdravotním postižením.

Zásady pro poskytnutí daru včetně žádosti jsou k dispozici na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10, oddělení sociální práce. V elektronické podobě pak na webových stránkách www.praha10.cz nebo na www.desitkapomaha.cz.

Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10, oddělení sociální práce – tel.: 267 093 489.

Služba dopravy

MČ Praha 10 poskytuje svým občanům se sníženou schopností mobility a orientace bezplatnou službu dopravy. Službu zajišťují čtyři mikrobusy, tři z nich jsou vybaveny výsuvnou plošinou pro nástup osob na vozíku. Služba je určená zejména držitelům průkazů TP, ZTP nebo ZTP/P s trvalým bydlištěm na území MČ Praha 10.

Služba slouží především k návštěvě lékaře, lékařské rehabilitace, denních stacionářů, škol nebo ÚMČ Praha 10. Služba zahrnuje jednorázovou službu dopravy na požadované místo (tj. neobsahuje doprovod od vozu na místo určení, donášku, čekání na zpětný odvoz apod.). Služba zahrnuje asistenci při nástupu do vozu a výstupu z něj.

Dopravu poskytujeme každý všední den od 7.00 hodin do 15.30 hodin, a to především na území MČ Praha 10, a jí přilehlých lokalitách. Služba je poskytována od 7.30 do 15.00. Řidičům začíná pracovní doba v 7.00 hod. a končí v 15.30 hod., tak aby byla časová rezerva pro dojezd ke klientovi či zpět. Volné termíny služby naleznete na www.praha10.cz, či Vám je sdělíme na tel. čísle: 724 122 797. Jízdu doporučujeme rezervovat s alespoň týdenním předstihem. Na poskytnutí služby není právní nárok.

Podpora uživatelů sociální služby tísňová péče

MČ Praha 10 podporuje od roku 2014 formou finančního daru uživatele sociální služby tísňová péče, kteří mají trvalý pobyt na území MČ Praha 10 a jsou znevýhodněni v důsledku vysokého věku, zdravotního postižení a osamělosti.

Tísňová péče je sociální služba, která má prostřednictvím distanční hlasové a elektronické komunikace monitorovat uživatele služby v jejich přirozeném prostředí. Tato služba je určena především seniorům a osobám se zdravotním postižením, kteří jsou v důsledku snížení své soběstačnosti v oblasti osobní péče vystaveny stálému, vysokému riziku ohrožení zdraví nebo života.

Finanční dar je poskytován jednorázově za celý kalendářní rok a jeho výše činí 2400,- v případě, že uživatel tísňové péče hradí její provoz. Dále 50 % z ceny zařízení, max. však 7 500,- v případě, že uživatel tísňové péče pořídil zařízení tísňové péče v příslušeném kalendářním roce.

Více informací lze získat na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10, oddělení zřízených organizací a zdravotnictví – tel.: 267 093 283, 267 093 581.

Bezplatné právní poradenství a mediace

MČ Praha 10 v rámci procesu komunitního plánování sociálních a návazných

služeb pro své občany (klienty odboru sociálního) od roku 2014 zajišťuje bezplatné právní poradenství a bezplatnou službu mediace (pozn. mediátor je odborník, který pomáhá znesvářeným stranám obnovit nebo zlepšit vzájemnou komunikaci).

Občané Prahy 10 mohou kontaktovat pracovníky odboru sociálního Úřadu MČ Praha 10, kteří jim buď sami pomohou, nebo zprostředkují konzultaci právníka či službu mediátora. Dotaz může být zaměřen na finanční problémy (exekuce, oddlužení apod.), do bytové problematiky či rodinné problematiky.

Informace k právnímu poradenství:
Bc. Linda Zákorová, vedoucí oddělení sociální práce odboru sociálního Úřadu MČ Praha 10, tel.: 267 093 226,
e-mail: Linda.Zakorova@praha10.cz

Informace k mediaci:
Mgr. Anna Chochulová, vedoucí oddělení sociálně-právní ochrany dětí a práce s rodinou odboru sociálního Úřadu MČ Praha 10 – tel.: 267 093 219,
e-mail: annac@praha10.cz

Prevence nežádoucích sociálních jevů

Městská část Praha 10 se dlouhodobě zaměřuje na prevenci nežádoucích sociálních jevů, a to především aktivitami v oblastech prevence rizikového chování dětí a mládeže, prevence důsledků sociálního vyloučení, prevence kriminality a protidrogové prevence.

S cílem vytvořit podmínky pro systematickou a účinnou prevenci rizikového chování dětí a mládeže nechala Městská část Praha 10 v letech 2011 a 2012 zpracovat analýzu trávení volného času neorganizovaných dětí a mládeže na území Prahy 10. Analýza byla provedena přímo v ulicích Prahy 10. Na základě výsledků analýzy byl připraven terénní program pro tuto cílovou skupinu. Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10 – tel.: 267 093 490.

Za důležitou oblast prevence považuje městská část také **prevenci sociálního vyloučení.** Součástí tohoto tématu je problematika bezdomovectví. Smyslem aktivit v této oblasti je minimální pomoc osobám ohroženým sociálním vyloučením, a tím i ochrana veřejnosti před sociálně patologickými jevy, které jsou s bezdomovectvím spojeny. Součástí prevence je jak spolupráce s Městskou policií, tak s organizacemi, které působí v oblasti snižování rizik spojených s bezdomovectvím a poskytují sociální pomoc lidem bez přístřeší. MČ Praha 10 v současné době podporuje terénní sociální práci s osobami bez přístřeší, která je na území městské části pravidelně zajišťována terénními pracovníky organizace NADĚJE. Vedle sociálního poradenství je osobám bez přístřeší nabízena základní materiální pomoc a pomoc se zdravotním ošetřením. Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10 – tel.: 267 093 490.

V rámci **protidrogové prevence** zajistila MČ Praha 10 terénní program pro uživatele návykových látek. Tento program mírní škody (především zdravotní), které

závislost na návykových látkách způsobuje. Smyslem programu je poskytovat sociální poradenství, motivovat uživatele k pozitivním změnám v životním stylu a předcházet zdravotním komplikacím uživatelů návykových látek. Program ve svém důsledku chrání veřejnost před šířením infekčních chorob a před drobnou pouliční kriminalitou, které jsou s užíváním návykových látek spojeny. Městská část Praha 10 v protidrogové prevenci podporuje také programy zaměřené na děti školního věku.

Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10 – tel. 267 093 490.

Kurzy sebeobrany

Kurzy jsou určeny občanům s trvalým bydlištěm v MČ Praha 10 a jsou pro ně bezplatné. Dle poptávky občanů se tematicky střídají kurzy:

- ženy
- ženy – pokročilé
- senioři (pro zájemce od 50 let)

Praktická část výcviku se z pochopitelných důvodů svým pojetím a obsahem liší. Obsahovou náplň jednotlivých kurzů naleznete na www.praha10.cz v sekci „Akce a projekty".

Jeden běh každého kurzu se skládá z 8 lekcí (1 lekce = 90 minut), kapacita jednoho kurzu činí maximálně 20 osob.

V zájmu maximálního přínosu kurzu očekáváme od účastníků kurzů minimálně 80 % docházku.

Nordic Walking

Pro širokou veřejnost jsou určeny kurzy Nordic Walking. Nordic Walking je velice příjemný druh pohybu, který může vykonávat každý – začátečník či výkonnostní sportovec, mladý člověk, či člověk v pokročilém věku. Nordic Walking je ideálním druhem v přírodě provozované, zdraví prospěšné pohybové aktivity (nejen) pro seniory.

Výhodou kolektivních lekcí je podpůrná a motivační síla skupiny. Přítomnost certifikovaných trenérů zaručuje výuku a procvičování správné techniky chůze s hůlkami, správné nastavení a zacházení s hůlkami.

V roce 2017 bylo prozatím realizováno 8 lekcí Nordic Walking (k 26. 6. 2017)

Lekce se může zúčastnit až 40 osob. Více informací na www.praha10.cz v sekci "Akce a projekty".

Místo konání: Malešický park, místo srazu: U koulí v ohybu ulice Cerhenická a Káranská

Způsob přihlášení: pokud vlastníte hůlky na Nordic Walking není nutné se předem na jednotlivé lekce hlásit. Pouze vy, kteří hůlky nevlastníte, si předem rezervujte jejich bezplatné zapůjčení na tel. čísle: 603 852 715 či e-mailem na: info@senior-help.cz.

Na lekce doporučujeme: vhodnou obuv, oblečení dle počasí, vhodné zavazadlo (nejlépe batoh či ledvinku) a alespoň malou láhev vody.

Kurzy trénování paměti pro seniory

Cílem kurzů trénování paměti je rozvíjet individuální schopnosti a možnosti každého účastníka, aby si uvědomil, co dokáže za použití správných nástrojů a technik, a jak získané dovednosti uplatnit pro zvýšení kvality a bezpečnosti každodenního života.

Každý účastník kurzu se mj. dozví, jak si lépe zapamatovat jména či obličeje, jak se zachovat, aby předcházel situacím, kdy si nedokáže vybavit, zda vypnul sporák nebo zamkl byt, jak si pamatovat důležitá telefonní čísla, či PIN do bankomatu, jakými způsoby si lze zapamatovat větší množství nových informací, či si naopak vybavit informace z minulosti. Kurzy probíhají v přátelské a tvořivé atmosféře pod vedením zkušené lektorky.

V roce 2016 bylo uspořádáno deset běhů kurzů trénování paměti, kurz absolvovalo cca 198 osob.

V letošním roce byly v jarním běhu kurzy rozšířeny i o pohybové aktivity směřující k posílení kondice seniorů, každá lekce tak trvala dvě hodiny, jednu hodinu pohybové aktivity a jednu hodinu trénování paměti. Z důvodu velkého zájmu seniorů bude stejný koncept použit i v kurzech podzimních.

V loňském roce a na jaře roku 2017 se kurzy konaly v detašovaném pracovišti ÚMČ Praha 10, Jasmínová 35, na podzim však již budou realizovány na ÚMČ Praha 10 ve Vršovické ulici.

Počítačové kurzy pro seniory

Zájem o PC kurzy mezi seniory přetrvává již z minulých let, proto je radnice pořádala jak v roce 2016, tak i v roce letošním. Každoročně je pořádán jarní a podzimní běh PC kurzů.

Kurzy jsou určeny seniorům s trvalým bydlištěm v MČ Praha 10, kteří se chtějí seznámit se základními praktickými dovednostmi na počítači. Cílem kurzů je, aby senioři ztratili obavu pracovat s počítačem a mohli jej využívat jako prostředek ke spojení se světem, se svými blízkými, ale i pro své větší uplatnění na trhu práce.

Součástí každé lekce je průběžné opakování, praktická cvičení, samostatná práce, otázky a odpovědi. Důraz je kladen na praktické zvládnutí dovedností a jejich využití pro samostatnou práci.

Realizovány byly kurzy pro začátečníky i pro pokročilé. Celkem se v roce 2016 výuky zúčastnilo 120 seniorů. Kurzy se v loňském roce a na jaře roku 2017 konaly v detašovaném pracovišti ÚMČ Praha 10, Jasmínová 35, na podzim však již budou realizovány na ÚMČ Praha 10 ve Vršovické ulici.

Vzhledem k velkému zájmu seniorů o účast v těchto kurzech je rovněž realizováno losování na obsazení volných míst PC kurzů.

Kurzy finanční gramotnosti pro seniory

Radnice Prahy 10 pořádala již v roce 2016 pro své seniory praktický a zábavný kurz s názvem „Naučte se chytře zacházet s penězi“.

V rámci kurzů byly popsány principy jak chytře používat nejběžnější finanční

produkty, naše práva v roli spotřebitele, tedy i jak správně reklamovat zakoupené zboží. Senioři si zkusili také nakoupit přes internet. Dozvěděli se, kde jim odborníci mohou chytře a přitom zdarma poradit i pomoci, když se dostanou do problémů. Navíc si odnesli i rady pro vnoučata.

Témata jednotlivých lekcí v rámci pětidílného kurzu:

- Od sporožira k úsporám aneb virtuální peníze versus hotovost
- "Ufouni" nebo-li pojišťováci a jejich pojistky
- Znám svá spotřebitelská práva a nebojím se reklamovat
- Nákupy v pohodlí z domova
- Kde mi pomohou a dobře poradí, když už mám problém

Kurzy byly připraveny a probíhaly aktivní, srozumitelnou formou tak, aby si účastníci v bezpečném prostředí skupiny uvědomili a rozšířili své dovednosti, zkusili nové návyky, podělili se o zkušenosti a odešli s úsměvem. Obsah kurzu byl určen pro praktický život.

V roce 2017 byly tyto kurzy realizovány v jarním období a připraveny budou i na podzim. Kurzy se v loňském roce a na jaře roku 2017 konaly v detašovaném pracovišti ÚMČ Praha 10, Jasmínová 35, na podzim však již budou realizovány na ÚMČ Praha 10 ve Vršovické ulici.

Kurz bude realizován v prostorách ÚMČ Praha 10 ve Vršovické ulici.

Plavání pro seniory

I v roce 2017 nabízí MČ Praha 10 seniorům starším 60 let bezplatné plavání v plaveckém bazénu sportovního areálu Slavia.

Možnost návštěvy plaveckého bazénu ve sportovním areálu Slavia je občanům starším šedesáti let věku umožněna prostřednictvím jednorázové plavenky. Plavenky se oproti předchozím letům nebudou losovat každý měsíc, ale jednou za čtvrt roku a bude jich celkem o 690 více než v loňském roce. Losování o bezplatné plavání v plaveckém bazénu sportovního areálu Slavia bude probíhat jednou za tři měsíce a plavenky budou vydávány vždy na následující tři měsíce dopředu, takže zájemci nebudou muset chodit na losování každý měsíc, ale jen třikrát do roka. V rámci každého losování bude seniorům z městské části Praha 10 rozdáno 1130 kusů plavenek. Držitel plavenky je oprávněn navštívit plavecký stadion Slavia v hodinách určených pro veřejnost v čase, který mu bude vyhovovat. Jedna plavenka opravňuje držitele k návštěvě plaveckého bazénu na 90 minut.

Rekondiční cvičení pro seniory a senior box

Skupinové rekondiční cvičení pomáhá zlepšit fyzickou kondici a načerpat novou energii.

Cvičení pro seniory probíhá pod dohledem zkušeného lektora, který názorně předvádí a napomáhá správnému provádění jednotlivých cviků. Do lekcí jsou zařazeny i různé balanční pomůcky potřebné pro provádění rehabilitačních cviků.

Ke cvičení jsou využívány velké gymnastické míče pro rehabilitaci páteře. Dále jsou do programu zařazeny spinální cviky, oscilační pohyby a další metody. V ho-

dině se používají overbally (malé míče), posilovací gumičky, protahovací pásky. Cvičí se při klidné hudbě, neběhá se a neskáče.

Při cvičení si senioři osvojí i prvky kalanetiky. Cvičení probíhá ve Sportcentru10, ve Vršovicích od března do prosince 2017 dvakrát týdně.

Jóga v Malešickém parku

Jóga v Malešickém parku probíhá od května do září od 17.30 hodin pod širým nebem, což dodá jógovému cvičení jiný nádech než cvičení ve studiích. Účastníci mají možnost seznámit se s několika druhy jógy. Na lekce není nutné se registrovat. Podložky je možné si půjčit.

Aktivní desítka

V rámci projektu Aktivní desítka probíhají na území Prahy 10 každý měsíc sportovní turnaje určené nejenom pro závodníky, ale také pro rodiny s dětmi. Na každé akci je domluven doprovodný program. Více informací najdete na www.aktivnidesitka.cz.

Veletrh sociálních a návazných služeb

Veletrh sociálních a návazných služeb patří k významným příležitostem, jak lze předat na jednom místě co nejvíce informací a navíc dát občanům možnost seznámit se s činností poskytovatelů sociálních a návazných služeb.

Premiérový veletrh se konal v roce 2012 na Kubánském náměstí. V současné době je za námi již šestý ročník veletrhu, který se konal stejně jako ten loňský před Nákupním Centrem Eden. Tato akce byla velmi zdařilá a těšila se vysokému zájmu občanů i poskytovatelů sociálních a návazných služeb, kteří prezentovali své služby a výrobky ve 45 stáncích. Veletrh sociálních a návazných služeb se stal stálicí v kalendáři akcí městské části.

Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10 – Bc. Linda Zákorová, koordinátorka komunitního plánování sociálních služeb – tel.: 267 093 226.

Oceňování bezpříspěvkových dárců krve

Městská část Praha 10 ve spolupráci s Českým červeným křížem pořádá zpravidla dvakrát ročně slavnostní odpoledne věnované bezpříspěvkovým dárcům krve.

V průběhu akce jsou předávána ocenění Českého červeného kříže a upomínkové předměty MČ Praha 10. Součástí této akce je rovněž kulturní program .

Janského plaketou jsou oceňováni dárci krve, kteří absolvovali příslušný počet bezpříspěvkových odběrů. V rámci slavnostního

odpoledne, které se konalo dne 27. 4. 2017 v budově Úřadu městské části, bylo tímto vyznamenáním oceněno celkem 39 dárců krve.

Slavnostního předávání ocenění bezpříspěvkovým dárcům krve se vždy účastní zástupci vedení městské části Praha 10 a zástupci Českého červeného kříže.

Poděkování dobrovolníkům za jejich činnost v sociální oblasti

V letošním roce se v Kulturním domě Barikádníků uskuteční již pátý ročník akce „Poděkování dobrovolníkům za jejich činnost v sociální oblasti", na kterou je přihlášeno celkem 141 dobrovolníků z 12 organizací, které poskytují občanům MČ Praha 10 sociální a návazné služby.

Akci pořádá MČ Praha 10 od roku 2013 se záměrem ocenit dobrovolnickou činnost v sociální oblasti.

Pro dobrovolníky jsou každoročně připraveny drobné dárky a doprovodný hudební program. Vzhledem k tomu, že v dobrovolnické činnosti působí lidé různého věku, je v rámci akce zajištěno pro dobrovolníky – rodiče i hlídání dětí ve výtvarném koutku.

Podpora činnosti dobrovolníků v oblasti sociálních a návazných služeb je jedním z pilířů komunitního plánování sociálních a návazných služeb a v jeho rámci se také akce uskutečnila. Bližší informace k procesu komunitního plánování sociálních a návazných služeb na území MČ Praha 10 získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10, kontakt: Bc. Linda Zákorová – tel.: 267 093 226, e-mail: Linda.Zakorova@praha10.cz.

Anketa Dobrovolník roku Prahy 10

V tomto roce vyhlásila radnice Prahy 10 již šestý ročník ankety „Dobrovolník roku Prahy 10". Městská část Praha 10 chce anketou vyjádřit svůj respekt k práci všech, kteří věnují svůj čas, energii, znalosti či dovednosti druhým spoluobčanům bez nároku na odměnu a ocenit podle svých možností každoročně několik dobrovolníků, jejichž činnost si v předchozím roce zasloužila nejvyššího uznání. Současně chce vyhlašovatel s využitím ankety upozornit co nejširší veřejnost na to, že v případě dobrovolníků se nejedná o jednorázovou činnost, jako je např. náhodná pomoc někomu blízkému, nýbrž o činnost soustavnou a relativně dlouhodobou.

Vyhlašovatel ankety chce proto propagací a každoročním oceněním práce několika dobrovolníků zlepšit povědomí co nejširší občanské veřejnosti o významu a hodnotách dobrovolnictví pro městskou část Praha 10 a současně upevnit své vztahy s neziskovým sektorem, obdobně, jako tomu bylo v přechozích ročnících. Ročně může být v rámci volby uděleno maximálně 10 ocenění.

Do ankety mohou být nominováni dobrovolníci bez ohledu na oblast svého působení

(tj. z oblasti sociální, zdravotnictví, kultury, sportu, práce s dětmi a mládeží, životního prostředí a ekologie, aj.). Podmínkou je, aby dobrovolníci svou práci vykonávali na území desáté městské části nejméně jeden rok.

Kandidáty na cenu může navrhnout nezisková organizace, která působí na území městské části Praha 10 déle než jeden rok. Návrh na udělení ceny musí obsahovat veškeré náležitosti, které jsou uvedeny v Pravidlech ankety Dobrovolník roku Prahy 10 dostupných na webových stránkách MČ Praha 10.

Vybraní dobrovolníci jsou oceněni na slavnostním večeru, který se letos bude konat začátkem prosince 2017. Oceněné vybere jedenáctičlenná porota složená ze zástupců všech zastupitelských klubů ZMČ Praha 10, dvou zástupců ÚMČ Praha 10 a jednoho zástupce občanů.

ANTIFETFEST aneb jde to i jinak

Hlavní město Praha ve spolupráci s městskými částmi Prahy 1–22 již deset let pořádá filmový festival amatérských filmů pro školy, školská zařízení a nízkoprahové kluby pro děti a mládež s tématikou rizikového chování (např. drogová závislost, kriminalita, šikana, rasismus, záškoláctví, gambling, domácí násilí, atd.). Filmařské kategorie se rozdělují na základní školy a střední školy. Naše městská část se festivalu pravidelně účastní díky aktivitě některých škol na území MČ Praha 10 (zejména ZŠ Gutova a ZŠ Karla Čapka, ke kterým se v letošním roce přidala ZŠ Švehlova). MČ Praha 10 oceňuje zúčastněné školy z Prahy 10 i jednotlivé mladé filmaře z řad žáků a studentů. Předávání věcných dárků účastníkům soutěže za reprezentaci naší městské části se vždy účastní zástupci vedení MČ Praha 10.

Integrace cizinců na MČ Praha 10

MČ Praha 10 podporuje aktivity směřující k integraci cizinců žijících na území městské části. V roce 2016 nechala zpracovat Analýzu života cizinců v MČ Praha 10 (dostupné elektronicky na: desitkapomaha.cz). Na základě získaných informací městská část připravuje další konkrétní aktivity směřující k podpoře integrace (kurzy Českého jazyka, vzdělávací semináře, aj.). Při přípravě a realizaci aktivit spolupracuje zejména orgány veřejné správy (Magistrát hl. m. Prahy, Ministerstvo vnitra ČR) a s dalšími organizacemi působícími v oblasti integrace cizinců. Pracovníci organizací zajišťujících integraci cizinců se účastní procesu komunitního plánování sociálních a návazných služeb. Více informací získáte na odboru sociální Úřadu m. č. Praha 10, Mgr. Michal Volák, DiS. – tel. 267 093 490.

Přehled poskytovatelů dle životních situací

Životní situace, ve kterých se můžete nacházet a kdo Vám s nimi pomůže:

Bydlení

Nevíte kudy kam a řešíte problémy s bydlením? Přišli jste o byt nebo dům, nemáte z čeho platit nájem? Nabalují se další problémy? Bezplatně a ochotně Vám pomůže nebo poradí:

1. Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb Bohuslava Bureše 34
2. Asistence, o. p. s. 34
3. Centrum Sámovka – z. s. Vhled 39
4. Centrum sociálních služeb Praha 42
5. Česká unie neslyšících, z. ú. 43
6. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha 44
7. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 45
8. Dům Naděje Praha-Vršovice – azylový dům 49
9. Dům Naděje Praha-Záběhlice – azylový dům 51
10. Kolumbus, z. s. 62
11. Maltézská pomoc, o. p. s. 63
12. Nadace BONA 65
13. Parkinson-Help, z. s. 69
14. Poradna pro integraci, z. ú 72
15. REMEDIUM Praha o. p. s. 74
16. Společnou cestou z. s. 76
17. Středisko Naděje Praha – terénní program pro osoby bez domova 80
18. Tichý svět, o. p. s. 83

Drogy a alkohol

Myslíte si, že Vaše dítě nebo blízká osoba užívá drogy? Experimentujete s drogami nebo je užíváte a uvažujete o změně nebo abstinenci? Máte problémy s alkoholem a chcete je řešit?

1. Adiktologická ambulance SANANIM, z. ú. 31
2. Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o. p. s. 39
3. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 45
4. Elio, o. s. 51
5. Maltézská pomoc, o. p. s. 63
6. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. 73
7. Tichý svět, o. p. s. 83

Rodina s dětmi

1. Amelie, z. s. ... 32
2. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala ... 33
3. Barevný svět dětí, z. s. ... 35
4. Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o. p. s. ... 39
5. Centrum pro rodinné aktivity Bambulky ... 40
6. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. ... 41–42
7. Centrum sociálních služeb Praha ... 42
8. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha ... 44
9. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze ... 45
10. Diakonie ČCE – středisko Praha, stacionář Ratolest v Praze 10 ... 46
11. Dům tří přání, z. ú. ... 50
12. Elio, o. s. ... 51
13. Eda, z. ú. ... 52
14. HESTIA, z. s. ... 57
15. HoSt Home-Start Česká republika ... 58
16. Integrační centrum Praha o. p. s. ... 59
17. Jesle Skalka ... 60
18. Klub K2 ... 61
19. Lata – programy pro mládež a rodinu ... 62
20. Národní ústav pro autismus, z. ú. – NAUTIS ... 66
21. Občanské sdružení SEPPIA ... 67
22. Občanské sdružení SMÍŠEK ... 68
23. OZP Akademie z.ú. ... 69
24. Poradna pro integraci, z. ú. ... 72
25. PRO Gaudia, z. ú. ... 72
26. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. ... 73
26. Protěž, z.ú., Školička Grébovka ... 73
27. REMEDIUM Praha o. p. s. ... 74
28. Rodinné centrum Jablíčkov, Mateřské a otcovské centrum pohody, o. s. ... 75
29. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice ... 76
30. Společnou cestou z. s. ... 77
31. Společnost „E“/Czech Epilepsy Association, z. s. ... 78
32. Tichý svět, o. p. s. ... 83
33. Triadis o. p. s. ... 83

Dluhy

Hrozí Vám exekuce, ztráta bydlení, nemůžete vystačit s rodinným rozpočtem nebo jen nedokážete hospodařit s penězi? Co vlastně budete dál dělat, jak se dostanete z bludného kruhu? Obraťte se na:

1. Amelie, z. s. 32
2. Centrum MARTIN, o. p. s. 37
3. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. 41–42
4. Centrum sociálních služeb Praha 42
5. Česká unie neslyšících, z. ú. 43
6. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha 44
6. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 45
7. Elio, o. s. 51
8. Integrační centrum Praha o. p. s. 59
9. Kolumbus, z. s. 62
10. Maltézská pomoc, o. p. s. 63
11. Poradna pro integraci, z. ú. 72
12. REMEDIUM Praha o. p. s. 74
13. Společnou cestou z. s. 77
14. Tichý svět, o. p. s. 83

Domácí násilí

Ubližuje Vám někdo? Máte pocit, že se někoho z Vašich blízkých týká domácí násilí? Nečekejte na zázrak, nevěřte, že se něco změní. Pokud jste se Vy nebo někdo, koho znáte, našel v některé z popsaných situací, vyhledejte pomoc. Můžete se obrátit na:

1. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala 33
2. Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o. p. s. 39
3. Centrum sociálních služeb Praha 42
4. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 45
5. Elio, o. s. 51
6. Integrační centrum Praha o. p. s. 58
7. Kolumbus, z. s. 62
8. Maltézská pomoc, o. p. s. 63
9. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. 73
9. REMEDIUM Praha o. p. s. 74
10. ROSA centrum pro týrané a osamělé ženy 76
11. Společnou cestou z. s. 77
12. Tichý svět, o. p. s. 83
13. Život 90 86

Odchod z vězení

Vracíte se z výkonu trestu odnětí svobody nebo vazby a nevíte, co vlastně budete dělat? Jak začít? Nemáte kde bydlet, nemáte zaměstnání nebo máte problémy s rodinou? Bezplatně a ochotně Vám pomůžeme:

1. Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb, Bohuslava Bureše 34
2. Centrum sociálních služeb Praha 42
3. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 45
4. Dům Naděje Praha-Vršovice – azylový dům 49
5. Integrační centrum Praha o. p. s. 59
6. Maltézská pomoc, o. p. s. 63
7. Tichý svět, o. p. s. 83

Děti a mládež

Máš starosti a nevíš si rady? Za rodiči s nimi jít nemůžeš nebo nechceš? Rodiče na tebe nemají čas, někdo ti ubližuje, jednoduše potřebuješ pomoc nebo si jen popovídat? Přijď za námi, něco vymyslíme:

1. Barevný svět dětí, z. s. 35
2. Beztíže, Dům dětí a mládeže Praha 3 – Ulita 36
3. Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o. p. s. 39
4. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. 41–42
5. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha 44
6. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 45
7. Diakonie ČCE – středisko Praha, stacionář Ratolest v Praze 10 45
8. Dobrovolnické centrum Protěž 47
9. Elio, o. s. 51
10. Eda, z. ú. 52
11. HESTIA, z. s. 57
12. Integrační centrum Praha o. p. s. 59
13. Lata – programy pro mládež a rodinu 62
14. Občanské sdružení SEPPIA 67
15. Poradna pro integraci, z. ú. 72
16. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. 73
16. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice 76
17. Tichý svět, o. p. s. 83
18. Triadis o. p. s. 83

Osamocení

Trápíte se? Nemáte se komu svěřit? Nezoufejte, nejste na to sami! Obraťte se na:

1. A Doma – Osobní asistence Čtyřlístek ... 31
2. Amelie, z. s. ... 32
3. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala ... 33
4. Asistence, o. p. s. ... 34
5. Centrum MARTIN, o. p. s. ... 37
6. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. ... 41–42
7. Centrum sociálních služeb Praha ... 42
8. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze ... 45
9. Dobrovolnické centrum Protěž ... 47
10. Elio, o. s. ... 51
11. Elpida, o. p. s. ... 53
12. HEWER, z. s. ... 58
13. HoSt Home-Start Česká republika ... 58
14. Integrační centrum Praha o. p. s. ... 59
15. Klub K2 ... 61
16. Kolumbus, z. s. ... 62
17. Maltézská pomoc, o. p. s. ... 62
18. Nadační fond Firm4y – Senior ... 65
19. Občanské sdružení SEPPIA, z. s. ... 67
20. OZP Akademie z. ú. ... 69
21. Parkinson-Help, z. s. ... 69
22. Point 50+, o. p. s. ... 70
23. Pontias s. r. o. ... 71
24. PRO Gaudia, z. ú. ... 72
25. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. ... 73
25. REMEDIUM Praha o. p. s. ... 74
26. Rodinné centrum Jablíčkov, Mateřské a otcovské centrum pohody, o.s. ... 75
27. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice ... 76
28. Svaz důchodců ČR, Městský výbor Praha ... 81
29. Tichý svět, o. p. s. ... 83
30. Triadis o. p. s. ... 83
31. YWCA v České republice ... 84
32. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor ... 85
33. Život 90 ... 86

Úmrtí

Postihla Vás velmi bolestná a náhlá ztráta blízké osoby? Nevíte, co dělat a koho požádat o pomoc? Je důležité, aby člověk nebyl v obtížné životní situaci sám! Bezplatně a ochotně Vám pomůže a poradí:

1. A Doma – Osobní asistence 31
2. Amelie, z. s. 32
3. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala 33
4. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. 41–42
5. Centrum sociálních služeb Praha 42
6. Česká unie neslyšících, z. ú. 43
7. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 45
8. Elpida, o. p. s. 53
9. Integrační centrum Praha o. p. s. 59
10. Maltézská pomoc, o. p. s. 63
11. Point 50+, o. p. s. 70
12. PRO Gaudia, z. ú. 72
13. REMEDIUM Praha o. p. s. 74
14. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice 76
15. Svaz důchodců ČR, Městský výbor Praha 81
16. Tichý svět, o. p. s. 83

Zdravotní postižení

Zdravotní postižení může být různé – tělesné, mentální, smyslové, duševní. Může se týkat Vás, Vašich dětí nebo Vašich blízkých. Situací, které řešíte, je nekonečně mnoho. Obraťte se na nás, poradíme, případně doporučíme, kdo jiný Vám může pomoci. Vždy lze najít důstojné řešení, které bude vycházet z toho, co si přejete:

1. A Doma – Osobní asistence 31
2. Amelie, z. s. 32
3. Anděl Strážný, z.ú. 32
4. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala 33
5. Asistence, o. p. s. 34
6. AV Institut s. r. o. 35
7. Buči – Praha 10 36
8. Centrum MARTIN, o. p. s. 37
9. Centrum Paraple, o. p. s. 38
10. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. 41–42
11. Centrum sociálních služeb Praha 42
12. Česká asociace paraplegiků – CZEPA 43

13. Česká unie neslyšících, z. ú. 43
14. Dědina, o. p. s. – Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé 45
15. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 45
16. Diakonie ČCE – středisko Praha, stacionář Ratolest v Praze 10 46
17. Dílny tvořivosti, o. p. s. 46
18. Eda, z. ú. 52
19. ENVIRA, o. p. s. – sociální podnik 53
20. ERGO Aktiv, o. p. s. 54
21. Fokus Praha, o. s 55
22. Fosa, o. p. s. 56
23. Gatebo 57
24. HEWER, z. s. 58
25. Integrační centrum Praha o. p. s. 59
26. Kolumbus, z. s. 62
27. LYMFOM HELP, o. s. 63
28. Nadační fond Firm4y – Senior 65
29. Národní ústav pro autismus, z. ú. – NAUTIS 66
30. Nové horizonty s. r. o. 66
31. Občanské sdružení SEPPIA 67
32. OZP Akademie z. ú. 69
33. Parkinson-Help, z. s. 69
34. Point 50+, o. p. s. 70
35. Polovina nebe, o. p. s. 71
36. PRO Gaudia, z. ú. 72
37. Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR (SONS) 77
38. Společnost DUHA, z.ú. 78
39. Společnost „E“/Czech Epilepsy Association, z. s. 78
40. Společnost Parkinson, z. s 80
41. Svaz tělesně postižených v České republice z. s. – obvodní organizace Praha 10 81
42. Sympathea, o. p. s. – organizace rodičů a příbuzných duševně nemocných 82
43. Tamtamy o. p. s. 82
44. Tichý svět, o. p. s. 83
45. Tyfloservis, o. p. s. 84
46. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor 85
47. Život 90 86

Stáří

Cítíte, že se stáří dotklo i Vás, již nezvládáte to, co jste byli zvyklí zvládat? Pomohla by Vám pomoc někoho druhého? Rádi byste zůstali doma, ale jak to zařídit, když nákup je těžký, úklid vyčerpávající a děti daleko? Chcete znát své možnosti? Rádi pomůžeme:

1. A Doma – Osobní asistence 31
2. Amelie, z. s. 32
3. Anděl Strážný, z.ú. 32
4. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala 33
5. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. 41–42
6. Centrum sociálních služeb Praha 42
7. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 45
8. Dobrovolnické centrum Protěž 47
9. Domov pro seniory Malešice 48
10. Domov pro seniory Zahradní Město 49
11. Dům Naděje Praha-Vršovice – azylový dům 49
12. Elpida, o. p. s. 53
13. HEWER, z. s. 58
14. Integrační centrum Praha o. p. s. 59
15. Maltézská pomoc, o. p. s. 63
16. Nadační fond Firm4y – Senior 65
17. Občanské sdružení SEPPIA, z. s. 67
18. Parkinson-Help, z. s. 69
19. Point 50+, o. p. s. 70
20. Polovina nebe, o. p. s. 71
21. PONTIAS s. r. o. 71
22. Poradna pro integraci, z. ú. 72
23. PRO Gaudia, z. ú. 72
24. REMEDIUM Praha o. p. s. 74
25. Rodinné centrum Jablíčkov, Mateřské a otcovské centrum pohody, o.s. 75
26. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice 76
27. Svaz důchodců ČR, Městský výbor Praha 81
28. Tichý svět, o. p. s. 83
29. YWCA v České republice 84
30. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor 85
31. Život 90 86

Ztráta zaměstnání

Přišli jste nečekaně o práci? Už několik týdnů, měsíců se snažíte najít bezúspěšně práci? Začínáte se cítit izolováni, méněcenní, převládá ve Vás pocit „Práci již nikdy nenajdu?“ Nevzdávejte to, obraťte se na nás a budeme hledat řešení společně.

1. Amelie, z. s. 31
2. Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb Bohuslava Bureše 34
3. Asistence, o. p. s. 34
4. AV Institut s. r. o. 35
5. Buči – Praha 10 36
6. Centrum MARTIN, o. p. s. 37
7. Centrum sociálních služeb Praha 42
8. Česká unie neslyšících, z. ú. 43
9. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha 44
10. Dědina, o. p. s. – Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé 45
11. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 45
12. Elio, o. s. 51
13. Fosa, o. p. s. 56
14. Gatebo 57
15. Integrační centrum Praha o. p. s. 59
16. Kolumbus, z. s. 62
17. Maltézská pomoc, o. p. s. 63
18. Národní ústav pro autismus, z. ú. – NAUTIS 66
19. Nové horizonty s. r. o. 66
20. OZP Akademie z.ú. 69
21. Point 50+, o. p. s. 70
22. Poradna pro integraci, z. ú. 72
23. Tamtamy o. p. s. 82
24. Tichý svět, o. p. s. 83

Dobrovolnictví

Dobrovolnická služba je definovaná zákonem č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a změně některých zákonů (zákon o dobrovolnické službě), ve znění pozdějších předpisů. Za dobrovolnickou službu se považují takové aktivity, při nichž dobrovolník poskytuje ve svém volném čase, ze svobodné vůle a bez nároku na odměnu pomoc spoluobčanům a společnosti obecně. Zdroj: www.dobrovolnik.cz

1. Amelie, z. s. 32
2. Asistence, o. p. s. 34
3. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha 44
4. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 45
5. Dílny tvořivosti, o. p. s. 46
6. Dobrovolnické centrum Protěž 47
7. Fosa, o. p. s. 56
8. HESTIA, z. s. 57
9. HoSt Home-Start Česká republika 58
10. Integrační centrum Praha o. p. s. 59
11. Lata – programy pro mládež a rodinu 62
12. Maltézská pomoc, o. p. s. 63
13. Nadační fond Firm4y – Senior 65
14. Národní ústav pro autismus, z. ú. – NAUTIS 66
15. Nové horizonty s. r. o. 66
16. OZP Akademie z.ú. 69
17. Poradna pro integraci, z. ú. 72
18. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice 76
19. Svaz tělesně postižených v České republice z. s. – obvodní organizace Praha 10 81
20. Tamtamy o. p. s. 82
21. Život 90 86

Rejstřík

1. A Doma – Osobní asistence ... 31
2. Adiktologická ambulance SANANIM, z. ú. ... 31
3. Amelie, z. s. ... 32
4. Anděl Strážný, z. ú. ... 32
5. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala ... 33
6. Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb B. Bureše ... 34
7. Asistence, o. p. s. ... 34
8. AV Institut s. r. o. ... 35
9. Barevný svět dětí, z. s. ... 35
10. Beztíže, Dům dětí a mládeže Praha 3 – Ulita ... 36
11. Buči – Praha 10 ... 36
12. Centrum ALMA, z. ú. ... 37
13. Centrum MARTIN, o. p. s. ... 37
14. Centrum Paraple, o. p. s. ... 38
15. Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o. p. s. ... 39
16. Centrum pro rodinné aktivity Bambulky ... 40
17. Centrum Sámovka – z. s. Vhled ... 40
18. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. ... 41–42
19. Centrum sociálních služeb Praha ... 42
20. Česká asociace paraplegiků – CZEPA ... 43
21. Česká unie neslyšících, z. ú. ... 43
22. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha ... 44
23. Dědina, o. p. s. – Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé ... 45
24. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze ... 45
25. Diakonie ČCE – středisko Praha, stacionář Ratolest v Praze 10 ... 46
26. Dílny tvořivosti, o. p. s. ... 46
27. Dobrovolnické centrum Protěž ... 47
28. Domov pro seniory Malešice ... 48
29. Domov pro seniory Zahradní Město ... 49
30. Dům Naděje Praha-Vršovice – azylový dům ... 49
31. Dům tří přání, z. ú. ... 50
32. Dům Naděje Praha-Záběhlice – azylový dům ... 51
33. Elio, o. s. ... 51
34. Eda, z. ú. ... 52
35. Elpida, o. p. s. ... 53
36. ENVIRA, o. p. s. – sociální podnik ... 53
37. ERGO Aktiv, o. p. s. ... 54
38. ESET–HELP, z. s. ... 54
39. Fokus Praha, o. s ... 55
40. Fosa, o. p. s. ... 56
41. Gatebo ... 57
42. HESTIA, z. s. ... 57
43. HEWER, z. s. ... 58
44. HoSt Home-Start Česká republika ... 58

45. Integrační centrum Praha o. p. s. ... 59
46. In Iustitia, o. p. s. – Poradna Justýna ... 59
47. Jesle Skalka ... 60
48. Klub K2 ... 61
49. Kolumbus, z. s. ... 62
50. Lata – programy pro mládež a rodinu ... 62
51. LYMFOM HELP, o. s. ... 63
52. Maltézská pomoc, o. p. s. ... 63
53. Mamma HELP, z. s. ... 64
54. Nadace Krása pomoci ... 64
55. Nadace BONA ... 65
56. Nadační fond Firm4y – Senior ... 65
57. Národní ústav pro autismus, z. ú. – NAUTIS ... 66
58. Nové horizonty s. r. o. ... 66
59. Občanské sdružení SEPPIA, z. s. ... 67
60. Občanské sdružení SMÍŠEK ... 68
61. Okamžik, z.ú. ... 68
62. OZP Akademie z.ú. ... 69
63. Parkinson-Help, z. s. ... 69
64. POHODA – společnost pro normální život lidí s postižením, o. p. s. ... 70
65. Point 50+, o. p. s. ... 70
66. Polovina nebe, o. p. s. ... 71
67. Pontias s. r. o. ... 71
68. Poradna pro integraci, z. ú. ... 72
69. PRO Gaudia, z. ú. ... 72
70. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. ... 73
71. Protěž, z. ú. – Školička Grébovka ... 73
72. REMEDIUM Praha o. p. s. ... 74
73. Rodinné centrum Jablíčkov, Mateřské a otcovské centrum pohody, o. s. ... 75
74. ROSA centrum pro týrané a osamělé ženy ... 76
75. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice ... 76
76. Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR (SONS) ... 77
77. Společnou cestou z. s. ... 77
78. Společnost DUHA, z. ú. ... 78
79. Společnost „E"/Czech Epilepsy Association, z. s. ... 78
80. Spolek Moudrá sovička ... 79
81. Společnost Parkinson, z. s ... 80
82. Středisko Naděje Praha – terénní program pro osoby bez domova ... 80
83. Svaz důchodců ČR, Městský výbor Praha ... 81
84. Svaz tělesně postižených v České republice z. s. – obvodní organizace Praha 10 ... 81
85. Sympathea, o. p. s. – organizace rodičů a příbuzných duševně nemocných ... 82
86. Tamtamy o. p. s. ... 82
87. Tichý svět, o. p. s. ... 83
88. Triadis o. p. s. ... 83
89. Tyfloservis, o. p. s. ... 84
90. YWCA v České republice ... 84
91. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor ... 85
92. Život 90 ... 86

A Doma – Osobní asistence

Posláním naší služby je být jedinečným rodinným přítelem, který rozumí potřebám seniorů a umí jim flexibilně a rychle poskytnout vysoce profesionální domácí péči.

Osobní asistence zajistí tyto základní činnosti:

- Pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- Pomoc při osobní hygieně
- Pomoc při zajištění stravy
- Pomoc s péčí o domácnost
- Doprovody k lékaři, na úřady, na procházky, za kulturou či sportem
- Pomoc při obstarávání osobních záležitostí

Další služby:

- Trénování paměti

Služba je poskytována v přirozeném prostředí uživatele či místě dle Vašeho určení na území Hlavního města Prahy a Středočeského kraje. Služba je našim uživatelům nabízena nepřetržitě, tedy 24 hodin denně, 365 dní v roce.

Kontaktní údaje:
Na Strži 1683/40, 140 00 Praha 4
Tel.: 733 194 952, e-mail: info@adoma-os.cz ,www.adoma-os.cz

Cílová skupina uživatelů:
Senioři, lidé se zdravotním postižením, lidé s chronickým duševním onemocněním (především demencí) od 18 let věku, kteří mají sníženou soběstačnost a jejich situace vyžaduje pomoc jiné osoby.

Adiktologická ambulance SANANIM, z. ú.

Adiktologická ambulance (AA) poskytuje komplexní zdravotně sociální intervence pro osoby ohrožené závislostí na návykových látkách (alkoholových i nealkoholových). Nabízí individuální, skupinovou, rodinnou a párovou terapii; adiktologickou a psychiatrickou diagnostiku; farmakoterapii; sociálně právní poradenství a case management.

Služby jsou určeny pro **osoby**

- ohrožené závislostí na návykových látkách (drogách, alkoholu nebo medikamentech)
- starší 15 let
- alespoň v minimálním rozsahu otevřené změně v jejich dosavadním životě a nastavené pro spolupráci s odbornou službou
- usilující o abstinenci, nebo kontrolované užívání

Programy: strukturovanou ambulantní léčbu a case management.
Strukturovaná ambulantní léčba se zaměřuje na léčbu závislosti a skládá se z motivační a léčebné fáze. Dle potřeby je poskytována další odborná péče (sociální práce, rodinné konzultace, psychiatrická léčba apod.).
Podprogram case managementu je určen pro osoby se souběhem více sociálních a zdravotních problémů vyžadujících koordinovanou péči a pro uživatele trpící kromě závislostí dalším duševním onemocněním (psychotickým onemocněním, depresivní či úzkostnou poruchou apod.).

Kontaktní údaje:
Žitná 1574/51, 110 00 Praha 1, tel.: 724 521 913 – strukturovaná ambulantní léčba,
tel.: 727 941 710 – case management, e-mail: case@sananim.cz

Amelie, z. s.

Poskytuje bezplatnou odbornou psycho-sociální pomoc dospělým s onkologickým onemocněním, jejich rodinám a blízkým. Tým odborníků Amelie pomáhá překonávat zátěžové situace, které v souvislosti s životem s onkologickou nemocí či s blízkým onkologicky nemocným vyvstávají. Nabízíme: individuální nebo rodinné konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem, odborné sociální poradenství a skupinové aktivity. Můžete nás kontaktovat buď osobně v Centru Amelie Praha nebo na telefonické či e-mailové Lince Amelie. Amelie realizuje akreditovaný dobrovolnický program na onkologických odděleních, naši dobrovolníci působí ve Všeobecné fakultní nemocnici, v Nemocnici Na Pleši, s.r.o. a Centru Amelie.

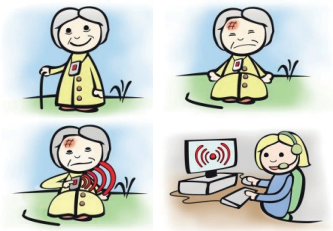
Kontaktní údaje:
Šaldova 337/15, 186 00 Praha 8
Tel.: 283 880 316, mobil: 739 001 123
E-mail: centrum.praha8@amelie-os.cz
Linka Amelie: +420 739 004 333
poradna@amelie-zs.cz
www.amelie-zs.cz
www.facebook.com/amelie.zs

Cílová skupina uživatelů:
Dospělí s onkologickým onemocněním a jejich blízcí.

Anděl Strážný, z. ú.

Anděl Strážný, z.ú. je sociální služba tísňové péče a zaměřuje se na osoby se zdravotním postižením a seniory žijící v domácím prostředí. Organizace je registrovanou sociální službou od roku 2011. Anděl Strážný funguje 24 hodin denně, 7 dnů v týdnu a obsluhují ho vyškolení a prověření specialisté, kteří přímo reagují na aktuální situaci jednotlivých klientů a řeší jejich problém v rámci celé ČR. Využíváme mobilní či domácí verzi komunikačního monitorovacího zařízení. S každým klientem máme nastaven dle jeho potřeb individuální plán péče, známe jeho potřeby a problémy a reagujeme na ně dle přání klienta. Klient se vždy dovolá pomoci a dispečer reaguje na aktuální stav klienta, zajistí záchrannou službu, přivolá policii nebo kontaktní osoby z rodiny, klientovu osobní asistentku nebo pečovatelku. Dispečeři připomenou léky, ověří zdravotní stav klienta. Jsme schopni zajistit uložení klíčů od bytu a po dohodě i výjezdy ke klientovi.

Kontaktní údaje:
Fügnerovo náměstí 1808/3
120 00 Praha 2
Tel.: 487 883 136, 603 563 060, 739 204 964
E-mail: info@andelstrazny.eu
www.andelstrazny.eu



Cílová skupina uživatelů:
Senioři, zdravotně handicapovaní a jejich rodiny

Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala

Pečovatelskou službu: poskytujeme seniorům a dospělým lidem se zdravotním postižením, kteří potřebují pomoc v domácnosti, při sebeobsluze, drobných pochůzkách či doprovodech. Služba umožňuje klientům bydlet v jejich domácím prostředí a neměnit navyklý způsob života a společenské zázemí.
Naše pečovatelky pomáhají klientům zpravidla v jejich vlastních domácnostech nebo tam, kde klient pomoc potřebuje (např. při doprovodech). Pomáháme klientům s každodenními činnostmi, nejčastěji s hygienou, oblékáním, přípravou jednoduchých jídel a s konzumací jídla, nakupováním potravin a osobních potřeb, vyřizováním drobných pochůzek (lékárna, úřad, pošta, prádelna apod.), úklidem domácnosti, vypráním, vyžehlením a úklidem prádla. Doprovázíme klienty, kamkoli potřebují (na úřad, k lékaři apod.).
Naši pracovníci jsou vyškoleni v oboru sociální práce a dokážou poskytnout také sociální poradenství.

Poradna Magdala: poskytuje bezplatně ambulantní i terénní formou odborné sociální poradenství v oblasti domácího násilí a obchodu s lidmi. Poradna Magdala využívá a pracuje v rámci celorepublikové charitní sítě.
Posláním poradny je prostřednictvím odborných pracovníků poskytovat oporu, podporovat a rozvíjet s respektem k jedinečnosti každého člověka z cílové skupiny činnosti, které nezvládne vlastními silami, umožnit mu tak naplnění individuálních potřeb, vést ho k samostatnosti a sociálnímu začleňování.
Cílem poradny je podpořit člověka v jeho rozhodnutí, které vede ke změně a řešení jeho aktuální tíživé situace, doprovázení ho procesem změn, které směřují k samostatnému a bezpečnému způsobu života bez potřeby podpory institucí.
Poradna Magdala poskytuje bezplatně ambulantní i terénní formou:

- Zprostředkování ubytování v režimu utajení
- Sociálně-terapeutické poradenství
- Sociálně-právní poradenství
- Asistovaná setkávání dítěte s rodičem
- Asistovaná předávání dítěte mezi rodiči
- Podporovaná komunikace
- Preventivní aktivity

Kontaktní údaje:

Pečovatelská služba
Londýnská 44
120 00 Praha 2
Tel.: 737 282 816, 224 252 738
E-mail: pecovatelska@praha.charita.cz
www: praha.charita.cz/sluzby/pecovatelska

Poradna Magdala
Renoirova 614/7
152 00 Praha 5
Tel.: 251 552 790, mobil: 737 280 614
E-mail: magdala@praha.charita.cz
www: praha.charita.cz/sluzby/magdala

Cílová skupina uživatelů:
Osoby se zdravotním postižením a senioři, kteří nezvládají péči sami o sebe.
Dospělí, kteří se stali obětí domácího násilí; oběti obchodu s lidmi; osoby v krizi; osoby, které vedou rizikový způsob života nebo jsou tímto způsobem života ohroženy; rodiny s dítětem/dětmi.

Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb – Bohuslava Bureše, Lidická

Centrum **Bohuslava Bureše** pomáhá lidem starším 18 let, kteří se ocitli v obtížné životní tísni spojené se ztrátou domova. Naším cílem je prostřednictvím individuální sociální práce pomoci těmto lidem navrátit se do běžné společnosti a přitom zachovat jejich lidskou důstojnost.
• Nízkoprahové denní centrum • Azylový dům • Noclehárna
Vyjmenované služby jsou poskytovány v zařízení na Praze 7 na adrese zařízení.

Kontaktní údaje: Tusarova 60, 170 00 Praha 7, Tel.: 220 184 001
Vedoucí přímé práce NDC, NC: 773 770 324, Vedoucí přímé práce AD: 773 770 322
E-mail: info_cssbb@armadaspasy.cz, www.armadaspasy.cz
Cílová skupina uživatelů: Osoby bez přístřeší

Centrum sociálních služeb **Lidická** v Praze poskytuje dvě sociální služby. Sociální rehabilitaci, která má za poslání poskytovat sociální poradenství a podporu osobám bez přístřeší či v krizové životní situaci. Činnosti jsou zaměřeny zejména na získání praktických dovedností a návyků potřebných pro nezávislé fungování a běžný a důstojný život ve společnosti. Druhá služba je terénní program, který je rozdělen na dvě větve. Street, který je poskytován přímo v prostředí, kde lidé bez domova žijí a poskytuje jim sociální poradenství, základní ošetření, doprovody a základní materiální pomoc. Druhá větev je prevence bezdomovectví, která poskytuje podporu v získávání, obnovování a upevňování dovedností spojených se samostatným bydlením. Napomáhá uživatelům využít vlastních možností a zdrojů ke zvládání obvyklých životních situací.

Kontaktní údaje: Lidická 18a, Praha 5-Smíchov, 150 00
Tel.: 777 497 200 (vedoucí sociálních služeb)
E-mail: jan_desensky@armadaspasy.cz, www.armadaspasy.cz
Terénní program street: 773 770 274, 734 587 175
Terénní program prevence bezdomovectví: 773 770 331; mariana_malatova@armadaspasy.cz
Sociální rehabilitace: 777 770 398; petra.cizkova@armadaspasy.cz
Cílová skupina uživatelů: Osoby bez přístřeší, osoby v krizi

Asistence, o. p. s.

Cílem obecně prospěšné společnosti je poskytnout lidem s tělesným a kombinovaným postižením takovou podporu, která jim umožní žít život podle jejich vlastních přání a představ. Asistence, o. p. s. poskytuje služby osobní asistence a sociální rehabilitace, v rámci které nabízí tranzitní program pro studenty středních škol, absolventy a lidi v produktivním věku, a také podporované zaměstnávání. Součástí služeb je i poradenství v oblasti kompenzačních pomůcek a úprav v domácím i pracovním prostředí, psychologické a sociální poradenství. Organizace se také aktivně zabývá bariérami na veřejných prostranstvích v Praze.

Kontaktní údaje: V Pevnosti 4, 128 41 Praha 2, tel.: 241 083 579
E-mail: stredisko@asistence.org, www.asistence.org

Cílová skupina uživatelů: Osoby s tělesným a kombinovaným postižením v produktivním věku, tedy od 16 do 64 let, kteří využívají službu na území hl. m. Prahy

AV Institut s. r. o.

AV Institut s.r.o. je sociální podnik, nestátní zdravotnické zařízení a agentura práce se specializací pomoci osobám se zdravotním postižením a znevýhodněním najít pracovní uplatnění na otevřeném trhu práce. Působíme po celé České republice.
AV Institut s.r.o. je provozovatelem portálu www.praceozp.cz
Portál PraceOZP.cz nabízí pro uchazeče se zdravotním postižením a znevýhodněním hledající práci všechny služby ZDARMA:

- pracovní nabídky vhodné pro osoby se zdravotním postižením a znevýhodněním
  • možnost pravidelně sledovat pracovní nabídky a aktivně vyhledávat podle filtrů (obor, lokalita, kategorie postižení apod.) • zřízení služby Agenta, která za vás bude vyhledávat vhodné nabídky a zasílat vám je pravidelně do e-mailu • v případě, že vás některá nabídka zaujme a dáte nám to vědět pomocí tlačítka „propojit se s nabídkou", ozveme se vám
- užitečné rady a aktuální informace z trhu práce, které vám usnadní hledání zaměstnání a zlepší vaši orientaci na otevřeném trhu práce
- pomoc s přípravou životopisu, který personalisté očekávají
- pomoc s přípravou na pracovní pohovor, aby se zvýšila vaše šance na přijetí u zaměstnavatele
- pokud si nebudete s něčím vědět rady, kontaktujte nás
- BUĎTE VŽDY AKTIVNÍ a propojujte se s nabídkami, které vás zaujmou a osloví!

Kontaktní údaje: Poděbradská 924/46b, 190 00 Praha 9, tel.: 840 697 697, 734 793 008
E-mail: praceozp@av-institut.cz, www.praceozp.cz

Cílová skupina uživatelů: Osoby se zdravotním postižením

Barevný svět dětí, z. s.

PROJEKT „KÁMOŠ" – Podporujeme sociálně slabé a znevýhodněné rodiny, které spolupracují s orgánem sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD); děti s poruchou učení nebo chování.
Služby: „Velký Kámoš" – je starší kamarád, který dítěti pomáhá s přípravou do školy a společně také mohou navštěvovat volnočasové aktivity, které si dítě vybere. Pro rodinné služby: sociální pracovník, dětský psycholog, rodinný terapeut, právní a finanční poradce. Služby projektu jsou rodinám na základě doporučení ze strany OSPOD nabízeny zdarma; podmínkou celoroční účasti v projektu je sociální potřebnost rodiny a fungující spolupráce rodiny s organizací.
Mobil: 732 857 225, e-mail: kamos@barevnysvetdeti.cz

PROJEKT „SLUŽBY PRO PĚSTOUNY" – Poskytujeme podporu náhradním rodinám, snažíme se zvyšovat kvalitu života svěřených dětí i pěstounů a citlivě reagovat na jejich aktuální potřeby.
Služby: průběžné vzdělávání a psychologicko-sociální podpora, odlehčovací služby v podobě víkendových akcí pro děti, uzavírání dohod o výkonu pěstounské péče a doprovázení rodin, odpovědi na dotazy ohledně náhradní rodinné péče zájemcům o pěstounskou péči.
Služby jsou poskytovány všem pěstounským rodinám – tedy i těm, které uzavřely dohodu s jinou pověřenou organizací či s orgánem sociálně-právní ochrany dětí.
Mobil: 607 066 799, e-mail: penkavova@barevnysvetdeti.cz

PROJEKT „SLUŽBY PRO ODBORNÍKY A VEŘEJNOST" – Propagujeme tématiku práce s ohroženými a náhradními rodinami u široké veřejnosti, přispíváme ke zlepšení komunikace mezi odborníky z oblasti sociálně právní ochrany dětí, usilujeme o systémové působení na laickou, odbornou i zákonodárnou veřejnost a nabízíme podpůrné služby.
Služby: diskuzní semináře, mezioborová skupina, podpůrné služby pro veřejnost (psychologické, terapeutické, právní aj.). Mobil: 607 066 799, e-mail: penkavova@barevnysvetdeti.cz

Kontaktní údaje:
Sídlo: Sokolovská 81/55, Praha 8, 186 00
Adresa: Pod Nuselskými schody 1721/3, Praha 2,120 00
E-mail: cesnekova@barevnysvetdeti.cz, www.barevnysvetdeti.cz

Beztíže, Dům dětí a mládeže Praha 3 – Ulita

Beztíže poskytuje dva typy sociální služby – Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež Klub Beztíže a Streetwork Beztíže, tedy terénní službu pro děti a mládež. Poslání služeb Beztíže je podpora mladých lidi v období dospívání, při hledání vlastní identity a v jejich aktivním zapojení do společnosti.
Cílem služeb Beztíže je zlepšovat sociální dovednosti uživatelů, pomoci jim překonat obtížné životní situace a naučit je lépe zvládat jejich každodennost. Beztíže snižuje sociální handicapy uživatelů služeb a rizika vyplývající ze způsobu jejich života či prostředí, ve kterém vyrůstají. Kontaktní pracovníci motivují děti a mládež k aktivnímu přístupu v životě, k samostatnému a zodpovědnému jednání, podporují jejich jedinečnost. Pomocí nástrojů a metod kontaktní práce (zejména krizové, výchovné, poradenské, motivační a informační intervence) napomáhají rozvoji uživatelů, zkvalitňování způsobu jejich života a tím i všech obyvatel celé lokality.

Kontaktní údaje:
Beztíže – služby pro děti a mládež
DDM Praha 3-Ulita, Na Balkáně 2866/17a, 130 00 Praha 3
Tel.: 910 256 038, Mobil: 774 728 638
E-mail: beztize@ulita.cz, web: www.beztize.ulita.cz

Cílová skupina uživatelů:
Mládež ve věku 6–26 let ohrožená rizikovými způsoby chování.

Buči – Praha 10

Sdružení Buči je registrovaným poskytovatelem sociální služby Sociální rehabilitace. Našimi klienty jsou osoby, které se ocitly v těžké životní sociální nebo ekonomické situaci, zejména dlouhodobě nezaměstnaní příslušníci národnostních menšin včetně menšiny romské. Těžiště naší pomoci spočívá v realizaci sociální rehabilitace podle zákona, naše práce se pak soustřeďuje zejména na pomoc při nalezení, získání a udržení zaměstnání včetně navazujících vzdělávacích, osvětových a rekvalifikačních kurzů.

Kontaktní údaje:

Adresa sídla:
Vršovická 1158/75, 100 00 Praha 10
Tel.: 420 608 520 073
E-mail: os.buci@seznam.cz
www: buci.euweb.cz

Adresa kanceláře:
Koněvova 2430/162, 130 00 Praha 3
(otevření centra v Praze 10 se připravuje)

Cílová skupina uživatelů:
Dlouhodobě nezaměstnaní příslušníci národnostních menšin včetně menšiny romské.

Centrum ALMA, z. ú.

Centrum Alma poskytuje služby lidem ohroženým důsledky užívání návykových látek, lidem závislým a jejich rodinám. Pracujeme s klienty po pobytové léčbě i s klienty, kteří uvažují o změně životního stylu a rozhodují se pro abstinenci. Cílem je jejich zařazení do běžného života, zaměstnání, ozdravení partnerských a rodinných vztahů a větší osobní spokojenost.
Nabízíme individuální, skupinovou i rodinnou terapii.

Kontaktní údaje:
Přístavní 1111/4, Praha 7, 170 00

Cílová skupina uživatelů: závislí a ohrožení závislostí

Centrum MARTIN o. p. s

Vznik nestátní nezisková organizace Centrum MARTIN o. p. s. v roce 2013 byl reakcí na potřeby absolventů OU s více vadami v Chelčického ulici. Mezi hlavní cíle Centra MARTIN o. p. s. patří podpora vzdělávání osob s hendikepem i dalších osob ohrožených sociálním vyloučením se zaměřením na zlepšení jejich postavení na trhu práce. Hlavními činnostmi, kterými organizace v současnosti naplňuje tyto cíle, jsou vytváření a rozvoj chráněných a tréninkových pracovních míst pro osoby ohrožené vyloučením či vyloučené z trhu práce. Centrum MARTIN o. p. s. provozuje tréninkový obchod a kavárny Café MARTIN, kde mají tyto osoby možnost získat pracovní zkušenosti a kde mohou případně nalézt i trvalá pracovní uplatnění. Dlouhodobě rovněž spolupracuje s dílnou A MANO, která vytváří a udržuje chráněná pracovní místa od roku 2011.
Centrum MARTIN o. p. s. dále pomocí pestré palety volnočasových aktivit a kurzů nabízí lidem s postižením smysluplné trávení volného času. Pro uživatele služby je připravena široká nabídka činností, jejichž pomocí mají možnost poznávat a rozvíjet své zájmy a dovednosti a tím zvyšovat svoji soběstačnost a sebevědomí.
Organizace je registrovaným poskytovatelem sociálních služeb sociální rehabilitace a sociálně terapeutické dílny, které jsou určeny lidem s mentálním či kombinovaným postižením a chronickým duševním onemocněním z hl. m. Prahy.

Kontaktní údaje:
Koněvova 2430/162, Praha 3-Žižkov, 130 00 Praha 3, tel.: +420 731 449 665
E-mail: socialnislužby@centrummartin.cz, www.centrummartin.cz

Cílová skupina uživatelů: Osoby s mentálním postižením. Osoby s kombinovaným postižením. Osoby s chronickým duševním onemocněním.

Centrum Paraple, o. p. s.

Od roku 1994 pomáháme lidem, kteří utrpěli úraz při sportu, v automobilu, v zaměstnání, spadli z výšky nebo skočili do vody a poranili si páteř a míchu. Jsme tu i pro ty, kteří v průběhu života náhle ochrnuli při nemoci, která poškodila míchu. Důvěřujeme síle a schopnosti našich klientů vzít život do vlastních rukou.

SOCIÁLNÍ REHABILITACE
- komplexní třítýdenní pobytová služba
- kapacita 20 míst
- podpora multidisciplinárního týmu (sociální pracovník, psycholog, ergoterapeut, instruktor nácviku soběstačnosti, fyzioterapeut, pohybový terapeut, zdravotník, osobní asistenti)

TEMATICKÉ PROGRAMY
(lyžování, splouvání řeky, pobyt v přírodě, cyklistika aj.)

ODBORNÉ PORADENSTVÍ
- orientace v nové životní situaci
- poradenství v otázkách finančního zajištění
- konzultace při výběru kompenzačních pomůcek, úpravách bydlení a řešení dopravy
- podpora v seberealizaci – zaměstnání, studium, volný čas
- pomoc při zajištění a organizaci osobní asistence a dalších návazných služeb
- konzultace zdravotních komplikací

DOPLŇKOVÉ SLUŽBY
- víkendové programy (výtvarné, „Máma táta na vozíku“, vzdělávací)
- ambulantní fyzioterapie
- cvičení s terapeutem
- posilovna
- masáže
- laser
- půjčovna kompenzačních a sportovních pomůcek
- servis vozíků a pomůcek
- kavárna „Pod Paraple-tem“
- hotelové ubytování

Kontaktní údaje:
Ovčárská 471/1b, 108 00 Praha 10
Tel.: 274 771 478
E-mail: paraple@paraple.cz
www.paraple.cz\nase-sluzby

Cílová skupina uživatelů:
Osoby s tělesným postižením ve věku od 16 let žijící na území České republiky, které v důsledku náhle vzniklého poškození míchy nemohou žít způsobem života běžným pro jejich vrstevníky, protože v důsledku uvedeného znevýhodnění mají změněnou kvalitu potřebných schopností a dovedností.

Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o. p. s.

Centrum pro rodinu poskytuje odborné sociální poradenství na Praze 10, a současně disponuje zdravotnickou adiktologickou a psychiatrickou ambulancí (v objektu nemocnice Pod Petřínem). Posláním služby odborného sociálního poradenství je poskytnutí včasné a snadno dosažitelné pomoci při řešení problémů se závislostí, partnerského, rodinného soužití a mezilidských vztahů v souvislosti se závislostmi. Cílem této služby je podpora klienta natolik, aby službu přestal potřebovat, nebo odeslání do léčby. Zařízení tak disponuje odborným zázemím, kde má možnost vyhodnotit jak bezplatné testy na návykové látky, tak např. odůvodnění do dalších typů zdravotnických zařízení. Mezi cílové skupiny patří i osoby s poruchami příjmu potravy, bigorexií, gamblingem, kyber závislostmi, aj. Odborné sociální poradenství je specifickou službou, při které terapeut pracuje jednak s jednotlivcem, ale také s celou rodinou. Jedná se o ambulantní formu pomoci. Součástí programu je práce s dětmi ze znevýhodněného prostředí, např. ohrožených návykovými látkami v těhotenství, kde je prováděn screening a dále pak se snažíme předejít, nebo zmírnit důl. ADHD, hyperaktivity a nepozornosti aj. u dětí. Součástí týmu jsou zdravotničtí pracovníci adiktologové, specialisté na veřejné zdraví, sociální pracovníci a speciální pedagogové. Z tohoto důvodu je přidanou součástí vzdělávání pedagogů a školení metodiků prevence.

Terénní program sociálních asistentů Drop In – Streetwork
Kontakt: 731 315 214, e-mail: street@dropin.cz
Posláním Terénního programu sociálních asistentů Drop In je pomáhat uživatelům nelegálních návykových látek snižovat zdravotní a sociální rizika spojených s užíváním drog v Praze a motivovat ke změně životního stylu a to přímo v jejich přirozeném prostředí.

Nízkoprahové středisko
Tel.: 222 221 124; 222 221 431, E-mail: stredisko@dropin.cz
Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1
Posláním služby je snižování zdravotních a sociálních poškození klientů užívajících návykové látky z důvodů poskytnutí podmínek pro plnější a zdravější život. Toho dosahujeme výdejem materiálu pro bezpečnou aplikaci drog a poradenstvím pro uživatele a jejich blízké v prostředí kontaktního centra.

Kontaktní údaje:
Litevská 8, 101 00 Praha 10
Mobil: 603 291 593
E-mail: cpr@dropin.cz; slunenicova.zahrada@centrum.cz
www.dropin.cz; www.helpnimi.cz; www.slunecnicovazahrada.cz

Odborná adiktologická zdravotnická ambulance
středa, čtvrtek 10.00–17.00 hod.
Nemocnice Milosrdných sester sv. Karla Boromejského
Vlašská 336/36, Praha 1
Tel.: 257 197 244, 739 027 070

Cílová skupina uživatelů:
Rodiny s dětmi, děti a mládež od 6 do 26 let ohrožené společensky nežádoucími jevy, osoby závislé na návykových látkách, osoby vedoucí rizikový způsob života.

Centrum pro rodinné aktivity Bambulky

Bambulky jsou centrem rodinného typu, které poskytuje celou řadu služeb právě pro rodinu. Centrum je zaměřeno především pro rodiče a děti předškolního věku, které mají zájem poznávat nové věci, rozvíjet se a setkávat s ostatními rodiči.

Pravidelný program:

1. cvičení pro rodiče s dětmi
2. výtvarná dílna
3. keramická dílna
4. angličtina pro nejmenší
5. taneční průprava pro nejmenší
6. flétna pro nejmenší

Jednorázové akce:

1) přednášky pro rodiče
2) divadlo pro děti
3) burza oblečení
4) herna pro děti

Předškolička:

Je čtyřhodinový vzdělávací program pro děti od 3 let. Cílem je citlivým a mateřským přístupem připravit dítě na vstup do velké školky. Děti se zde učí zábavnou formou soustředěnosti a trpělivosti v dětském kolektivu. V rámci školičky probíhá hudební a výtvarná dílna, grafomotorická cvičení a také zapojujeme prvky montessorri techniky.

Kontaktní údaje:

Mirošovická 4, 100 00 Praha 10
Tel.: 603 572 331, e-mail: bambulky@bambulky.cz, www.bambulky.cz

Cílová skupina uživatelů:

Rodiny s dětmi, rodiče na MD/RD, děti 0–9 let.

Centrum Sámovka – z. s. Vhled

Centrum SÁMOVKA podporuje mladé lidi, kteří vyrůstali v podmínkách dětského domova, pobývali v zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, v pěstounské péči, nebo byla jejich rodina dysfunkční. Služba Byty na půl cesty jim poskytuje jak dostupné bydlení, tak i podporu při vlastním rozhodování o svých dalších životních krocích a záměrech. Mladí lidé do 26 let, kteří chtějí aktivně řešit svou životní situaci a přijmout vyšší míru odpovědnosti, mají v průběhu jednoho roku spolupráce příležitost stát se soběstačnými a následně obstát v samostatném životě.
Centrum SÁMOVKA také nabízí další stupně bydlení – PODPŮRNÉ BYDLENÍ, STARTOVACÍ BYTY a BYTY TYPU SATELIT, podrobné informace o této nabídce jsou umístěné na webových stránkách www.samovka.cz.

Kontaktní údaje:

Sámova 6, 101 00 Praha 10, Tel.: 271 745 099, 601 349 688
E-mail: vhled@samovka.cz, bydleni@samovka.cz, www.samovka.cz

Cílová skupina uživatelů:

Mladí lidé ve věku 18–26 let, kteří pobývali v dětském domově, v zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, v pěstounské péči nebo v dysfunkčních rodinách, a kteří potřebují další provázející podporu, jsou ochotni aktivně řešit svou životní situaci a jsou schopni základní sebeobsluhy.

Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o.

Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10 se sídlem Sámova 7, Praha 10 (dále jen CSOP v Praze 10) je příspěvkovou organizací zřízenou městskou částí Praha 10.
Sociální služby CSOP v Praze 10 poskytuje formou **pobytovou, terénní a ambulantní** a jsou zaměřeny zejména na pomoc seniorům a jejich **rodinám**.
Zdravotní služby CSOP v Praze 10 poskytuje v domácnostech klientů a v pobytových zařízeních.
Terénní služby: Pečovatelská služba (PS) – terénní nebo ambulantní služba, poskytovaná osobám se sníženou soběstačností z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení a rodinám s dětmi. PS pomáhá klientům s osobní hygienou, zajištěním chodu domácnosti, donáškou jídla, pochůzkami, nákupy, apod. PS je poskytována 7 dní v týdnu, od 7–20 hodin. PS je poskytována v domácnostech klientů a v domech s byty zvláštního určení Sámova a Zvonková.
Domácí zdravotní péče (DZP) – terénní služba poskytovaná registrovanými zdravotními sestrami dospělým osobám a to buď krátkodobě, dlouhodobě, po hospitalizaci, po úrazech. DZP je poskytována zdarma na základě indikace praktického lékaře nebo za úhradu na základě uzavřené smlouvy. DZP zajišťuje ošetřovatelské úkony – komplexní péče o nepohyblivého pacienta, ošetřování proleženin, podání a aplikace léků, měření fyziologických funkcí, apod. DZP je poskytována 7 dní v týdnu (po–pá 7–18 hodin; víkendy, svátky 7–15 hodin). DZP je poskytována v domácnostech klientů a v domech s byty zvláštního určení Sámova a Zvonková.
Pobytové služby: Domovy pro seniory (DS) – pobytová služba poskytovaná celoročně seniorům, kteří potřebují pravidelnou každodenní pomoc druhé osoby z důvodu snížené soběstačnosti. Součástí této sociální služby je ošetřovatelská a rehabilitační péče.
Domovy se zvláštním režimem (DZR) – pobytová služba poskytovaná celoročně osobám se specifickými potřebami vyplývajícími z jejich onemocnění (lidé s Alzheimerovou nemocí a jinými typy demencí), jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc druhé osoby. Součástí této sociální služby je ošetřovatelská a rehabilitační péče.
Odlehčovací služby (OS) – pobytová služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a o které je jinak pečováno v jejich přirozeném sociálním prostředí. Cílem této služby je umožnit pečující osobě nezbytný odpočinek. Součástí této sociální služby je ošetřovatelská a rehabilitační péče.
Ostatní služby: Domy s byty zvláštního určení – jsou nájemní byty určené seniorům a osobám se zdravotním postižením, kteří již nejsou zcela soběstační a potřebují pomoc druhé osoby. V bytech klientů je poskytována pečovatelská služba a domácí zdravotní péče. O nájemní byt může požádat osoba, která splňuje základní kritéria pro přidělení bytové jednotky a to zejména: trvalé bydliště na území městské části Praha 10, využívání pečovatelské služby nebo domácí zdravotní péče a nevlastnění nemovitosti určené k trvalému bydlení.
Kluby seniorů (KS) – jsou určeny pro aktivní využití volného času seniorů Prahy 10. KS pořádají zájezdy jednodenní i pobytové, přednášky a besedy na různá témata, setkání s duchovními různých křesťanských konfesí, vycházky, zájmové kroužky (šachy, bridž, ruční práce); klubové koncerty klasické hudby, zahradní slavnosti, kurzy cvičení paměti, rekondiční cvičení, tvůrčí dílny, taneční odpoledne, atd.
Půjčovna kompenzačních pomůcek – zahrnuje širokou škálu pomůcek (mechanické vozíky, chodítka, polohovací postele, matrace, klozetová křesla, sprchové židle, hole, berle, apod.), které zjednoduší a zlepší uživateli život a pečující osobě manipulaci a pomoc při zajištění péče. Pomůcky je možné zapůjčit na několik dní až měsíce na základě uzavřené nájemní smlouvy.
Středisko služeb pro děti a rodiče – (dětské skupiny) jsou určeny pro děti od jednoho roku do čtyř let. Kvalifikovaný personál se zaměřuje na péči o všestranný rozvoj dítěte s ohledem na jeho individuální schopnosti a potřeby. Děti se učí hygienickým návykům, stolování, sebeobsluze. Formou hry se ve výchovných programech klade důraz zejména na rozvoj řeči, konstruktivní a napodobivou hru, jemnou motoriku, výtvarnou, hudební, etickou a tělesnou výchovu.
Studentský dům – pomáhá dětem, které odcházejí z dětského domova nebo obdobného zařízení, nebo které prošly náhradní rodinnou péčí. Cílem projektu je umožnit těmto mladým lidem vysokoškolské studium (školné, náklady spojené se studiem a ubytování jsou hrazeny z finančních prostředků Městské části Praha 10) a poskytnout jim podmínky pro úspěšné absolvování studia. Sociální pracovníci domu studentům pomáhají při řešení každodenních problémů.

Veřejní opatrovníci – starají se o záležitosti osob omezených ve svéprávnosti. Pomáhají při řešení složitých životních situací, v jednání s úřady a institucemi, s vyřízením sociálních dávek, při řešení otázek ze sociální oblasti, apod.

Kontaktní údaje:

Pečovatelská služba:
Sámova 7, 101 00 Praha 10
Tel.: 271 745 880, 733 643 960

Domácí zdravotní péče
Sámova 7, 101 00 Praha 10
Vedoucí: Lucie Kalušová
Tel.: 272 730 813, 603 532 257
E-mail: kalusova@csop10.cz

Domov pro seniory a odlehčovací služby U Vršovického nádraží:
U Vršovického nádraží 1547/5
101 00 Praha 10
Vedoucí: Ing. Petr Nový
Tel.: 277 011 701,603 838 195
E-mail: novy@csop10.cz

Domov pro seniory, Domov se zvláštním režimem a odlehčovací služby Zvonková:
Zvonková 2902/6
106 00 Praha 10
Vedoucí: Helena Voráčková
Tel.: 272 173 033, 776 357 007
E-mail: vorackova@csop10.cz

Domov pro seniory, Domov se zvláštním režimem a odlehčovací služby Vršovický zámeček:
Moskevská 120/21
101 00 Praha 10
Vedoucí: Eva Lexová
Tel.: 277 010 180, 732 410 803
E-mail: lexova@csop10.cz

Studentský dům:
Záběhlická 1796/79
106 00 Praha 10
Vedoucí: Ing. Alexej Lošťák
Tel.: 739 413 757
E-mail: lostak@csop10.cz

Kluby seniorů:
Sámova 7, 101 00 Praha 10
Vedoucí: Alexandra Levá
Tel.: 733 643 970, 277 011 710
E-mail: leva@csop10.cz,

Středisko služeb pro děti a rodiče – Dětské skupiny:
Jakutská 4/1162
100 00 Praha 10
Vedoucí: Magdaléna Dreslerová
Tel.: 271 737 749,
605 762 416
E-mail: dreslerova@csop10.cz

Metodička kvality sociálních služeb poskytovaných CSOP v Praze 10:
Sámova 7
101 00 Praha 10
Gabriela Olejníková
Tel.: 277 011 711,
734 832 395
E-mail: olejnikova@csop10.cz

www.csop10.cz

Cílová skupina uživatelů:
Osoby se sníženou soběstačností z důvodu věku, zdravotního postižení či nepříznivé situace a osoby s Alzheimerovým onemocněním a jinými typy demence, osamocení senioři, děti, které prošly dětským domovem nebo obdobným zařízením či náhradní rodinnou péčí a děti od 1 roku do 4 let

Centrum sociálních služeb Praha

Centrum sociálních služeb Praha (CSSP) je příspěvkovou organizací hlavního města Prahy zastřešující řadu odborných pracovišť poskytujících různé typy služeb lidem, kteří se ocitli v tíživé životní nebo sociální situaci.

Registrované sociální služby:

- Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy
- Intervenční centrum
- Informační a poradenské centrum Kontakt
- Sociálně právní poradna Centrum
- Resocializační a reintegrační programy
- Triangl – centrum pro rodinu
- Terénní programy
- Hermes noclehárna
- Azylový dům pro muže
- Azylový dům pro ženy
- Azylový dům Šromova
- Azylový dům s ošetřovatelskou službou
- Azylový dům pro matky s dětmi
- Azylový dům Michle
- Sociální rehabilitace Michle
- Pražská linka důvěry

Kontaktní údaje:
Žilinská 2769/2, 141 00 Praha 4
Tel.: 296 332 002, e-mail sekretariát: gabriela.dolanska@csspraha.cz
www.csspraha.cz

Cílová skupina uživatelů:
Průřezově všechny cílové skupiny dle jednotlivých typů poskytovaných služeb

Česká asociace paraplegiků – CZEPA

Poškození míchy přináší závažnou změnu zdravotního stavu. Česká asociace paraplegiků – CZEPA je nestátní organizace, která od roku 1990 sdružuje lidi ochrnuté po poškození míchy z celé ČR a nabízí jim řadu podpůrných služeb. Klientům (vozíčkářům) i jejich rodinám a blízkým asociace nabízí odborné sociální poradenství i poradenství zdravotní specialistky (sociální dávky a příspěvky pro osoby se zdravotním postižením; výběr kompenzačních pomůcek, řešení bezbariérových úprav, preventivní zdravotní programy). Asociace vydává publikace na téma poškození míchy a podílí se na vzniku videoprogramů (např. bezbariérové úpravy, rehabilitace v domácím prostředí a další). Lidé s poškozením míchy mohou využít tréninkové bydlení a tréninkové zaměstnání, komunitní portál www.Vozejkov.cz, mobilní aplikaci bezbariérových míst VozejkMap. Asociace pořádá preventivní programy a osvětové kampaně pro veřejnost.

Kontaktní údaje:
Česká asociace paraplegiků – CZEPA
Dygrýnova 816/8, 198 00 Praha 14
Tel.: 775 980 952
E-mail: czepa@czepa.cz, www.czepa.cz

Cílová skupina uživatelů:
Lidé ochrnutí po poškození míchy a jejich blízcí.

Česká unie neslyšících, z. ú.

Poskytované služby: sociálně aktivizační služby – poradenství: informace a osobní pomoc při vyřizování s úřady, policií, lékaři, školami apod. Volnočasové aktivity v klubech, kurzech, společenské akce a přednášky. Bezplatný přístup na internet. Tlumočnické služby, přepis mluvené řeči: ambulantní a terénní, individuální i pro skupiny.

Kontaktní údaje:
Dlouhá 729/37, 110 00 Praha 1
Tel./fax: 224 827 152, 224 827 111, 725 865 823 (SMS)
Tlumočníci: 774 030 771 (SMS)
E-mail: praha@cun.cz, tlumocnici@cun.cz
www.cun.cz

Cílová skupina uživatelů:
Osoby s kombinovaným postiženým (služba je poskytována osobám s kombinovaným postižením, kdy jedno z postižení je sluchové a zájemce o službu ke komunikaci používá komunikační systémy sluchově postižených nebo český znakový jazyk)
Osoby se sluchovým postižením
Rodiny s dítětem/dětmi (Služba je poskytována rodinám s dítětem, kdy jedno z postižení je sluchové a zájemce o službu ke komunikaci používá komunikační systémy sluchově postižených nebo český znakový jazyk)
Bez omezení věku využívající službu na území hl. m. Prahy a Středočeského kraje

Člověk v tísni o. p. s. – Programy sociální integrace, pobočka Praha

Poskytujeme dva druhy služeb – služby sociálního poradenství pro dospělé a služby podpory vzdělávání pro rodiny s dětmi.

Terénní sociální pracovníci a odborní sociální poradci pomáhají v problematice bydlení a zaměstnání, v komunikaci s úřady a institucemi a v oblasti státní sociální podpory. Máme mnohaleté zkušenosti s dluhovým poradenstvím, pomáháme s orientací v dluzích a exekucích, příp. s oddlužením.

Pracovníci podpory vzdělávání koordinují individuální doučování dětí v rodinách ohrožených sociálním vyloučením, které zajišťují proškolení dobrovolníci. Na vybraných základních školách provozujeme skupinové doučovací kroužky určené dětem s potřebou dalších podpůrných opatření. Pro nejmenší děti provozujeme čtyři dny v týdnu předškolní klub, kde je soustavně připravujeme na vstup do běžných mateřských škol a do prvních tříd.

V rámci vzdělávacích služeb poskytujeme také kariérní poradenství a mentoring dospívajícím lidem. Na vyšším stupni základních škol realizujeme workshopy týkající se finanční gramotnosti, posílení sociálních kompetencí žáků a práce s informacemi.

Pokud Vás zajímá dobrovolnictví pro Člověka v tísni, nabízíme Vám možnost zapojit se do vzdělávacích služeb a doučovat děti a získat s tím související proškolení a metodickou podporu.

Kontaktní údaje:

1) Náměstí 14. října 3, Praha 5-Smíchov,
   volný příjem soc. služeb – středa
   od 9.30 do 17.00 hod., tel.: 257 215 629
2) Vítkova 24, Praha 8-Karlín,
   volný příjem soc. služeb – pondělí
   od 9.30 do 17.00 hod, tel.: 222 310 311

Sociální práce:
Tel.: 777 782 077

Vzdělávací služby:
Tel.: 739 220 599

Dobrovolnictví:
Tel.: 731 520 896

www.clovekvtisni.cz/cs/socialni-prace/pobocka/praha
www.facebook.com/cvtpraha/

Cílová skupina uživatelů:
Sociální práce – dospělé osoby ohrožené sociálním vyloučením, vzdělávací služby – děti od 3 let, žáci a studenti z rodin ohrožených sociálním vyloučením, dobrovolnictví – dospělé osoby příp. studenti středních škol.

Dědina, o. p. s. – Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé

Středisko Dědina poskytuje dvě registrované služby nevidomým a těžce zrakově postiženým dospělým osobám (sociální rehabilitaci a sociálně terapeutické dílny). Na tyto služby navazují specifické rekvalifikační kurzy a následně pracovní uplatnění jejich absolventů. Klientům střediska jsou služby poskytovány ambulantně a pobytově. Po dobu pobytu zajišťuje středisko i stravování klientů.

Kontaktní údaje:
Šmolíkova 866/1, 161 00 Praha 6
Tel.: 235 325 353, 233 310 040, e-mail: dedina@dedina.cz

Cílová skupina uživatelů:
Osoby se zrakovým postižením a osoby s kombinovaným postižením (zrakově + mentálně) ve věku 18–65 let.

Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze

Diakonie ČCE – SKP v Praze je nezisková organizace, která poskytuje pomoc lidem v krizových životních situacích, sociálně oslabené části populace, ohroženým rodinám, lidem s duševním onemocněním, seniorům a lidem se zdravotním postižením, kteří potřebují podporu či následnou péči.

Na území městské části Praha 10 působí Pečovatelská služba Vinohrady-Vršovice. Jejím posláním je poskytovat v domácím prostředí podporu a pomoc seniorům a lidem se zdravotním postižením, kteří mají sníženou soběstačnost. Poskytováním pečovatelských služeb se snažíme o zlepšování nebo zachování jejich soběstačnosti.

Dále Diakonie ČCE – SKP v Praze poskytuje tyto služby:
• SOS centrum (krizová pomoc) • Azylový dům pro matky s dětmi • Služba pro rodinu a dítě nabízí řešení neuspokojivých vztahů v rodině a podporu v obtížných životních situacích – rodinná terapie, řešení sporů, asistované kontakty (terénní a ambulantní forma). Dále nabízí dobrovolnický program pro děti – pomoc s přípravou do školy a smysluplné trávení volného času." • Dobrovolníci v rodinách nabízí dětem pomoc s přípravou do školy a volnočasovými aktivitami (dobrovolník dochází přímo do rodiny za dítětem, rovněž pro občany Prahy 10). • Následná péče „Dobroduš"(služby pro lidi s chronickým duševním onemocněním)

Kontaktní údaje:
Pečovatelská služba Vinohrady-Vršovice – Diakonie ČCE – SKP v Praze
Kozácká 23, 101 00 Praha 10, tel.: 271 740 448, 777 734 179, 777 734 169
E-mail: vrsovice.skp@diakonie.cz, www.skp.diakonie.cz

Diakonie ČCE – SKP v Praze
Bruselská 4, 120 00 Praha 2, tel.: 222 520 589, e-mail: skp@diakonie.cz, www.skp.diakonie.cz

Cílová skupina uživatelů:
Rodiny s dětmi (rodina se s pracovníkem schází v ambulanci nebo pracovník dochází přímo do rodiny, týká se tedy občanů Prahy 10). Senioři nad 65 let se sníženou soběstačností vč. lidí s demencí, dorost a dospělí se zdravotním postižením se sníženou soběstačností. Další cílové skupiny dle jednotlivých typů služeb.

Diakonie ČCE – Středisko Praha, stacionář Ratolest v Praze 10

Diakonie
Českobratrské církve evangelické

"Cokoliv můžeš udělat pro druhého člověka dobrého, zůstává ..." *Albert Schweitzer*

Diakonie ČCE – středisko Praha, stacionář Ratolest v Praze 10 poskytuje sociální službu denního stacionáře.

Poslání denního stacionáře Ratolest:
Podporujeme děti, mládež a dospělé lidi s mentálním a kombinovaným znevýhodněním. Pomáháme a podporujeme je při získávání a uchování dovedností tak, aby byli v maximální možné míře samostatní a mohli prožívat svůj život důstojně podle svých přání a potřeb.

Kontaktní údaje:
pracoviště stacionář Ratolest v Praze 10
Saratovská 3392/8,8a,100 00 Praha 10
Tel./fax: 274 821 297, 274 821 185, 603 166 622
E-mail: strasnice@diakonie-praha.cz

Diakonie ČCE středisko Praha
Vlachova 1502/20, 155 00 Praha 13 Stodůlky
Tel.: 235 517 303
E-mail: suchel@diakonie-praha.cz
www: diakonie-praha.cz

Cílová skupina uživatelů:
Lidé s mentálním a kombinovaným znevýhodněním ve věku od sedmi do šedesáti čtyř let, kteří potřebují pomoc a podporu.

Dílny tvořivosti, o.p.s

dílny tvořivosti, o.p.s
Sociálně terapeutická dílna

popis činnosti: Posláním našich služeb je umožnit uživateli, aby se aktivně zapojil do většinové společnosti a překonal překážky, které mu jeho postižení přináší, nebo alespoň zajistit, aby se jeho současná životní situace nezhoršovala. Sociálně terapeutická dílna pomáhá prostřednictvím dlouhodobé a pravidelné podpory zdokonalovat pracovní a sociální návyky, rozvíjet motorické schopnosti, soběstačnost a sebeobsluhu, komunikaci s okolím, náhled na vlastní dovednosti a možnosti i samostatné rozhodování – a to vždy s ohledem na potřeby a osobní cíle uživatele. Služba je poskytována bezplatně

Kontaktní údaje:
Podskalská 1252/24, 128 00 Praha 2
Tel.: 774 372 796, 222 511 488
E-mail: dilny_tvorivosti@seznam.cz
www.dilnytvorivosti.cz
www.navraty.info

Cílová skupina uživatelů:
Služba je určena dospělým lidem po poranění mozku a lidem s mentálním a kombinovaným (mentálním a tělesným) postižením.

Dobrovolnické centrum Protěž

Poskytujeme tyto služby

Dobrovolnictví pro seniory: Dobrovolníci pravidelně navštěvují seniory v jejich domácnostech a pomáhají jim s drobným úklidem a nákupem, chodí na procházky, vyřizují vzkazy, doprovázejí na úřady a k lékaři.
Seniory, kteří žijí v domovech pro seniory, pravidelně navštěvují, předčítají jim, vyřizují vzkazy, hrají s nimi společenské hry nebo s nimi chodí na procházky.

Denní stacionář pro seniory
Provoz: Po–Pá, 8.00–16.00 hod. | Kapacita: 12 seniorů | Strava: dopolední svačina, oběd, odpolední svačina | Program: trénink paměti, kondiční a rehabilitační cvičení, vycházky do parku Grébovka, společné programy s malými dětmi, oslavy svátků a narozenin, zdravotní přednášky a další.
Školička Grébovka, dětská skupina
Provoz: Po–Pá, 8.00–17.00 hod./po dohodě možno i déle | Kapacita: 12 dětí od 2–6 let Strava: snídaně, svačina, oběd, svačina | Zaměření: rozvoj dovedností a vědomostí dětí, individuální přístup k dětem, co nejčastější pobyt v přírodě, výuka angličtiny a další aktivity. Poskytujeme hlídání dětí od 6 měsíců

Kontaktní údaje:
Rybalkova 33, 101 00 Praha 10
Tel.: 775 373 103, 733 643 952, e-mail: dc.protez@centrum.cz, www.dcprotez.cz

Cílová skupina uživatelů:
Senioři, dobrovolníci, rodiny s dětmi.

Domov pro seniory Malešice

DS Malešice poskytuje pobytovou sociální službu pro seniory, která zahrnuje ubytování, stravování, zdravotní a ošetřovatelskou péči, sociální služby, aktivizační, rehabilitační, sociálně terapeutické a další služby (kadeřnictví, pedikúra, masáže, kavárna a prodejna občerstvení, knihovna, možnost nákupů u externích prodejců, bohoslužby pro věřící klienty, internet a denní tisk pro klienty DS k dispozici zdarma).

Alzheimer centrum, jehož celková kapacita je 30 lůžek poskytuje sociální pobytovou službu „domov se zvláštním režimem" a je určeno pro klienty s Alzheimerovou chorobou a ostatními typy demencí.

Alzheimer centrum nabízí 4 třílůžkové pokoje, 6 dvoulůžkových pokojů a 6 jednolůžkových pokojů.

Třílůžkové pokoje mají samostatnou koupelnu a WC, dvoulůžkové a jednolůžkové pokoje mají vždy společnou koupelnu a WC pro 2 pokoje.

Klientům je k dispozici obývací hala s jídelním koutem, společenská místnost, tělocvična, keramická dílna a speciální relaxační místnost.

Kontaktní údaje:

Domov pro seniory Malešice
Rektorská 577
108 00 Praha 10
Tel.: 274 779 451-3
E-mail: reditel@malesiceds.cz
www.malesiceds.cz

Cílová skupina uživatelů:

Senioři s trvalým bydlištěm v Praze, kteří dosáhli věku rozhodného pro přiznání starobního důchodu nebo jsou příjemci plného invalidního důchodu a z důvodu změn jejich zdravotního stavu, úrovně soběstačnosti a individuální situace nemohou setrvávat v domácím, přirozeném prostředí, a to ani za podpory rodiny a návazných terénních sociálních služeb. Žádosti mimopražských seniorů jsou přijímány pouze v případě volné kapacity domova.

Domov pro seniory Zahradní Město

DOMOV PRO SENIORY ZAHRADNÍ MĚSTO

Domov leží v klidné vilové zástavbě Zahradního Města a poskytuje pobytové sociální služby nepřetržitě od roku 1970. Ve službě domov pro seniory je kapacita 85 míst, ve službě domov se zvláštním režimem 131 míst. Svou činností podporujeme klienty, kteří se z důvodu věku či zdravotního stavu ocitli v nepříznivé sociální situaci a potřebují pomoc druhé osoby. Služby jsou poskytovány v pavilonu D a ve zcela novém pavilonu F (otevřen v roce 2015).
V současné době probíhá rekonstrukce hlavní budovy. Klienti mají k dispozici účelně vybavené dvoulůžkové pokoje s balkóny, posezení ve společných prostorách, rozlehlou zahradu s lavičkami, posilovacími stroji pro seniory, hřištěm na petangue a altánky.
Zvláštní pozornost věnujeme poskytované péči i kvalitě ostatních poskytovaných služeb (vlastní kuchyně, prádelna). Lékařskou péči zajišťuje praktická lékařka a na částečný úvazek zubní lékařka. Klienti si mohou každý všední den vybírat z široké nabídky aktivizačních programů. Pro klienty pořádáme různé kulturní akce, přednášky, promítání a výlety. Klienti se úspěšně účastní různých sportovních, tanečních, vědomostních i rukodělných soutěží. V letošním bylo slavnostně otevřeno Centrum multisenzorické péče pro klienty, kteří jsou postiženi syndromem demence.

Kontaktní údaje:
Sněženková 2973/8, 106 00 Praha 10
Tel.: 272 654 151 nebo 153 (ústředna)
272 654 020, 725 587 278 (kancelář sociálních pracovníků)
E-mail: soc.prac@dszm.cz
www.dszm.cz

Cílová skupina uživatelů:
mladší senioři (65–80 let), starší senioři (nad 80 let). Služba domov se zvláštním režimem je určena pro seniory nad 65 let, jejichž soběstačnost je snížena hlavně v důsledku syndromu demence. Oblast působnosti je hl. m. Praha.

Dům Naděje Praha-Vršovice – azylový dům

NADĚJE

Poskytujeme ubytování ženám bez domova a pomáháme s řešením jejich situace tak, aby našly jiné bydlení. Kapacita azylového domu je 40 lůžek.
Nabízíme: ubytování zpravidla nepřevyšující jeden rok, sociální poradenství a další služby. Úhrada za službu činí 120 Kč za den pobytu.

Kontaktní údaje:
Rybalkova 31
101 00 Praha 10 – Vršovice
Tel.: 271 741 360, 775 868 863
E-mail: rybalkova.praha@nadeje.cz
www.nadeje.cz

Cílová skupina uživatelů:
Ženy ve věku od 18 let.

Dům tří přání, z. ú.

Adresa sídla: Karlovarská 337/18, 161 00 Praha 6-Ruzyně
Tel.: 233 931 310, e-mail: info@dumtriprani.cz, www.dumtriprani.cz

Poslání: Pomáháme dětem a jejich rodinám, které se ocitly v krizové situaci. Naší snahou je umožnit těmto dětem bezpečný vývoj v původní rodině.

Naše cíle:
zlepšení okamžité situace dítěte • podpora dítěte ve zvládnutí obtížné situace v životě • posílení rodičovských kompetencí a zlepšení rodinných vztahů • předejití umístění dítěte do ústavní výchovy.

Podporu poskytujeme:
dětem ohroženým výchovnými problémy a poruchami chování • dětem ohroženým vztahovou a osobní krizí • dětem týraným, zneužívaným, zanedbávaným (syndrom CAN) • dětem z pěstounských rodin • dětem hospitalizovaných rodičů, rodičů s psychiatrickým onemocněním, závislostí na návykových látkách, ve výkonu trestu odnětí svobody apod. • rodičům, kteří si nejsou jisti svojí výchovnou rolí, potřebují pomoc s výchovou dětí, navázání vztahu s dětmi apod.

Principy práce:
- klademe důraz na nejlepší zájem dítěte, jeho práva a potřeby;
- náš přístup je nehodnotící a neutrální;
- vnímáme potřeby rodiny jako celku, ale i jejích jednotlivých členů;
- vedeme rodinu k aktivnímu a samostatnému řešení situace;
- při řešení ohrožení dítěte pracujeme s celou rodinou.

Naše služby jsou bezplatné, rodiče hradí jen příspěvek v Domě P. Pittra pro děti na úhradu pobytu a péče daný zákonem. Své služby poskytujeme ve čtyřech pracovištích:

Centrum rodinné terapie Horizont – Centrum nabízející ambulantní, případně terénní služby rodinám, které mají potřebu sdílet obavy o své zázemí, rodinnou pohodu a duševní zdraví svých nejbližších.

Doubravčická 1474/21, 100 00, Praha 10

Tel.: 274 777 125, 606 664 262, provozní doba: po–pá: 9–17 hod.

Dům Přemysla Pittra pro děti – krizové zařízení, které poskytuje bezpečné zázemí a odbornou pomoc dětem ve věku do 18 let a nabízí profesionální podporu rodinám těchto dětí. K dispozici je 10 lůžek a obvyklá délka pobytu je cca tři měsíce.

Karlovarská 337/18, 161 00 Praha 6-Ruzyně, tel.: 235 302 698, 607 199 291

provozní doba: pobytová část – nepřetržitý provoz; ambulantní část: po–pá: 9–17 hod.

Ambulantně terénní centrum – zařízení pro rodiny s dětmi do 18 let, které nabízí ambulantní, případně terénní socioterapeutickou podporu pro celou rodinu v náročných životních situacích.

Terronská 727/7, 160 00 Praha 6
tel./fax: 233 931 310, 602 662 063
provozní doba: po–pá: 9–17 hod.

Centrum pro děti Mezipatro – centrum pro děti do 18 let převážně z rodin, které se potýkají s náročnou životní situací, nabízející individuální a společné aktivity, které posilují odolnost dítěte a adaptaci na ztíženou rodinnou situaci.

Svatovítská 682/7, 160 00 Praha 6
tel./fax: 233 323 249, 724 865 400
provozní doba: po–pá: 9–17 hod.

Dům Naděje Praha-Záběhlice – azylový dům

Poskytujeme ubytování lidem bez domova a pomáháme s řešením jejich situace tak, aby našli jiné bydlení. Kapacita azylového domu je 30 lůžek. Nabízíme: ubytování zpravidla nepřevyšující jeden rok, sociální poradenství a další služby. Úhrada za službu činí 120 až 130 Kč za den pobytu, dle počtu lůžek na pokoji.

Kontaktní údaje:
K Prádelně 2
106 00 Praha 10-Záběhlice
Tel.: 272 660 460, 775 868 864
E-mail: zabehlice.praha@nadeje.cz
www.nadeje.cz/praha

Cílová skupina uživatelů:
Muži a ženy v důchodovém věku nebo se zdravotním znevýhodněním, kteří ztratili bydlení.

Elio, z. s.

Zapsaný spolek Elio poskytuje psychologické služby veřejnosti a školským zařízením. Ve své práci se orientujeme na osobnostní rozvoj a růst našich klientů. Důraz klademe na skutečné potřeby a praktickou využitelnost získaného. Naše služby jsou přístupny široké i odborné veřejnosti. Naším cílem je ukázat mu možnosti vedoucí k řešení či vyrovnání se s problémovými životními situacemi a tedy k jeho celkové životní spokojenosti.

Nabídka našich služeb:

- Poradenství, individuální, párová a rodinná psychoterapie, speciální nabídka pro dětské klienty a jejich rodiny – rodinné konzultace zdarma.
- Rozvojové kurzy a vzdělávání rozvojové kurzy, odborné kurzy pro pedagogy, manažerské kurzy, výcvik poradenských a terapeutických dovedností, letní tábor a prožitkové kroužky pro děti, rekvalifikace
- Služby pro školy – programy pro třídní kolektivy (intervenční, adaptační, preventivní), vzdělávací a rozvojové programy pro pedagogické pracovníky (supervize, kazuistické semináře, další vzdělávání)

Kontaktní údaje:
Vršovické náměstí 2/111
101 00 Praha 10
Tel.: 773 125 255
E-mail: info@elio.cz
www.elio.cz

Cílová skupina uživatelů:
Děti, mládež, dospělí (jednotlivci i rodiny)
Třídní kolektivy, pedagogové
Zaměstnanci organizací a firem

EDA, z. ú.

EDA pomáhá rodinám dětí se specifickými potřebami zvládat složité životní situace.
Nabízíme 2 služby: ranou péči a telefonickou krizovou pomoc.

Kontaktní údaje:
Trojická 2/387, 128 00 Praha 2
Tel.: 724 400 820
E-mail: info@eda.cz, www.eda.cz

Poslání:
Poskytujeme podporu, pomoc a provázení rodinám, ve kterých vyrůstá dítě se zrakovým nebo s kombinovaným postižením, s ohledem na specifické potřeby dětí i rodičů. Služby jsou pro rodiny poskytovány bezplatně.
Poskytujeme odborné služby, poradenství a psychickou oporu rodinám ve čtyřech krajích České republiky – na území Hl. města Prahy, Středočeského, Pardubického a části Ústeckého kraje. Služby jsou poskytovány v domácím prostředí, kde se dítě cítí nejlépe, a jsou prevencí časného umisťování dětí do ústavní péče.
Poradkyně rané péče EDA jsou odbornicemi v oblasti rané péče, vedle podpory rodin poskytují vzdělávací kurzy akreditované MPSV, osvětu zdravotnického personálu a školení spolupracujících profesionálů doma i v zahraničí.

Cílová skupina:
Rodiny dětí se zrakovým a kombinovaným postižením do 7 let věku dítěte.

Poslání:
Posláním krizové Linky EDA je poskytování odborné distanční pomoci specializované na krizové životní situace a poradenství v oblasti péče o dítě s postižením, vážným onemocněním, po úraze nebo s ohrožením vývoje. Pomoc vychází z individuálně určených potřeb klientů při zachování jejich lidské důstojnosti. Poskytované služby jsou bezplatné.

Linka EDA (tel. 800 40 50 60) je první celorepubliková krizová linka a chat pro rodiny dětí po těžkém úraze, s onemocněním či postižením. Slouží především jako psychologická podpora rodinám ve chvílích krize. Na linku je možné volat bezplatně z celé České republiky **v pracovní dny 9–15 hod.** Nadstandartní službou Linky EDA je zprostředkování konzultace s odborníky – např. pediatrem, neurologem, fyzioterapeutem či oftalmologem.

Cílová skupina:
Rodinní příslušníci dětí po zjištění závažné diagnózy (věk dítěte do 18, resp. 26 let).

Elpida, o. p. s.

Elpida pomáhá seniorům stát se samostatnou, sebevědomou a respektovanou součástí společnosti. Realizuje 3 hlavní dlouhodobé projekty:

- **Linka seniorů 800 200 007** – bezplatná anonymní linka důvěry a krizové pomoci s celostátní působností pro seniory, osoby v krizi a osoby o seniory pečující. Poskytuje kvalitní psychologickou pomoc, informace z oblasti medicíny, práva, psychologie a systému sociální podpory.
- **Centrum Elpida** – vzdělávací a kulturní centrum pro seniory s dlouholetou tradicí se sídlem na Pankráci na Praze 4 a nově v Praze 10, ulice Madridská 9. Celoročně provozujeme počítačové, jazykové a fotografické kurzy, přednášky, poradny, tréninky paměti, pohybové aktivity a bohatý kulturní program pro starší generaci 60+.
- **Vital** – nejčtenější společenský a kulturní čtvrtletník pro seniory. Časopis si můžete přečíst na www.vitalplus.org nebo objednat na vitalplus@elpida.cz

V Centru Elpida probíhají následující poradny, na všechny je však třeba se předem objednat na tel. čísle: 272 701 335 nebo e-mailem: info@elpida.cz

- **právní**
- **počítačová**
- **finanční**
- **psychologická**

Kontaktní údaje:
Na Strži 40, 140 00 Praha 4, tel.: 272 701 335
Madridská 9, 101 00 Praha 10, tel.: 720 975 454
Jankovcova 8, 170 00 Praha 7, tel.: 601 183 533
E-mail: info@elpida.cz, www.elpida.cz

Cílová skupina uživatelů: Senioři 60+

ENVIRA, o. p. s. – sociální podnik

Na Toulcově dvoře, ve Středisku ekologické výchovy, provozujeme integrační sociální podnik zaměstnávající více než 50% osob se zdravotním postižením. Nerozlišujeme mezi druhy zdravotního postižení, rozhodující jsou u uchazeče schopnosti a chuť pracovat. Pracovní tempo, náplň a úvazek přizpůsobujeme možnostem zaměstnance. Nabízíme pracovní uplatnění v oblasti gastronomie (barman, kuchař, pomocný kuchař), správy a údržby areálu (zahradník, pomocný pracovník v areálu SEV), rukodělné dílny (pracovník v keramické rukodělné dílně) a doprovodných služeb (administrativní pracovník, pracovník úklidu). Toulcův dvůr je veřejnosti volně přístupná historická památka, ve které se nachází farma hospodářských zvířat a rozlehlý přírodní areál. Jednou z hlavních činností ENVIRA, o. p. s. je environmentálně šetrná údržba areálu a zajišťování potřebného servisu návštěvníkům Toulcova dvora (občerstvení, výroba keramických produktů a péče o areál).

Poslání organizace: Vytvářet a dlouhodobě udržovat pracovní místa pro osoby se zdravotním postižením a tím je integrovat na trh práce.

Naše motto: Šetrně k přírodě, poctivě k člověku.

Kontaktní údaje:
Kubatova 32/1, 102 00 Praha 10-Hostivař, tel.: 773 838 499
E-mail: michkova@toulcuvdvur.cz, www.setrnepoctive.cz.

Cílová skupina uživatelů: Osoby se zdravotním postižením ve věku 18–62 let hledající dlouhodobé pracovní uplatnění.

ERGO Aktiv, o. p. s.

Centrum moderní rehabilitace pro osoby se získaným poškozením mozku

Centrum ERGO Aktiv nabízí osobám se získaným poškozením mozku podporu bezpečného návratu k aktivnímu životu, návrat ztracených funkcí a dovedností.

Cílem aktivit je zlepšení praktických dovedností, které jsou využitelné v běžném životě. Dovedností, které našim klientům činí každodenně potíže, nebo na které si nyní netroufnou a chtěli by je do svého života zařadit. Terapie vždy vychází z konkrétních cílů a potřeb klienta a vedou ji odborníci z oblastí ergoterapie, fyzioterapie, logopedie, psychoterapie, rehabilitačního lékařství a sociální oblasti. Naším cílem je, dopomoci našim klientům znovu získat konkrétní dovednosti a návyky tak, aby si mohli intenzivněji užít každý svůj den.

Poskytované služby: poradna, intenzivní rehabilitační program, předpracovní poradenství a podpora, tréninková pracovní místa, ambulantní skupinová cvičení, terénní rehabilitace, KLUB Aktiv a komunitní centrum.

Kontaktní údaje:
Olšanská 2666/7, 130 00 Praha 3, tel.: 732 542 529
E-mail: poradna@ergoaktiv.cz, www.ergoaktiv.cz

Cílová skupina uživatelů: osoby se získaným poškozením mozku (CMP, traumatické poranění mozku, nádorové onemocnění aj.)

ESET – HELP, z. s.

ESET – HELP poskytuje péči o duševní zdraví a přispívá k jejímu rozvoji. Lidem, kteří se na nás obrátili, pomáháme znovu získat zdravotní, psychickou a sociální stabilitu, obnovit či rozšířit vlastní možnosti a dovednosti a tím překonat jejich nepříznivý stav. Cílem je dosáhnout plnohodnotného a spokojeného života. Služby orientujeme co nejblíže k člověku a jeho přirozenému prostředí. Jsme si vědomi důležité a stále rostoucí úlohy komunity pro život jednotlivce i společnosti.

Komunitní terénní tým

Služba podporuje lidi se závažným duševním onemocněním především terénní formou v jejich domácím prostředí. Multidisciplinární složení týmu kombinuje sociální a zdravotní přístup. Sociální pracovníci a psychiatrické sestry týmu poskytují klientům podporu ve všech oblastech života.

Podpora zaměstnávání

Služba poskytuje podporu při volbě, hledání a udržení zaměstnání na trhu práce. Cílem je rozvinout pracovní a sociální dovednosti a získat nové zkušenosti se zaměstnáním.

Centrum denních aktivit

Služba pomáhá získat dovednosti potřebné k navazování sociálních kontaktů i v nácviku některých praktických denních činností. Nabízí prostor pro navazování mezilidských vztahů a realizaci vlastních nápadů.

Chráněné bydlení

Posláním služby je zvýšení kvality života lidí se závažným duševním onemocněním dosažením větší samostatnosti a nezávislosti v oblasti bydlení. Tréninkové byty jsou v běžné panelové zástavbě v Praze 11.

Kontaktní údaje:
Úvalská 3411/47, 100 00 Praha 10 – Strašnice
Tel.: 774 186 262, e-mail: office@esethelp.cz, www.esethelp.cz

Cílová skupina uživatelů: Dospělí lidé s duševním onemocněním především schizofrenního okruhu, afektivních poruch, závažných neurotických onemocnění a poruch osobnosti

Fokus Praha, z. ú.

Posláním Fokusu Praha je podpora lidí se zkušeností duševní nemoci ve spokojeném zvládání života a nalézání možností osobní realizace ve společnosti. Klientům poskytujeme komplexní, odborné sociální a zdravotní služby. Nabízíme odbornou podporu a pomoc ve všech základních oblastech života: mezilidské vztahy, bydlení, práce, volný čas, finance, zdraví, krizové situace. Tomu odpovídají i námi poskytované služby:

- Individuální provázení klienta a zprostředkovávání potřebných služeb, tzv. „případové vedení“
- Ambulantní a terénní psychiatrickou péči
- Psychoterapeutické programy
- Krizový tým
- Tréninková bydlení a podpora klienta ve vlastní domácnosti
- Dílny a programy zaměstnávání
- Kluby a centra volného času
- Odborné vzdělávání

Sídlo organizace:
Dolákova 24, 181 00 Praha 8-Bohnice
Tel.: 233 551 205, 233 553 303, E-mail: fokus@fokus-praha.cz

Kontaktní údaje:
Fokus Praha, Centrum Podskalí, Komunitní tým Podskalí
Vnislavova 48/4, 128 00 Praha 2, tel.: 774 804 923, 222 513 380
E-mail: ktpodskali@fokus-praha.cz, www.fokus-praha.cz

Cílová skupina uživatelů: Dospělé osoby s duševním onemocněním zejména z okruhu schizofrenních poruch, poruch nálady, neurotických a osobnostních poruch.

Fosa, o. p. s.

Společnost Fosa pomáhá lidem s různým typem znevýhodnění k tomu, aby se kvalita jejich života vyrovnala kvalitě života lidí bez znevýhodnění. Aby mohla tento záměr naplňovat, nabízí tyto programy:

1. Podporované zaměstnávání FORMIKA (sociální rehabilitace) – pomáhá lidem se znevýhodněním na trhu práce nalézt a udržet si zaměstnání.
Jak to probíhá? Pracovníci pomáhají uživatelům služby například s vytvořením představy o vhodném zaměstnání, s tvorbou životopisu a motivačního dopisu, s vyhledáváním a oslovováním zaměstnavatelů, trénují s uživateli pracovní pohovory, doprovází je na pohovory a asistují jim v zaměstnání. Služba je zdarma a je určena dospělým lidem v produktivním věku z Prahy, kteří potřebují podporu k tomu, aby si nalezli a udrželi práci.

Kontakt: vedoucí programu Petra Cihelková – telefon: 775 350 116, e-mail: cihelkova@fosaops.org

2. Podpora samostatnosti Osa (sociální rehabilitace) – pomáhá dospělým lidem s mentálním postižením získat dovednosti, které jsou potřebné pro běžný život.
Jak to probíhá? Pracovníci pravidelně nacvičují s uživateli nejrůznější dovednosti. Mezi ty nejčastější patří například cestování (pěšky a MHD), hospodaření s penězi, nakupování, vaření, péče o domácnost, používání telefonu, trávení volného času, sociální dovednosti atd. Oblast si volí uživatel sám podle svých potřeb a přání. Služba je zdarma a je určena dospělým lidem s mentálním postižením z Prahy, kteří potřebují podporu pro získání běžných dovedností.

Kontakt: vedoucí programu Leona Kolářová – telefon: 775 271 910, e-mail: kolarova@fosaops.org

3. Osobní asistence Osa (osobní asistence) – pomáhá seniorům a lidem s mentálním postižením žít běžným životem a dělat věci, které z důvodu svého omezení nemohou dělat samostatně.
Jak to probíhá? Pracovníci pravidelně pomáhají uživatelům s nejrůznějšími činnostmi. Jedná se například o pomoc při osobní hygieně, s oblékáním/svlékáním, stravováním, při cestování, při jednáních u lékařů a na úřadech, pomoc při trávení volného času, nakupování, zajištění chodu domácnosti atd. Uživatel si formu asistence a činnosti, se kterými potřebuje pomoct, vybírá dle svých přání a potřeb. Služba je částečně zpoplatněna a je určena lidem od 16 let s mentálním postižením a seniorům od 65 let z Prahy a okolí, kteří potřebují k běžným činnostem pomoc druhé osoby.

Kontakt: vedoucí služby Michal Mašek – tel.: 775 350 117, e-mail: masek@fosaops.org

4. Dobrovolnický program – dává příležitost lidem, kteří se chtějí zapojit do poskytování sociálních služeb (nebo neformální podpory) pro lidi se znevýhodněním. Lidem s mentálním postižením pomáhá tuto neformální podporu získat a organizacím poskytujícím sociální služby dospělým lidem s mentálním postižením pomáhá prostřednictvím využití dobrovolníků uspořit finanční prostředky určené na provoz.
Kontakt: vedoucí programu Dana Kosičková – tel.: 776 270 910, e-mail: dobrovolnik@fosaops.org

5. Vzdělávací program – vzdělává pracovníky a osoby podporující lidi se znevýhodněním. Organizuje mnoho akreditovaných kurzů (i kurzy na míru). Poskytuje supervizní podporu, metodické vedení, audity kvality sociálních služeb, stáže, dlouhodobé praxe a odborné konzultace ke kvalitě, efektivitě a hospodárnosti sociálních služeb.

Kontakt: vedoucí programu Klára Fialová – telefon: 730 550 083, e-mail: vzdelavani@fosaops.org

Kontaktní údaje:
Filipova 2013/3, 148 00 Praha 4
Tel.: 271 910 016, 775 350 115, e-mail: fosaops@fosaops.org, www.fosaops.org

Cílová skupina uživatelů: viz. jednotlivé programy

Gatebo

Jsme společností, která dlouhodobě zaměstnává osoby se zdravotním postižením. Vytváříme pro ně nová pracovní místa v naší chráněné pracovní dílně. V současné době zaměstnáváme více jak 50 % osob se zdravotním postižením. Zabýváme se výrobou ručně řezaných svící, výrobou dárkových předmětů, poskytujeme služby call centra a účetnictví, šijeme pracovní oděvy.

Průběžně přijímáme do našich řad nové kolegy se zdravotním postižením. Vítáme motivované, manuálně zručné zájemce o práci.

Naše společnost dlouhodobě **zaměstnává více než 50 % osob se zdravotním postižením** a proto může svým zákazníkům poskytovat náhradní plnění.

Společnost prostřednictvím svých zaměstnanců poskytuje tyto služby:

- Výrobu ručně řezaných svící
- Výrobu reklamních a dárkových předmětů (i tematické balíčky – Vánoce, Velikonoce ...)
- Venkovní a vnitřní úklidové práce
- Zajišťování provozu recepce
- Šití pracovních oděvů, vyšívání loga, přešívání etiket, balení textilu ...
- Stikrování a kompletace zboží

Jsme členem Svazu zaměstnavatelů zdravotně postižených.

Kontaktní údaje:
Žirovnická 3133/6, 106 00 Praha 10, tel.: 234 090 300
E-mail: sarka.alijova@gatebo.cz, www.gatebo.cz

Cílová skupina uživatelů:
Osoby se zdravotním postižením obtížně umístitelné na trhu práce, firmy čerpající náhradní plnění.

HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z. ú.

HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z.ú. se zaměřuje na rozvoj a propagaci dobrovolnictví v České republice. V Praze realizuje vlastní sociálně preventivní programy, které slouží především ke zvyšování sociálních dovedností dětí a učí je smysluplně trávit volný čas. V programu KOMPAS se 2 proškolení dobrovolníci setkávají jednou týdně se skupinkou 6 dětí. Klubovna programu se nachází v ZŠ Brigádníků. Program Pět P se zaměřuje na děti, které mají potíže s navazování a udržením vztahů z různých důvodů – výchovných, rodinných, kulturních aj., program Ty a já cílí přímo na podporu dětí v náhradní rodinné péči. Podpora probíhá formou dlouhodobého podpůrného vztahu 1 dítěte školního věku a 1 dobrovolníka. Program 3G – tři generace je obdobou programu Pět P, přičemž dobrovolník je starší 50 let, dítě je školního či předškolního věku. Kancelář a klubovna programů se nachází na adrese Štefánikova 21, Praha 5.

Kontaktní údaje:
Na Poříčí 12, 110 00 Praha 1
Tel.: 224 872 075, 724 775 853
E-mail: info@hest.cz, www.hest.cz, www.dobrovolnik.cz

Cílová skupina uživatelů: Děti 6–15 let;
v programu 3G i mladší; zájemci o dobrovolnictví nad 18 let.

HEWER, z. s.

Smyslem osobní asistence jsou služby, které seniorům, zdravotně, tělesně či mentálně znevýhodněným spoluobčanům bez rozdílu věku umožňují zůstávat i přes mnohá omezení co nejdéle ve svém domácím prostředí. Služby osobní asistence poskytujeme nepřetržitě 24 hodin denně, včetně víkendů a svátků, s minimálním střídáním asistentů u jednoho klienta. Pomůžeme Vám s péčí o sebe, s osobní hygienou a koupáním, s vařením a podáním jídla, s péčí o domácnost a nákupy, s doprovody k lékaři, na úřady, na procházku, za kulturou či sportem, s dalšími úkony běžného života a navíc s Vámi osobní asistent posedí a popovídá si, kdykoli si budete přát.

Službu osobní asistence a autodopravy HEWER objednávejte telefonicky ve všední dny od 7.30 do 16.00 hod.

Služby osobní asistence poskytujeme nepřetržitě. Autodoprava HEWER je k dispozici ve všední dny od 6.30 hod. do 17.30 hod.

Kontaktní údaje:
Černokostelecká 2020/20
100 00 Praha 10
Tel.: 274 781 341
E-mail: info@hewer.org, www.osobniasistent.cz

Cílová skupina uživatelů:
Senioři, osoby se zdravotním znevýhodněním bez omezení věku.

HoSt Home-Start Česká republika

Nabízíme podporu rodinám s dětmi do 6 let. Cílem služby je posilování pocitu rodičovské identity a podpora stability rodičů k vytváření harmonického prostředí pro zdravý vývoj dítěte. Zaměřujeme se na rodiny, kterým chybí životní zkušenosti nebo se ocitají v sociální izolaci. Služba funguje na principu dobrovolné přátelské pomoci zkušeného rodiče-dobrovolníka nezkušenému rodiči-klientovi a spočívá především v docházení dobrovolníků do rodin, kde pomáhají nejčastěji s výchovou a péčí o dítě.

Hledáme dobrovolnice – nadšené maminky, které by měly čas a chuť 1× týdně strávit 3 hodiny s jinou maminkou, která se cítí být osamělá a potřebuje pomoci s péčí o děti nebo o domácnost. Máte-li zájem o podrobnější informace, volejte na 777 926 801.

Kontaktní údaje:
Slovenská 6, 101 00, Praha 10
Tel.: 777 926 801, 775 704 801
E-mail: info@hostcz.org, www.hostcz.org

Cílová skupina uživatelů:
Úplné i neúplné rodiny s dětmi předškolního věku, např. rodiče izolovaní a osamělí, rodiče ohrožení sociálním vyloučením, nastávající maminky ...

Integrační centrum Praha o. p. s.

Integrační centrum Praha je obecně prospěšná společnost (dále jen ICP) založená MHMP v roce 2012. Zaměřuje se na pomoc cizincům v jejich integraci do české společnosti prostřednictvím odborného poradenství, kurzů ČJ, sociokulturní orientace, vzdělávacích seminářů apod. Pomocí pořádání pravidelných kulturních a komunitních akcí ICP přispívá ke zlepšení vztahů mezi cizinci a českými občany, žijícími na území Prahy. ICP má v Praze Informační centrum a pět poboček.

Na pobočce ICP na Praze 4 je poskytováno odborné právní a sociální poradenství. Pobočka pravidelně pořádá velký bowlingový turnaj mezinárodních týmů a jiné komunitní a kulturní akce.

Kontaktní údaje:

Pobočka ICP – Praha 4
Hvězdova 1594/19, 140 00 Praha 4
Tel.: +420 775 771 944
E-mail: praha4@icpraha.com
www.icpraha.com

Informační centrum ICP:
Žitná 1574/51, 110 00 Praha 1
Tel.: 252 543 846
E-mail: info@icpraha.com

Cílová skupina uživatelů: Cílová skupina jsou legálně pobývající státní příslušníci třetích zemí (tj. pocházejících ze zemí mimo EU), kteří nejsou žadateli o mezinárodní ochranu a mají v ČR pobyt delší, než 90 dnů.

In IUSTITIA, o. p. s. – Poradna Justýna

In IUSTITIA, o. p. s. je první organizací, která se komplexně a dlouhodobě zabývá tématem násilí z nenávisti (tzv. předsudečného násilí – motivem napadení je odlišnost napadeného např. barva pleti, víra, sexuální orientace apod.). Organizace zřizuje poradnu Justýna, která poskytuje služby obětem násilí z nenávisti, dále se věnuje odbornému vzdělávání a preventivní činnosti, monitoringu násilí z nenávisti na území České republiky, na jehož základě vydává Zprávu o násilí z nenávisti a navrhuje případné legislativní změny.

Poradna Justýna je akreditovanou službou k poskytování právních informací a registrovanou sociální službou k poskytování odborného sociálního poradenství. Služby jsou obětem násilí z nenávisti poskytovány v rámci terénní práce v přirozeném prostředí či v kamenných poradnách na území celé ČR. Obětem násilí z nenávisti poskytujeme podporu při řešení dopadů násilí z nenávisti prostřednictvím odborného poradenství, právních informací, doprovodů na policii, lékařům a v neposlední řadě prostřednictvím právního zastoupení. Poradna Justýna poskytuje komplexní pomoc při vyrovnávání se s nastalou situací.

Kontaktní údaje:
Poradna Justýna, Eliášova 28, 160 00 Praha 6
Po a Čt 9.00–17.00 (na základě předchozího objednání)
Tel.: 773 177 636 či 800 922 922 (bezplatná tel. linka)
E-mail: poradna@in-ius.cz, www.in-ius.cz

Cílová skupina uživatelů:
Osoby ohrožené násilím z nenávisti a oběti tohoto násilí
Blízké osoby a sociální okolí obětí a osob ohrožených násilím z nenávisti. Svědci násilí z nenávisti

Jesle Skalka

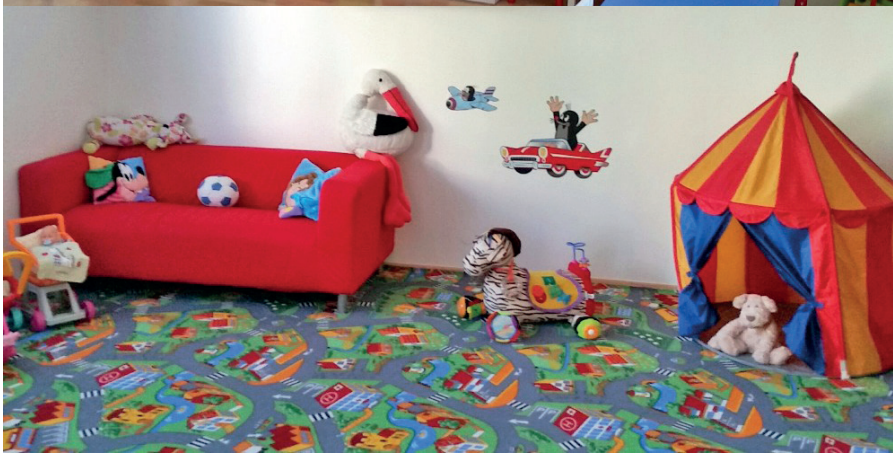
- Soukromé zařízení pro děti od 1 do 4 let
- Jsme oficiální zařízení, splňujeme všechny požadavky dané vyhláškami
- Nabízíme celodenní péči (8–18 hod.), nepravidelnou (2–3 týdně) i jednorázové hlídání
- Dětem připravujeme pestrý program (výtvarná, pracovní, pohybová a hudební činnost)
- O děti se stará pouze kvalifikovaný personál (dětské sestry)
- Sídlíme v nově zrekonstruovaných prostorách s vlastní zahrádkou, 100 m od stanice metra Skalka

Kontaktní údaje:

www.jesleskalka.cz

Jevanská 2428/11
100 00 Praha 10
Tel.: 606 487 124, 723 947 181
E-mail:jesleskalka@seznam.cz
www.jesleskalka.cz

Cílová skupina uživatelů: Děti od 1 do 4 let věku.



Klub K2, o.p.s. – centrum pro podporu rodiny

Profesionální tým Klubu K2 poskytuje komplexní provázaný systém profesionální péče o dítě, podporuje zdravé fungování rodiny. Přijďte k nám, pomůžeme vám zdolávat rodičovství s lehkostí a radostí.

- Nabízíme ojedinělý systém provázení rodin od narození dítěte do jeho školních let.
- Program Profesionální péče o děti je vybudován na základě mnohaletých zkušeností.
- Rodičům pomáháme uspokojivě sladit rodinný a pracovní život.

Rodinné centrum K2, Ostružinová 9 – přátelské místo pro rozvoj dětí a rodičů, kurzy a dílny pro rodiče s dětmi, adaptační dětský klub – první pobyt v dětském kolektivu pro děti od 2 let bez rodičů, otevřená herna, semináře pro rodiče, komunitní akce pro celou rodinu.

Dětské skupiny Školky K2, Olešská 18 – vlastní výchovně-vzdělávací program Rosteme s přírodou – hledáme své místo ve světě, velká zahrada, kvalifikovaný personál, respektujeme individualitu dítěte, inspirujeme děti k poznávání a učení a tvořivému přístupu.

Odborné poradenství – právní, psychologické, logopedické a psychomotorické poradenství, poradna pro lidi v náročné životní situaci, finanční a dluhová poradna.

Profesní kvalifikace – kvalifikační zkoušky „Chůva pro děti do zahájení povinné školní docházky“ dle Národní soustavy kvalifikací, přípravný seminář na zkoušky NSK.

Pro firmy – hlídání dětí ve firmách a při veřejných akcích.

Kontaktní údaje:

Rodinné centrum K2,
Ostružinová 9, Praha 10
Tel.: 723 824 703
E-mail: info@klubk2.cz

Dětské skupiny Školky K2,
Olešská 18, Praha 10
Tel.: 721 088 186
E-mail: skolka@klubk2.cz

www.klubk2.cz

Cílová skupina uživatelů: Rodiny s dětmi, rodiče na MD/RD, děti 0–6 let

Spolek Kolumbus, z. s.

Pacientští důvěrníci a advokáti působí v psychiatrických léčebnách a nemocnicích. Jejich činnost spočívá v sociálním a právním poradenství. Spolek nabízí doprovody a návštěvy doma dle přání klientů v projektu „buňka“. Tato služba je též bezplatná.

Pořádáme edukační přednášky pro pacienty i personál v psychiatrických léčebnách, pořádáme výstavy tvorby uživatelů, vedeme rehabilitační počítačovou učebnu na Praze 2, pořádáme výlety a organizujeme rehabilitační pobyty pro členy.

Kontaktní údaje:
Keplerova 712/32
400 07 Ústí nad Labem
Tel.: ředitel – 774 279 364

pro pražské – Barbora Lacinová
Tel.: 774 279 355
E-mail: barbora.lacinova@email.cz
www: os-kolumbus.org

Cílová skupina uživatelů:
Duševně nemocné osoby.

Lata – programy pro mládež a rodinu

Cílem neziskové organizace Lata je podpora dětem, mládeži a jejich rodinám ohrožených sociálním znevýhodněním. Podstatou základního programu ***Ve dvou se to lépe táhne*** je setkávání se dobrovolníka (18–30 let) s naším klientem (13–26 let). Setkání by se měla konat pravidelně, každý týden na 2–3 hodiny a měla by probíhat delší dobu (alespoň půl roku. Dobrovolník a klient spolu plánují aktivity na volný čas, sdílí spolu problémy a hledají jejich řešení, pokud je to možné. V rámci terénního programu ***Podpůrná individuální práce s rodinou*** pomáháme celým rodinám, které řeší komplikovanou životní situaci.

Práce probíhá primárně formou pravidelných návštěv rodin, ve vhodných případech práci doplňujeme pořádáním ***Rodinných konferencí***. Zde nabízíme uspořádání rodinného setkání, jejímž cílem je zapojení širší rodiny a blízkých do řešení náročné či ohrožující situace, zejména při výchově dětí.

Kontaktní údaje:
Senovážné náměstí 24
116 47 Praha 1
Tel.: 234 621 361, 775 621 361
E-mail: info@lata.cz
www.lata.cz

Cílová skupina uživatelů:
Ve dvou se to lépe táhne: děti a mládež od 13 do 26 let ohrožené společensky nežádoucími jevy a sociálním znevýhodněním.
Podpůrná ind. práce s rodinou a Rodinné konference: rodiny s dětmi do 26 let.

LYMFOM HELP, z. s.

Jsme zapsaný spolek, které vzniklo v září roku 2005 z iniciativy několika bývalých pacientů. Ti se rozhodli, že chtějí pomoci dalším pacientům trpícím maligním lymfomem i jejich blízkým, kteří se dostali do podobné situace jako kdysi oni sami.

Od roku 2005 usilujeme o zprostředkování vzájemného kontaktu nemocných, případně jejich příbuzných či blízkých, zároveň také o vytvoření zázemí a zdroje pomoci pro ty, kteří léčbou procházejí anebo léčbu absolvovali a jsou zpět na cestě do svého života. Svou činností navazuje na práci lékařů a usiluje o vytvoření komplexní podpůrné péče pro pacienty s touto diagnózou.

Cíle:

- sdružovat nemocné trpící maligním lymfomem, jejich příbuzné a blízké, zdravotní sestry i lékaře podílející se na léčbě tohoto onemocnění
- zvýšit dostupnost informací o onemocnění samotném, možnostech léčby a následné péče i dalších otázkách, se kterými se nemocní setkávají
- vytvořit komunikační prostředek pro sdílení zkušeností mezi nemocnými, jejich rodinami či přáteli a okolím
- zviditelnit „pojem“ onemocnění maligním lymfomem mezi českou veřejností
- shromažďovat informace a údaje o dostupné lékařské péči a pacientech (s jejich výslovným souhlasem), které by mohli dále sloužit ke zlepšení péče o nemocné trpící lymfomem
- poskytovat pomoc a podporu nemocným trpících lymfomem, jejich příbuzným a blízkým

Kontaktní údaje:

Sídlo:
Ungarova 678/6
108 00 Praha 10

Korespondenční adresa:
Arménská 1373/12,101 00 Praha 10
Tel.: 724 370 065
E-mail: info@lymfomhelp.cz, www.lymfomhelp.cz

Cílová skupina uživatelů: Lidé s diagnózou maligní lymfom a jejich blízcí

Maltézská pomoc, o. p. s.

Poskytujeme následující služby:

Osobní asistence – poskytujeme 24hodinový provoz a kvalitní, profesionální služby s lidským rozměrem. Zaměřeno na seniory se sníženou soběstačností. Zajistíme, jak chod domácnosti – úklidy, nákupy, úřady, tak pomoc s hygienou a denním režimem a aktivity. Jedná se o placenou službu

Adopce seniorů – naši vybraní a vyškolení dobrovolníci docházejí za starým osamělým člověkem jednou v týdnu na dvě hodiny. Náplní setkání je popovídání, procházky, předčítání. Cílem je zmírňovat osamělost seniorů, kteří třeba s obtížemi vycházejí ven nebo se prostě cítí osamělí. Služba je zdarma

Projekt Pomoc lidem v nouzi – projekt zaměřený na pomoc lidem, kteří jsou bez domova nebo jsou ohroženi ztrátou domova. Zejména pracujeme na vyřízení osobních dokumentů a všech dávek, na které mají právní nárok. Současně pracujeme na motivaci a hledání cest

Maltézská pomoc, o.p.s.

Kontaktní údaje:
Lázeňská 2, 118 00 Praha 1
Tel.: 257 534 935, 736 620 807
E-mail: info@maltezskapomoc.cz
www.maltezskapomoc.cz

Cílová skupina
senioři
lidé bez domova

Projekt Pomoc lidem v nouzi: lidevnouzi@maltezskapomoc.cz

Mamma HELP, z. s.

Organizace Mamma HELP poskytuje bezplatné psychoporadenství, množství motivačních a aktivizačních programů pro pacientky s karcinomem prsu, ale také pomoc a informace, a to i pro jejich blízké. V Praze můžete Mamma HELP navštívit na adrese Koněvova 150, a to přímo vedle tramvajové zastávky Vozovna Žižkov (linky 1, 9, 11). O nově příchozí se v Mamma HELP centrech starají ženy, které mají samy s rakovinou prsu osobní zkušenost, pacientky tak v centrech nalézají tolik potřebné porozumění, podporu a odpovědi na otázky, které s nemocí souvisí. Mamma HELP se také snaží zvýšit informovanost veřejnosti o rakovině prsu, její prevenci a léčbě prostřednictvím množství přednášek a workshopů, ale také pomocí informačních kampaní. Ve spolupráci s předními lékaři Mamma HELP provozuje odbornou online poradnu, terapeutickou poradnu pro pacientky s dětmi, nebo emailovou sociální poradnu. Pražské Mamma HELP centrum navíc zajišťuje provoz bezplatné AVON linky proti rakovině prsu, kam může každý všední den od 9 do 19 hod volat každý, kdo má otázky související s tímto onemocněním – tel.: 800 180 880. Dotazy odborného rázu můžete konzultovat se zkušenými onkology vždy ve středu od 16.00 do 19.00 nebo s psychology vždy v sudý pátek od 16.00 do 19.00 hod.

Cílová skupina uživatelů: ženy s diagnózou rakovina prsu a jejich blízcí – rodina, přátelé, nebo kdokoliv, kdo má v souvislosti s tímto onemocněním zájem o potřebné informace. V oblasti preventivních aktivit je pak cílovou skupinou široká veřejnost

Kontaktní údaje:
Koněvova 150, 130 00 Praha 3, tel.: 272 731 000, 272 732 691, 739 632 884
bezplatná AVON linka proti rakovině prsu tel.: 800 180 880, e-mail: mammahelp@mammahelp.cz, praha@mammahelp.cz, terapeutky@mammahelp.cz, www.mammahelp.cz/centra/praha/
Mamma HELP centrum Praha je otevřeno: po–čt: 9–17 hod, pá: 9–15 hod

Nadace Krása pomoci

KRÁSA POMOCI

Projekt Doma bez obav – Naší vizí jsou spokojení senioři, kteří vedou kvalitní a důstojný život v domácím prostředí. Zároveň pracujeme na tom, aby společnost vnímala seniory s respektem. Nabízíme proto seniorům a jejich blízkým informace, kontakty a oporu v důležité životní etapě stáří. Cílem je prožít stáří jako pozitivní, plnohodnotné a aktivní období života v prostředí domova.
Nerozumíte systému služeb a sociálních dávek pro seniory? Hledáte kontakt na pečovatelku, asistenta nebo dobrovolníka? Cítíte se osaměle a hledáte společníka pro volný čas? Vrací se váš blízký z nemocnice a je méně soběstačný? Nevíte, jak vše zorganizovat, aby mohl zůstat ve svém domácím prostředí? Pečujete o seniora a připadáte si vyčerpaní a osamocení? Potřebujete praktické rady jak pečovat doma, kde sehnat kompenzační pomůcky? Bezplatně poradíme, pomůžeme zajistit potřebnou péči a najít řešení i v dalších otázkách.

Naše služby
Kontaktní místo – nabízí odborné poradenství, na jednom místě získáte ucelené informace o dostupných službách, materiální podpoře a pomůckách, které usnadní život
Koordinátor péče a podpory – navštíví vás doma, pomůže zprostředkovat potřebnou pomoc, vyřídí vše potřebné na úřadech či zajistí kompenzační pomůcky.
Dobrovolnický program – zajistí společníka pro výlety za kulturou, procházky, společné nákupy nebo jen přátelské popovídání u kávy.
Psychologické poradenství – bezpečný prostor pro sdílení těžké životní situace, tématem setkání může být problematika stárnutí, onemocnění, úmrtí či situace související s péčí o seniory doma

Kontaktní údaje: Perucká 9, 120 00 Praha 2
Tel: 725 692 170, e-mail: poradna@krasapomoci.cz,www.krasapomociops.cz

Cílová skupina uživatelů: senioři a jejich rodiny

Nadace BONA

Poskytuje možnosti bydlení – pobytové služby (pronájmy), vybavení podnájmů, zajišťuje opravy běžné i většího charakteru, zabezpečuje recepční služby pro chráněná bydlení v oblasti duševně nemocných.

Vytváří podmínky pro pracovní aktivity klientů, absolventů „Psychosociální sítě“. Zabývá se kompletní problematikou a pomocí v oblasti duševně nemocných, s převahou osob s vážným psychickým onemocněním v rámci projektu „PSYCHOSOCIÁLNÍ SÍTĚ„ – chráněná bydlení komunitní – skupinová, individuální, různé typy podporovaného bydlení. Projekt umožňuje variabilnost v závislosti na stavu a možnostech klienta, má zajištěné sociální služby od partnerské organizace Bona o. p. s., které je Nadace BONA spoluzakladatelem.

Nadací vybudovaný funkční systém jednotlivých typů chráněného a podporovaného bydlení (typy A, N, vstupní byty, byty na půl cesty, sociální byty), chráněných pracovišť v systému „Psychosociální sítě“ umožnil desítkám, dříve nepropustitelným pacientům psychiatrických léčeben život mimo tyto instituce.

Cíl – Nadace cíleně směřuje k odborné i laické veřejnosti, indukuje rozšiřování těchto programů a současně tak napomáhá destigmatizaci psychiatrické problematiky ve společnosti. Společnost si odvykla, že mezi námi mohou žít lidé se závažnějším handicapem různého typu.

K duševně nemocným je přistupováno se zvláště velkou nedůvěrou. Je mnoho lidí s duševní poruchou žijících v sociální izolaci, a přitom jsou schopni úspěšné resocializace mimo ústavní zařízení.

Kontaktní údaje:
Pod Čimickým hájem 177/1
181 00 Praha 8
Tel.: 233 544 069, 233 543 069
E-mail: nadacebona@nadacebona.cz
www: nadacebona.cz

Cílová skupina uživatelů:
Duševně nemocní

Nadační fond Firm4y – Senior

Nadační fond Firm4y-Senior provozuje informační centrum pro seniory. Nabízíme seznamku pro seniory, zprostředkování přednášek, akcí pro seniory.

Kontaktní údaje:
Košická 63/30
101 00 Praha 10
Tel.: 273 132 658
E-mail: nf-senior@email.cz
www.nadace-senior.cz

Cílová skupina uživatelů:
Senioři

Národní ústav pro autismus, z. ú.

NAUTIS je nestátní nezisková organizace poskytující sociální, psychologické, psychiatrické a vzdělávací služby zaměřené na podporu lidí s poruchou autistického spektra (PAS) a jejich rodin v České republice. Je zřizovatelem integrační Mateřské školy, Speciálně pedagogického centra a sociálního podniku Nakladatelství PASPARTA, který zaměstnává lidi s autismem. Je členem mezinárodní organizace Autism-Europe, která sdružuje organizace aktivně se zasazující o práva lidí s PAS v Evropské unii.

JAKÉ SLUŽBY NABÍZÍME?

- Diagnostika
- Včasná intervence / raná péče
- Sociálně aktivizační služby
- Osobní asistence
- Odlehčovací služby
- Odborné poradenství a školské poradenské služby
- Sociální rehabilitace a podporované zaměstnávání
- Chráněné bydlení a domov se zvláštním režimem
- Volnočasové aktivity pro děti a dospělé lidi s PAS
- Osvěta a vzdělávání

Sídlo: Brunnerova 1011/3, 163 00 Praha 17
Kontaktní adresa:
V Holešovičkách 597/1a, 180 00 Praha 8
E-mail: nautis@nautis.cz, www.nautis.cz
Infolinka: 606 729 672
(Základní informace rodičům a zájemcům o služby NAUTIS a objednávky na diagnostiku)
Online poradenství: poradna@nautis.cz
Telefonické poradenství: 775 304 211 (pátek 9.00–16.00)
Cílová skupina uživatelů: Děti a dospělí s poruchou autistického spektra a jejich rodiny.

Nové horizonty s. r. o.

Sociální firma zaměřená prioritně na rozvoj a uplatnění znevýhodněných osob na otevřeném trhu práce. My sami v současné době zaměstnáváme 100 % OZP (osob se zdravotním postižením) a společně s kolegy hledáme další příležitosti pro pracovní uplatnění zdravotně postižených v soukromém sektoru.

Většina služeb je přístupná všem – nezaměstnaným, osobám na/po mateřské nebo rodičovské dovolené, absolventům, 50+, zkrátka všem, kteří chtějí svou situaci změnit.

Zaměřujeme se na:

- Zprostředkování práce pro OZP
- Rekvalifikační i jiné kurzy pro širokou veřejnost
- Úklidové služby

Kontaktní údaje:
Mgr. Miroslava Kroupová – ředitelka
Kubánské náměstí 11, 100 00 Praha 10
Tel.: 605 222 388
E-mail: m.kroupova@novehorizonty.cz, www.novehorizonty.cz

Cílová skupina uživatelů: Osoby se zdravotním postižením v 1., 2. nebo 3. stupni invalidity, které chtějí žít aktivním životem.

Občanské sdružení SEPPIA, z. s.

S – družení **E** – mpatie **P** – omoc **P** – řátelství **I** – ntegrace-inkluze **A** – kce

Sdružení se zaměřuje na integraci a pomoc znevýhodněným osobám.
Činnost sdružení se významně zaměřuje na propojení a posílení místní komunity ve spojení s místními sdruženími, kluby a školami. Důležitou aktivitou sdružení je boj proti sousedské anonymitě a mezigenerační dialog. Pro integraci znevýhodněných osob probíhá v rámci ostatních aktivit o. s. Seppia i online vzdělávání, které je určeno pro odbornou i laickou veřejnost. Jedná se o online přednášky, online konference a odborné poradny přístupné všem v konkrétním daném čase přes internetovou síť. Přednášky ve virtuální učebně jsou realizovány naživo a osoby s omezením (hendikepem), tak mají možnost účastnit se přednášky z pohodlí svého domova. Online aktivity umožňují všem osobám, které by se nemohly přednášek nebo poraden účastnit fyzicky, zajímavá setkání s odborníky, kolegy a přáteli ve virtuálním prostředí.

Seppia, z s.:

- individuální pomoc
- vzdělávací a kulturní akce
- komunitní sportovní akce
- mezinárodní bezbariérové online vzdělávání ČR + SR
- propojování místní komunity

Kontaktní údaje:
Kamelova 3260/3, 106 00 Praha 10
Tel.: 724156667, 777337995
E-mail: seppia@seppia.cz, www.seppia.cz

Cílová skupina uživatelů:
znevýhodněné osoby – hendikepovaní, senioři, osoby na mateřské či rodičovské dovolené, osoby pečující o osobu blízkou vzájemná prospěšnost

Občanské sdružení Smíšek

Cílem občanského sdružení Smíšek je systematická podpora a pomoc rodinám a předškolním dětem ze znevýhodněného prostředí. Vzájemným propojením poskytovaných služeb pomáháme těmto dětem a rodinám v naplňování jejich potřeb a v plnohodnotném zapojení do společnosti.

Poskytované služby: Integrační školičky Smíšek (pro děti ve věku 3–6 let), Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi (pomoc a odborné poradenství sociálního pracovníka – ambulantní i terénní služba, cílená a individuální práce speciálního pedagoga a psychologa s dítětem a rodinou, besedy a přednášky s odborníky), Smíškoviny (tvořivé dílničky, výlety), Klub Smíšek (podpora odborných pracovníků při návratu rodičů na trh práce, odborná knihovna, přístup na internet).

Sídlo organizace:
Pešlova 359/18, 190 00 Praha 9, tel.: 608 036 519
E-mail: info@os-smisek.cz, www.os-smisek.cz

Kontaktní údaje:
Bělehradská 25, 120 00 Praha 2, tel.: 734 436 762
E-mail: skolicka@os-smisek.cz

Cílová skupina uživatelů: Rodiny s dětmi, děti 3–6 let

Okamžik, z. ú.

Od roku 2000 poskytujeme profesionální služby a pomoc nevidomým a slabozrakým lidem, pořádáme semináře a výstavy a vydáváme osvětové a odborné publikace s tématem zrakového postižení.

Provozujeme:

- **Dobrovolnické centrum** – jednorázové doprovody spojené s další vizuální podporou a dlouhodobá spolupráce klienta s dobrovolníkem (tel.: 233 379 196, 775 209 055, 604 841 926, e-mail: dc@okamzik.cz)
- **Centrum aktivního života zrakově postižených** – jednorázové i pravidelné vzdělávací a volnočasové aktivity (tel.: 233 379 196, 775 209 055, 604 841 926, e-mail: caz@okamzik.cz)
- **Poradenské centrum** – odborné sociální poradenství, odborné semináře, vydávání odborných publikací, informační web www.nevidomimezinami.cz (tel.: 233 371 277, 774 209 055, e-mail: poradna@okamzik.cz)
- **Pomoc dětem se zrakovým postižením** – pravidelné doprovody do školy a na zájmové aktivity vč. další vizuální podpory (tel.: 220 571 173, 773 069 630, e-mail: pomocdetem@okamzik.cz)
- **Hmateliér** – ateliér a dílna hmatového modelování – výroba dekorativních a užitných předmětů z šamotové hlíny, vzdělávání nevidomých řemeslníků a workshopy pro veřejnost (773 069 630, e-mail: hmatelier@okamzik.cz)
- **Kulturní aktivity nevidomých** – výtvarné výstavy a katalogy, arteterapeutické dílny (e-mail: kultura@okamzik.cz)

Kontaktní údaje:
Na Strži 1683/40, 140 00 Praha 4
Tel.: 233 371 277, 774 209 055
E-mail: okamzik@okamzik.cz, www.okamzik.cz

OZP Akademie z. ú.

Hlavním posláním OZP Akademie z. ú. je zvýšit uplatnění osob se zdravotním postižením na trhu práce prostřednictvím vzdělávání. Pořádáme rekvalifikační a rozvojové kurzy pro osoby s hendikepem, státní správu, laickou či odbornou veřejnost. Poskytujeme vysokou kvalitu výuky, ale zároveň rozumíme specifickým potřebám OZP studentů. Naší přidanou hodnotou jsou výborní lektoři, z nichž řada má tělesný nebo smyslový hendikep, takže mají více pochopení pro studenty. Mottem OZP Akademie je „bezbariérové vzdělávání" – u nás se s bariérami při vzdělávání účastníci nesetkají. Výuku uskutečňujeme v takových podmínkách a prostředí, kde se mohou OZP vzdělávat, aniž by musely překonávat různé bariéry. Proto je v OZP Akademii samozřejmostí:

● respektování a kompenzace specifických potřeb ● bezbariérové prostředí ● studijní asistence během výuky ● studijní materiály modifikované pro zrakově postižené ● používání kompenzačních pomůcek během výuky ● výuka v malých skupinkách (cca 4–6 studentů)

Všechny naše kurzy jsou přístupné i studentům bez hendikepu. Věříme totiž v integraci a diverzitu a navíc výtěžek z kurzovného studentů bez hendikepu nám umožňuje financovat studium OZP.

Kontaktní údaje:
Mgr. et Mgr. Petra Helebrantová
Kubánské náměstí 11, 100 00 Praha 10, tel.: 721 551 650
E-mail: info@ozpakademie.cz, www.ozpakademie.cz
www.ozpakademie.info

Cílová skupina uživatelů:
Osoby se zdravotním postižením, sociálním znevýhodněním, nezaměstnaní, matky na rodičovské dovolené.

Parkinson-Help, z. s.

Naším posláním je seznamovat širokou veřejnost s obtížemi Parkinsonovy nemoci, přispívat ke zkvalitnění života lidí s touto chorobou a podporovat komunitní život nemocných v regionech.

Klub Parkinson-Help Praha sdružuje nemocné Parkinsonovou chorobou a organizuje pro ně aktivity, jako např. zdravotní cvičení, logopedii, trénink paměti, plavání a další vyžití, aby si tito lidé nadále zachovali aktivní styl života. Najdete nás v Centru sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, Sámova 7, Praha 10.

Kontaktní údaje:
Kancelář: U Vesny 1270/7, 100 00 Praha 10
Tel.: 273 160 062, mobil 724 00 98 23
E-mail: kancelar@parkinson-help.cz;
veclova@parkinson-help.cz
www.parkinson-help.cz

Cílová skupina uživatelů: Osoby s tělesným postižením Parkinsonovou nemocí a jejich rodiny.

POHODA – společnost pro normální život lidí s postižením, o. p. s.

POHODA, o. p. s. umožňuje dospělým lidem s mentálním postižením v maximální možné míře prožívat dospělost a přijímat odpovědnost za svá rozhodnutí. Věříme, že i dospělí lidé s intelektovým postižením chtějí a mají dostat šanci žít plnohodnotným důstojným životem jako běžný občan. Usilujeme o to, aby mohli žít, pracovat a trávit svůj čas podle svých potřeb, schopností a možností. Nabízíme různé druhy sociálních služeb a zaměstnáváme lidi s mentálním postižením v sociálním podniku kavárna Bílá vrána. Prostřednictvím našeho sociálního podnikání se snažíme o to, aby lidé s mentálním znevýhodněním mohli pracovat a získávat za svou práci finanční odměnu a tím mohli zkvalitňovat svůj život.

Naše služby jsou standardizované, využíváme nejnovějších poznatků a postupů, o individuální formě podpory vždy spolurozhoduje klient. Chceme, aby uživatelé našich služeb byli součástí místního prostředí, aby v rámci svých možností pracovali a občansky se angažovali. Nabízíme služby, které jim i jejich nejbližším pomáhají těchto cílů dosahovat.

Kontaktní údaje:
Roškotova 1737/6, 140 00 Praha 4-Braník
Tel.: 296 202 022, GSM: 777 913 483, e-mail: pohoda@pohoda-help.cz
www.pohoda-help.cz

Cílová skupina uživatelů: dospělí lidé s mentálním postižením dospělí lidé s mentálním a kombinovaným postižením

Point 50+, o. p. s.

Facilitační centrum pro seniory poskytuje volnočasové aktivity podporující zdravý životní styl a pomoc v internetovém prostředí.

Poskytujeme komplexní informační servis o možnostech sociálních služeb, volnočasových aktivitách, zdravém životním stylu, pomoc při orientaci v internetovém prostředí.

Naší hlavní náplní je **aktivizace a vzdělávání generace 50+.**

- Pořádáme pravidelné besedy na téma zdraví, bezpečnost, finance, moderní technologie, cestování, setkání s osobnostmi z oblasti kultury, sportu, zdravotnictví.
- Nabízíme možnost **zapojit se do zájmových kroužků**. Ve spolupráci s Českou zemědělskou univerzitou v Praze **studujeme programy Virtuální univerzity třetího věku** (VU3V).
- V rámci pravidelného cvičení seniorů organizujeme čínské cvičení Qi-gong (či-kung), cvičení Pilates a cvičení na židlích s využitím náčiní Smovey.
- **Trénujeme paměť a kognitivní funkce mozku.** Senioři mají **zdarma přístup na internet** vč. využití počítačového programu **Happy Neuron** speciálně zaměřeného na trénink mentální výkonnosti mozku.

Kontaktní údaje:
Ostružinová 3/2936
106 00 Praha 10
Tel.: 233 322 855, e-mail: point50plus@seniorrevue.cz
www.point50plus.cz

Cílová skupina uživatelů: Senioři

Polovina nebe, o. p. s.

Polovina nebe, o. p. s., je registrovaným poskytovatelem služeb od 1. ledna 2015. Naším cílem je podporovat samostatnost osob, které z důvodu věku či zdravotního postižení, jsou závislé na pomoci jiné osoby. Chceme pomoci k tomu, aby tyto osoby mohly žít ve svém přirozeném sociálním prostředí srovnatelným způsobem života, jako jejich vrstevníci, a to na úrovni 21. století. Naše podpora a pomoc vychází vždy z individuálních potřeb jednotlivých uživatelů, respektuje a zachovává jejich důstojnost a jejich základní lidská práva, umožňuje jim aktivní a tvůrčí život a sociální začlenění. Poskytujeme službu osobní asistence, průvodcovské a předčitatelské služby, odlehčovací službu formou služby terénní.

Dále nabízíme fakultativní služby:

Autodoprava pro OZP a seniory

Kurz ovládání počítače hlasem – kurz bude uskutečněn díky finanční podpoře MČ Praha 10

Kontaktní údaje:
Adresa sídla: K dolům 73/65, Praha 4-Modřany
Adresa kanceláře: Na Pankráci 1683/127
Praha 4-Pankrác – vchod z ulice Hvězdova, vchod je bezbariérový
Tel.: 725 516 333, e-mail: info@polovinanebe.cz
www.polovinanebe.cz

Cílová skupina uživatelů: Dospělé osoby se zdravotním postižením a senioři.

Pontias s. r. o.

Vzdělávací a školící společnost specializující se na vzdělávání dospělých a seniorů v různých oblastech. Organizujeme společné mezigenerační workshopy, kurzy trénování paměti, lekce Nordic walking, specializované přednášky. Dále pořádáme hudební a sportovní aktivity pro všechny věkové kategorie.
Pro MČ Praha 10 realizujeme pro seniory již několikátým rokem kurzy trénování paměti, pravidelné lekce Nordic walking a nově praktické kurzy finanční gramotnosti.

Kontaktní údaje:
Nad Primaskou 27
101 00 Praha 10 Strašnice

Sídlo kanceláře:
Ruská 8, 101 00 Praha 10
(návštěva po předchozí dohodě)
Tel.: 603 852 715, 271 743 905
E-mail: info@senior-help.cz
www.senior-help.cz

Cílová skupina uživatelů:
Většina našich služeb je vhodná nejen pro seniory, ale pro všechny, kteří se chtějí cítit dobře.

Poradna pro integraci, z. ú.

Poradna pro integraci, z. ú., je nezisková organizace založena v roce 1997. Naším cílem je pomáhat cizincům začlenit se do běžného života v české společnosti, najít si bydlení, práci nebo školu; tedy žít v České republice spokojený život. Spolupracujeme také s dobrovolníky, kteří pomáhají našim klientům se adaptovat na nové životní situace. Laické a odborné veřejnosti nabízíme odborné semináře a kurzy zaměřené na cizineckou problematiku.

Cizincům nabízíme:

● bezplatné sociální, právní a rodinné poradenství ● poradenství v oblasti vzdělávání ● psychosociální podporu v těžkých životních situacích ● zajišťování volnočasových aktivit pro rodiny s dětmi ● výuku a doučování ČJ pro děti i dospělé

Kontaktní údaje:
Poradna pro integraci
Opletalova 921/6, 110 00 Praha 1
Tel.: 603 281 269, 739 571 105
E-mail: praha@p-p-i.cz, www.p-p-i.cz

Cílová skupina uživatelů:
Legálně pobývající cizinci z tzv. třetích zemí (mimo EU) a občané a jejich rodinní příslušníci jiného členského státu EU. Dále také osoby, kterým byla udělena mezinárodní ochrana (azyl a doplňková ochrana) a občani ČR zahraničního původu (například s odlišným mateřským jazykem).

PRO Gaudia, z. ú.

Organizace poskytující psychoterapeutické, socioterapeutické a podpůrné léčebné metody pacientům s onkologickou diagnózou, jejich příbuzným a blízkým. Spolupracujeme s nemocnicemi, kde jsou onkologičtí a jinak nemocní lidé hospitalizováni. Prostřednictvím vzdělávání zdravotnického personálu usilujeme o to, aby se lékaři a sestry chovali k pacientům s respektem k jejich individuálním potřebám. Rádi bychom přispěli k tomu, aby se prostředí zdravotnických zařízení stalo lidsky přívětivějším a důstojnějším.

Poskytuje také psychoterapeutické, socioterapeutické a poradensko-vzdělávací služby pro jednotlivce či páry, kteří se kvůli svým osobním problémům dostali do konfliktu se zákonem nebo byli v minulosti potencionálně ohrožené konflikty či agresivním jednáním druhých osob.

Kontaktní údaje:
Jeseniova 47, 130 00 Praha 3
Tel.: 242 487 327, 773 993 036
E-mail: info@gaudiaprotirakovine.cz
www.gaudiaprotirakovine.cz

Cílová skupina uživatelů:
Lidé s onkologickým či jiným vážným dlouhodobým onemocněním, rodina; lékaři, sestry
Lidé se sklony k agresivnímu chování, oběti násilných činů

Program Pilot, prostor PLUS o.p.s.

Program Pilot nabízí bezplatné poradenské a terapeutické služby dospívajícím a jejich rodinám v péči pražských orgánů sociálně-právní ochrany dětí.

Individuální setkávání (Individuální poradenství a terapie, mapování potřeb, zorientování v situaci, podpora při rozhodování, podpora při zvládání aktuálních obtíží ve vztazích s druhými či k sobě, pomoc při zvládání životních krizí a mezníků, spolupráce v síti služeb, pomoc při jednání s institucemi.)

Skupinová práce (Podpůrná a zážitková terapeutická práce v malé skupině, sdílení, společná práce na aktuálních tématech klientů, posilování sociálních vztahů, rozvoj sociálních dovedností, bezpečné zacházení s emocemi.)

Víkendové výjezdy a jednodenní akce (Intenzivní zážitkově – terapeutické pobyty mimo Prahu, výlety, kultura, sport, zábava, posílení důvěry a vzájemných vztahů ve skupině, podpora samostatnosti a soběstačnosti, komunikace, spolupráce, zábava a zážitky.)

Kde nás najdete:

Program Pilot sídlí v centru Prahy v Ječné ulici 2 v průchodu u kostela na rohu Ječné a Karlova náměstí. Po zazvonění na zvonek „Program Pilot" pokračujte do prvního patra.

Kontaktní údaje:
Mgr. Stanislav Kunc – tel.: +420 777 952 223, e-mail: stanislav.kunc@prostor-plus.cz
Martina Stohrová, DiS. – tel.: +420 725 996 884, e-mail: martina.stohrova@prostor-plus.cz
Bc. Karel Fišer – tel.: +420 720 992 130, e-mail: karel.fiser@prostor-plus.cz

Protěž, z. ú. – Školička Grébovka, dětská skupina

Provoz: každý všední den od 8.00–16.00 hodin (po dohodě možno i déle)

Kapacita: 10 dětí ve věku od 2–6 let

Zaměření:

- všestranný rozvoj dovedností a vědomostí dětí
- výchovně vzdělávací program
- respekt k individualitě dětí
- každodenní pobyt v přírodě
- bilingvní prostředí

Poskytujeme hlídání dětí od 6 měsíců

Zájmové kroužky:
hudební | výtvarný | taneční | pohybová výchova | výuka angličtiny pro děti

Provoz zajišťuje kvalifikovaný personál

Kontaktní údaje:
Rybalkova 33, 101 00 Praha 10
Tel.: 775 373 103, 733 643 952, e-mail: dc.protez@centrum.cz, www.dcprotez.cz

REMEDIUM Praha o.p.s.

REMEDIUM PRAHA

Občanská poradna REMEDIUM

Poskytujeme bezplatné, anonymní, nestranné a nezávislé poradenství lidem, kteří se ocitli v obtížné životní situaci.

S čím vám bezplatně poradíme?

V občanské poradně nabízíme odborné sociální poradenství v oblastech dluhů, bydlení, majetkoprávních vztahů, ochrany spotřebitele, sociálních dávek, rodinných a mezilidských vztahů, pracovněprávních vztahů atd.

Informace o poskytované službě poradenství můžete získat
na telefonním čísle 272 743 666 v pondělí, úterý a čtvrtek v době 12.30–15.30 hod.
nebo e-mailem: obcanskaporadna@remedium.cz.

Kontaktní údaje:

Občanská poradna REMEDIUM – kontaktní místo Praha 3
Křišťanova 15, 130 00 Praha 3
Tel.: 272 743 666
E-mail: obcanskaporadna@remedium.cz
www.remedium.cz, www.dluhovylabyrint.cz

Občanská poradna REMEDIUM – kontaktní místo Praha 7
Přístavní 24, 170 00 Praha 7

Cílová skupina uživatelů:

Osoby v obtížné sociální situaci bez omezení věku.

Klub REMEDIUM

V Klubu REMEDIUM naleznou senioři ochranu před samotou a vyčleněním ze společnosti. Bezplatně pomáháme překonat nelehké životní situace.

Co poskytujeme?

- začlenění mezi vrstevníky, rozvoj nových vztahů a podporu sebevědomí
- podporu a provázení v těžké životní situaci
- pomoc v krizi
- informace a kontakty vedoucí k prosazení práv klientů
- krátkodobou individuální psychoterapii, skupinovou psychoterapii
- pobyt v přátelském prostředí
- pravidelné volnočasové aktivity pod vedením odborných pracovníků

Senioři mohou také navštěvovat jazykové, pohybové a počítačové kurzy (50,-/80,- Kč/lekce). Loutkové divadélko, ARTE dílny a Divadelní spolek Proměna, který má na svém kontě úspěšné autorské hry, uspokojí kreativní návštěvníky z řad seniorů.

Kontaktní údaje

Klub REMEDIUM
Táboritská 22, 130 00 Praha 3
Tel.: 222 712 940
E-mail: senior@remedium.cz
www.vstupujte.cz, www.remedium.cz, www.divadlopromena.cz

po–čt 9.00–18.00 hod., pá 9.00–16.00 hod. (červen–září je v pátek zavřeno).

Cílová skupina uživatelů:

Lidé v důchodovém věku.

Rodinné centrum Jablíčkov, Mateřské a otcovské centrum pohody, z. s.

Nezisková organizace poskytující logicky provázaný komplex služeb pro rodinu. Služeb mohou využít všechny generace od miminek po seniory. Nejvíce programů je pro rodiny s dětmi.

Pravidelné programy:

- **programy pro rodiče s dětmi** (od 1. měsíce – 5 let)
- **programy pro děti bez rodičů** (od 3 let) – zájmové kroužky – výtvarné, hudební, taneční, divadelní či keramické
- **hlídání dětí** od 1 roku (mimiškolička)
- **školička rodinného typu pro děti od 2 let** – projektové vyučování s prvky montessorri a waldorfské pedagogiky, v rámci školky 1× týdně angličtina a keramika
- **programy pro dospělé** (keramika, cvičení)
- přátelský prostor pro setkávání rodin s malými dětmi, volná herna

Jednorázové akce:

- **přednášky** o výchově, vyrovnaném životním stylu a stravování
- psychologické a psychosociální **poradenství**
- **zábavné a kulturně-vzdělávací akce**

Veškeré aktivity centra jsou otevřené potřebám a přáním návštěvníků; lektorský tým se průběžně mění a jeho cílem je mimo jiné nabídnout rodičům na mateřské dovolené příležitost se zapojit – vyzkoušet si něco jiného, získat novou pracovní zkušenost.

Cíle aktivit:

- Podpora rodičů na rodičovské dovolené i v procesu znovuzačlenění se na trh práce
- Podpora mezigenerační solidarity – abychom spolu byli rádi – bez ohledu na věk
- Podpora komunitního soužití v lokalitě Strašnic – abychom ve Strašnicích nejen bydleli, ale žili a rádi tu trávili čas
- Podpora osobního rozvoje dětí i dospělých, s respektem k individuálním potřebám i talentům a zdrojům

Kontaktní údaje:
Rodinné centrum JABLÍČKOV
Dvouletky 24/naproti
100 00 Praha 10

Sídlo sdružení
Mateřské a otcovské centrum pohody
U kombinátu 29/2800
100 00 Praha 10
E-mail: mail@jablickov.cz
www.jablickov.cz
www.facebook.com/jablickov.neziskovaorganizace

Cílová skupina uživatelů:
Rodiny s dětmi, rodiče na MD/RD, děti 0–7 let

ROSA – centrum pro ženy, z. s.

ROSA – centrum pro ženy, z.s. je nestátní nezisková organizace, která se ve své činnosti zaměřuje na přímou komplexní pomoc ženám, obětem domácího násilí a jejich dětem a na prevenci tohoto jevu.

Registrované sociální služby:

1. ROSA – Informační a poradenské centrum pro ženy, oběti domácího násilí (odborné sociální poradenství)

Adresa poskytování služby:
Na Slupi 14, 120 00 Praha 2
Podolská 242/25, 147 00

2. Azylový dům s utajenou adresou pro ženy, oběti domácího násilí

Kontaktní údaje:
Podolská 242/25, 147 00 Praha 4

Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice

ŘÍMSKOKATOLICKÁ FARNOST VRŠOVICE

Farnost poskytuje především duchovní služby zejména členům katolické církve – např. návštěvy nemocných a seniorů za účelem přijetí svátostí (např. zpověď) a duchovního rozhovoru. Prostřednictvím Farní charity poskytuje podle svých možností také pomoc sociálního charakteru – návštěvy nemocných a seniorů s příp. pomocí, hlídání dětí, pobyty pro děti zvl. ze soc. slabších rodin, duchovní a kulturní akce pro seniory a nemocné, materiální pomoc finančně znevýhodněným rodinám. Tyto služby nejsou omezeny jen na vlastní členy farnosti.

Kontaktní údaje:
Adresa fary:
Vršovické nám. 84/6 101 00 Praha 10
Tel.: 702 075 417 (pastorační asistent)

Kontaktní osoba farní charity:
Hana Kučerová Rechnerová
Tel.: 721 444 323
E-mail: vrsovice@praha.charita.cz
www.farnostvrsovice.cz

Cílová skupina uživatelů: Obyvatelé Vršovic a blízkého okolí

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR (SONS)

Organizace nabízí specifické služby podporující samostatnost při činnostech, které zraková nedostatečnost omezuje.
Právní poradna – poskytuje odborné poradenství v sociálně-právní a pracovně-právní oblasti.
Tyflokabinet – poskytuje komplexní informace a konzultace v oblasti náročných kompenzačních pomůcek.
Digitalizace a technická podpora – „DigiTech" – spravuje Knihovnu digitálních dokumentů, zajišťuje klientům na objednávku digitalizaci textů a ostatní služby spojené s jejich konverzí, poskytuje poradenskou a konzultační činnost v oboru výpočetní a komunikační techniky a odborně-technickou podporu klientům, nabízí tisk v braillově písmu nebo ve zvětšeném černotisku.
Středisko výcviku vodicích psů – zajišťuje výcvik vodicích psů a servis jejich držitelům.
Navigační centrum – nabízí vyhledání dopravního spojení, telefonních čísel nebo jiných kontaktů; vypracování itinerářů – popisů tras – pro pohyb v neznámém prostředí; služby při pohybu s navigační jednotkou. Poskytuje texty příbalových letáků léčiv ve formě uchopitelné zrakově postiženým klientem.
Prodejna tyflopomůcek – nabízí velký sortiment běžných kompenzačních pomůcek pro zrakově postižené, včetně úplného sortimentu bílých a červenobílých holí.

Kontaktní údaje:

Právní poradna
Krakovská 21, Praha 1,
Tel.: 221 462 432
E-mail: pravni@sons.cz

Tyflokabinet
Krakovská 21, Praha 1, tel.: 221 462 422;
E-mail: tyflokabinet@sons.cz; web:
www.tyflokabinet.cz

Digitalizace a technická podpora
Krakovská 21, Praha 1,
Tel.: 221 462 482
E-mail: digitech@sons.cz

Středisko výcviku vodicích psů
Klikatá 2a, 150 00 Praha 5
Tel./fax: 251 611 154
E-mail: info@vodicipsi.cz
www.vodicipsi.cz

Navigační centrum
Krakovská 21, 110 00 Praha 1
Tel.: 221 462 562
E-mail: navigace@sons.cz
Skype: sons-navigace1, sons-navigace2

Prodejna tyflopomůcek Praha
Krakovská 21, 110 00 Praha 1
Tel.: 221 462 464, fax: 221 462 461
E-mail: prodejna-pha@sons.cz

Cílová skupina uživatelů: Zrakově postižení

Společnou cestou z. s.

Charakteristika poskytovaných služeb: odborné sociální poradenství v oblasti práva pro osoby v tíživé sociální situaci formou osobních konzultací, telefonických konzultací a přes aplikaci internetové poradny (nikoli přes mail). Služby mají za cíl vyjasnit uživateli, jaké je jeho právní postavení, jaké jsou možnosti právního řešení a v rámci návazných konzultací podporovat uživatele při řešení věci. Častá je zejména problematika dluhů a exekucí, sociálních dávek, rodinného práva, bydlení a pracovněprávních vztahů. Poradenství je poskytováno bezplatně a anonymně. V rámci služby není zajišťováno právní zastupování a sepisování dokumentů.

Kontaktní údaje:
Občanská poradna Společnou cestou
Spytihněvova 162/4, 128 00 Praha 2
Tel./fax: 223 011 642
E-mail: poradna@spolcest.cz
www.spolcest.cz

Cílová skupina uživatelů:
Osoby, které jsou hlášeny v ČR k trvalému pobytu a jsou v tíživé životní situaci.

Společnost DUHA, z. ú.

Posláním Společnosti DUHA, z.ú. je poskytovat sociální služby dospělým lidem s mentálním znevýhodněním a spolupracovat s nimi na rozšíření jejich životních možností.

Společnost DUHA nabízí lidem s mentálním znevýhodněním tyto služby:
1) Chráněné bydlení (pobytová služba)
2) Centrum denních služeb NOVÁ DUHA (Černý Most)
3) Centrum denních služeb Galerie Duhovka (Vysočany)
4) Podpora samostatného bydlení (terénní služba)

Kontaktní údaje:
Fügnerovo náměstí 5
120 00 Praha 2
Tel.: 286 592 971, mobil: +420 602 610 693
E-mail: duha@spolecnostduha.cz
www.spolecnostduha.cz

CDS Galerie Duhovka
Staromlýnská 577/4
190 00 Praha 9-Vysočany
Mobil: +420 602 667 863
E-mail: duhovka@spolecnostduha.cz

CDS NOVÁ DUHA
Náměstí plukovníka Vlčka 696/4 a 697/3, 198 00 Praha 14-Černý Most
Mobil kancelář: +420 734 757 213, mobil: +420 602 628 460
E-mail: novaduha@spolecnostduha.cz

Cílová skupina uživatelů: Dospělé osoby s mentálním postižením.

Společnost „E"/Czech Epilepsy Association, z. s.

Ve Společnosti „E" více než 26 let systematicky pracujeme s lidmi s epilepsií a pomáháme jim najít způsob, jak s touto nemocí žít lepší život. Během této doby jsme pomohli více jak 37 000 z nich, včetně jejich rodin. V rámci své činnosti provozujeme také květinovou dílnu Aranžérii (www.aranzerie.cz), která je unikátní ukázkou naší reálné pomoci.
Mezi naše současné aktivity patří zejména zaměstnávání lidí s epilepsií i dalších znevýhodněných lidí v sociálním podniku Aranžérii, která nabízí profesionální květinový servis. Poskytujeme jediné odborné sociální poradenství pro lidi s epilepsií a jejich blízké v ČR, dále i psychickou podporu a právní poradenství lidem s epilepsií a jejich blízkým, nabízíme i aktivizační služby, včetně arteterapie. Nastartovali jsme komunitní projekt "Sousedíme, přijďte k nám", ve kterém se při různých aktivitách setkáváme se všemi zájemci z okolí - naším cílem je díky tomu co nejvíce propojovat nemocné a zdravé. Osvěta probíhá mimo jiné díky dokumentárnímu filmu „Upadni a choď" o nelehkých osudech lidí s epilepsií, zanedlouho spustíme také zářijovou osvětovou kampaň k Národnímu dni epilepsie. Realizujeme pobyty pro lidi s epilepsií, s asistencí a lékařským doprovodem, ať už ve formě dětského tábora nebo pobytu pro dospělé s epilepsií a jejich blízké. Zvyšujeme informovanost o epilepsii ediční činností (např. vydávání tiskovin o epilepsii a newsletteru), realizujeme přednášky a vzděláváme o epilepsii. Podporujeme svépomocné klubové aktivity v Brně, Olomouci, Ostravě a v Praze.

Kontaktní údaje: Liškova 959/3, 142 00 Praha 4
Tel.: 241 722 136
E-mail: info@spolecnost-e.cz, www.spolecnost-e.cz

Cílová skupina uživatelů:
Děti a dospělí s epilepsií a jejich blízcí

Spolek Moudrá Sovička

Moudrá Sovička z.s. je neziskový spolek, který pomáhá nejen seniorům s efektivním a bezpečným používáním počítačů, tabletů, telefonů a internetu. Jsme tým mladých odborníků nadšených do nových technologií a služeb jako jsou chytrý telefon, tablet, dotykový notebook, skype, facebook, whatsapp, truephone a další speciální aplikace a služby. Rádi poradíme těm, kteří (zatím) tak nadšení do těchto zařízení nejsou, ale přesto je chtějí používat. Baví nás setkávat se se zajímavými lidmi, hledat řešení na jejich různorodé IT potíže a pomáhat jim lépe rozumět digitálnímu světu a ukázat jim, jak využít technologie při komunikaci, zábavě a vzdělávání.

Cílová skupina

Služba je určena pro starší lidi, kteří se nemají na koho ve svém okolí obrátit, potřebují problém vyřešit přímo doma na jejich zařízení nebo se nemohou dopravit na kurz či do servisu (např. zdravotní důvody, omezená pohyblivost). Díky našemu individuálnímu přístupu pomáháme starším lidem a seniorům s tím, co opravdu potřebují a co chtějí řešit. Pomáháme jim s přizpůsobením zařízení přímo jejich potřebám. Stačí si zavolat na pomoc svého hodinového ajťáka, který přijede za nimi domů nebo na předem domluvené místo, vše trpělivě ukáže a vysvětlí, jak postupovat příště.

Hodinový ajťák

Hodinový ajťák pomáhá starším lidem s používáním, nastavením a instalací nových technologií a služeb. Ajťáci dorazí přímo za seniorem na určené místo.

Počítač:

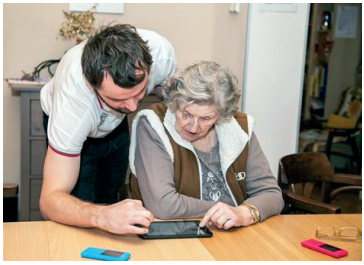
- Instalace a nastavení operačního systému
- Instalace aplikací a programů
- Nastavení/založení emailového klienta (Seznam, gmail, jiné)
- Nastavení internetového prohlížeče (IE, Chrome, Firefox, jiné)
- Nastavení sociálních sítí (facebook, google+, jiné)

Tablet a telefon/mobil:

- Jazykové prostředí, čas a datum
- Nastavení WIFI nebo SIM karty
- Nastavení/založení emailového klienta (Seznam, gmail, jiné)
- Nastavení internetového prohlížeče (IE, Chrome, Firefox, jiné)
- Nastavení sociálních sítí (facebook, google+, jiné)
- Instalace speciální aplikací

S tabletem do přírody aneb Geocaching pro seniory

Užijte si s námi pohyb v přírodě a ovládání nových technologií zábavnou formou! Díky tomuto projektu mohou senioři procvičovat nejen práci s novými technologiemi (gps, tablet, počítač, internet), ale procvičovat také tělo, paměť, navazovat nová přátelství a společně poznávat méně známá místa Prahy. Jde nejen o aktivní formu relaxace, opuštění každodenního stereotypu, ale také o socializaci jedinců v rámci skupiny a zlepšení dovedností týmové spolupráce. Pro hledání „kešek“ budeme používat zapůjčené tablety nebo GPS.



Kontaktní údaje:

info@moudrasovicka.cz, 777 611 790

Společnost Parkinson, z. s.

Základním posláním Společnosti Parkinson, z. s. je činnost ve prospěch zlepšení společenského postavení a kvality života pacientů

zakládáme Parkinson kluby po celém území České republiky – v současné době je jich 20 ● jejichž hlavní náplní je organizování docházkového cvičení ● organizujeme ozdravné pobyty s odborným programem ● vydáváme vlastní časopis Parkinson, který distribuujeme členům až do schránky ● organizujeme tematická setkání pacientů a jejich rodin ● provozujeme poradenské centrum Parkinsonovy nemoci ● pořádáme odborné přednášky lékařů a dalších zdravotnických pracovníků ● provozujeme vlastní webové stránky, Fórum a Chat

Kontaktní údaje
Volyňská 933/20
100 00 Praha 10
Tel.: 272 739 222
E-mail: kancelar@spolecnost-parkinson.cz
www.spolecnost-parkinson.cz

Cílová skupina uživatelů: Sdružuje pacienty s Parkinsonovou nemocí, jejich rodinné příslušníky a pečovatele, a všechny, kdo se o tuto diagnózu zajímají.

Středisko Naděje Praha – terénní program pro osoby bez domova

Poskytujeme podporu lidem bez domova, kteří přežívají přímo na ulici. Pomáháme snižovat ohrožení, kterým jsou lidé bez domova na ulici vystaveni, a hledáme řešení jejich situace. Služba je realizována dvěma formami – pěší terénní služba a mobilní sociální služba (mobilní forma využívá speciálně upravený dodávkový automobil). Terénní program nabízí: sociální poradenství, základní materiální pomoc, doprovod-převoz a pomoc při základním zdravotnickém ošetření.

Kontaktní údaje:
Husitská 70, 130 00 Praha 3 (zázemí služby)
Tel.: 733 390 610
E-mail: teren.praha@nadeje.cz
www.nadeje.cz/praha

Cílová skupina uživatelů: Lidé bez domova.

Svaz důchodců ČR, Městský výbor Praha

Jsme dobrovolná nezisková organizace a věnujeme se hlavně volnočasovým aktivitám seniorů.
Pořádáme přednášky, koncerty, hromadné odpolední vycházky s výklady, jednodenní autobusové poznávací výlety, dále týdenní rekreace pobytové, poznávací i spojené s lázeňskou léčbou.

Kontaktní údaje:

Svaz důchodců ČR
Krajská organizace hl. města Prahy
Na Bělidle 252/34, Praha 5 (zastávka M Anděl)
Tel.: 274773378, email: praha-sdcr@seznam.cz

Svaz důchodců na Praze 10
Klub seniorů – Na Louži 19,
Praha 10 – Vršovice
(zastávka Koh-i-noor)
vedoucí Marta Křesinová –
Tel.: 733643978

Cílová skupina uživatelů: Senioři

Svaz tělesně postižených v České republice z. s. – obvodní organizace Praha 10

Jsme samostatnou, nezávislou a neziskovou organizací. Pomáháme zajišťovat potřeby a zájmy svých členů, ale i všech tělesně postižených občanů v Praze 10. Informujeme o změnách v sociální oblasti, pomůžeme s výběrem i doporučením vhodné kompenzační pomůcky. Pořádáme přednášky, besedy, rehabilitační pobyty pro postižené na horních a dolních končetinách a každý rok jezdíme na rehabilitační pobyt k moři. Máme i kroužek šití, chodíme do divadel a na koncerty. Máme výborného maséra, který pomůže od bolesti zad a krční páteře.

Kontaktní údaje:
Murmanská13, 100 00 Praha 10
Tel.: 736 509 857, e-mail: stp-p10.holubova@volny.cz

Cílová skupina uživatelů:
Svaz sdružuje své členy s cílem hájit specifické potřeby a zájmy tělesně postižených občanů bez ohledu na rozsah jejich postižení. Svoji činnost provádí prostřednictvím funkcionářů a dobrovolných pracovníků, kteří se chtějí na činnosti Svazu podílet.

Sympathea, o. p. s. – organizace rodičů a příbuzných duševně nemocných

Sympathea

Sympathea poskytuje rodičům, příbuzným a přátelům duševně nemocných včetně duševně nemocných (tj cílová skupina):

- informace o činnosti podobných rodičovských skupin z České republiky (OSPDN, Ondřej, MISE, Šela, Amicus) prostřednictvím svých webových stránek a o činnosti rodičovských skupin z celé Evropy sdružených v organizaci EUFAMI prostřednictvím pravidelných a do češtiny přeložených měsíčních bulletinů (k dispozici na webových stránkách Sympathey a přednášek pravidelně zvaných hostů z této evropské organizace.
- informace o stavu a pokrocích v léčbě zprostředkováním přednášek profesionálů
- podporu prostřednictvím telefonické poradny (když se poprvé objeví duševní nemoc, její projevy bývají pro celou rodinu velmi šokující, dramatické a frustrující. Potom je důležité vyslechnout si po telefonu zkušenosti rodičů, kteří toto období se svým potomkem prožili)
- pravidelnou edukaci rodičů, vedenou psycholožkou z PCP Bohnice poskytující konkrétní rady k soužití s duševně nemocným v rodině – cyklus 10 přednášek v roce. K dispozici je také další cyklus přednášek pro rodiče dětí se začínající psychózou v DPS Ondřejov

Kontaktní údaje:
Bulharská 26, 101 00 Praha 10
Tel.: 777 240 504, 723 942 835 (poradna)
E-mail: sympathea@sympathea.cz
nebo jpoljakova@seznam.cz, www.sympathea.cz

Cílová skupina uživatelů:
Duševně nemocní

Tamtamy o. p. s.

tamtamy

Našim cílem je podat pomocnou ruku hendikepovaným, kteří chtějí pracovat a žít aktivním způsobem života. Osobám se zdravotním postižením pomáháme hlavně s uplatněním na trhu práce, snažíme se eliminovat jejich sociální vyloučení a integrovat je do společnosti. Zaměstnáváme 100 % OZP s různými typy i stupni zdravotního postižení na chráněných pracovních místech, OZP u nás mohou najít pracovní uplatnění v oblasti služeb pro domácnost (úklidy, žehlení, mytí oken, hlídání dětí), administrativě či na dalších odborných pozicích. Pokud to situace vyžaduje, poskytujeme pracovní asistenci, jejímž cílem je dosáhnout maximální samostatnosti a sebejistoty zaměstnance a dosáhnout co nejvyšší kvality práce. Záleží nám na osobnostním i pracovním růstu každé osoby se zdravotním postižením, proto se u nás mohou hendikepovaní po celý rok vzdělávat, využít bilanční diagnostiku či odborné poradenství.

Kontaktní údaje:
Mgr. Miroslava Kroupová – ředitelka
Kubánské náměstí 11, 100 00 Praha 10
Tel.: 605 222 388
E-mail: mirka@tamtamy.cz
www.tamtamy.cz, www.tamtamyops.cz

Cílová skupina uživatelů: Osoby se zdravotním postižením v 1., 2. nebo 3. stupni invalidity, kteří chtějí žít aktivním životem.

Tichý svět, o. p. s.

Posláním Tichého světa, o. p. s. je usilovat o integraci neslyšících do společnosti slyšících, pomáhat překonávat jazykové a kulturní bariéry.
Naše organizace poskytuje:

- sociální rehabilitaci (dlouhodobé profesní poradenství a podporované zaměstnávání, krátkodobé profesní poradenství, intervence a tranzitní program),
- odborné sociální poradenství (právní poradenství, poradenství online, sociální poradenství),
- tlumočnické služby (provozujeme v České republice unikátní Centrum online komunikace, tzv. Tichou linku, která prostřednictvím mobilních zařízení umožňuje neslyšícím online využít tlumočníka znakového jazyka nebo přepisovatele mluvené řeči).

Sociální služby poskytujeme ambulantně i terénně. Kromě pořádání společenských a kulturních aktivit pro neslyšící nabízíme také jejich dlouhodobé zaměstnávání v chráněných pracovištích Tichá kavárna a Tichá pekárna.

Sídlo společnosti:
Staňkovská 378
198 00 Praha
Tel.: 222 519 835
Tel./SMS: 720 996 089
E-mail: tichysvet@tichysvet.cz
www.tichysvet.cz

Provozovna:
Podolská 322/21
140 00 Praha 4

Cílová skupina uživatelů: Neslyšící všech věkových skupin; osoby se sluchovým postižením a osoby se sluchovým a kombinovaným postižením.

Triadis o. p. s.

Společnost transformovaná z o. s. Člověk člověku

Organizace se zabývá přímou prací s rodinami, které se potýkají s problémy či krizí, poskytuje terapeutické a poradenské služby a preventivní programy zaměřené na řešení závažných životních situací. Pomoc spočívá v podpoře a rozvoji klienta, v podpoře rodiny, v hledání pozitivních zdrojů u klienta i v jeho rodině, které mu mohou napomoci v osobním růstu a v prožití plnohodnotného života.

Kontaktní údaje:
Děkanská vinice I 819/16
140 00 Praha 4
Tel.: 736 280 146
E-mail: kontakt@triadis.cz
www.triadis.cz

Cílová skupina uživatelů:
Rodiny se vztahovými problémy, rodiny v krizových situacích, rodiny s dětmi, které jsou ohroženy rizikovými jevy, rodiny ve fázi rozvodu, jednotlivci a páry s problémy ve vztazích.

Tyfloservis, o. p. s.

Tyfloservis, o. p. s., nabízí podporu, informace i nácvik dovedností lidem, kteří hledají cestu k co možná nejsamostatnějšímu životu. Ambulantní i terénní formou pomáháme s výběrem optických a kompenzačních pomůcek, radíme, jak je získávat a proškolujeme v jejich používání. V dlouhodobých individuálních kurzech učíme prostorovou orientaci a samostatný pohyb s bílou holí včetně nácviku konkrétních tras, zvládání každodenních činností v domácnosti (osobní hygienu, vaření, praní, žehlení, úklid aj.), čtení a psaní bodového písma, psaní na klávesnici PC, vlastnoruční podpis a nácvik sociálních dovedností.

Kontaktní údaje:
Krajské ambulantní středisko Praha a Střední Čechy
Krakovská 21
110 00 Praha 1
Tel.: 221 462 362
E-mail: praha@tyfloservis.cz,
www.tyfloservis.cz

Cílová skupina uživatelů:
Lidé s těžkým zrakovým postižením starší 15 let. Lidé s multihandicapem (zrakové postižení kombinované s dalším handicapem, např. sluchovým, tělesným, mentálním apod., či jiným chronickým onemocněním) starší 15 let.

YWCA v České republice

YWCA v ČR se orientuje na práci s aktivními seniory. Organizuje pro ně 2× měsíčně pravidelná setkávání u kávy v klubovně Husova sboru ve Vršovicích, na která zve zajímavé hosty z kulturního a veřejného života. Pořádá přednášky, společné oslavy svátků, např. velikonoce, dne matek, vánoce, organizuje výlety a zájezdy. Setkání v Klubu seniorů je otevřené nejen pro členy YWCA a koná se ve čtvrtek od 15.00–17.00 hod. Dále YWCA nabízí pro seniory rehabilitační cvičení – během školního roku ve středu dopoledne od 11.00 hod. a odpoledne od 17.00 hod.

Kontaktní údaje:
Jiřina Kozderová
Tel.: 721 883 292
E-mail: kozderova@ywca.cz
www.ywca.cz

Cílová skupina uživatelů: Senioři

Židovská obec v Praze: DSP Hagibor

Domov sociální péče Hagibor
Služba Domov pro seniory nabízí seniorům takové bydlení a péči, aby se cítili co nejvíce jako doma, a aby si mohli v maximální míře zachovat svůj navyklý způsob života. V DSP Hagibor jsou dodržovány židovské tradice, svátky a košer stravování.
Nabízíme také Odlehčovací služby, kdy pomáháme i rodinám, které o seniory pečují v domácím prostředí.
Naším cílem je prostřednictvím krátkodobého pobytu pro osoby s omezenou soběstačností ulehčit pečujícím osobám (rodinám) a tím umožnit, aby osoby s omezenou soběstačností mohly co nejdéle bydlet v domácím prostředí.
Provozujeme Denní stacionář, kde nabízíme aktivní způsob trávení dne v bezpečném prostředí pro seniory, kteří v důsledku zhoršení svého zdravotního stavu a mírného snížení soběstačnosti potřebují během dne pomoc či dohled druhé osoby.

Komplexní domácí péče Ezra
Komplexní domácí péče Ezra je nestátní zdravotnické zařízení a registrovaná terénní sociální služba osobní asistence. Služby jsou poskytovány osobám se sníženou soběstačností z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Cílem integrované formy sociální a zdravotní péče je odstranění akutní nebo déletrvající nepříznivé životní situace, podpora samostatnosti, soběstačnosti a aktivizace uživatelů služeb. Služby podporují život uživatelů ve vlastním domácím prostředí co nejdéle, jak je to možné a bezpečné.

KDP Ezra poskytuje:
- sociální poradenství
- sociální službu osobní asistence
- domácí zdravotní péči
- individuální ergoterapii
- poradenství v oblasti kompenzačních pomůcek

Kontaktní údaje:

Domov sociální péče Hagibor
Vinohradská 1201/159
100 00 Praha 10
sekretariát tel.: 226 235 251
E-mail: hagibor@kehilaprag.cz
www.dsphagibor.cz

Komplexní domácí péče Ezra
Izraelská 712/1
130 00 Praha 3
Tel.: 272 738 332
E-mail: dpezra@kehilaprag.cz
www.kehilaprag.cz

Cílová skupina uživatelů:
Senioři, dospělé osoby se zdravotním postižením.

Život 90

ŽIVOT 90
pro seniory a jejich blízké
www.zivot90.cz

Od roku 1990 poskytujeme pomoc seniorům a jejich blízkým. Provozujeme různorodé služby – akademii pro aktivní a soběstačné seniory s desítkami kurzů, centrum denních služeb a denní stacionář, pečovatelskou službu, tísňovou péči a odlehčovací pobytové centrum. Pro seniory i jejich pečující a rodiny provozujeme bezplatné poradny (právní, psychologickou, sociální, mezigenerační a další) a nonstop linku důvěry Senior telefon 800 157 157. Organizace je aktivní na poli dobrovolnictví a svými projekty (Proti násilí na seniorech, Žít déle doma, Generace uprostřed) upozorňuje na situaci seniorů i jejich rodin a pečujících. Pro osamělé seniory a aktivní seniorské dobrovolníky realizujeme projekt přátelských návštěv.

Více informací:
www.zivot90.cz,
www.tisnovapece.cz
www.zitdeledoma.cz,
www.seniorum.cz
www.generaceuprostred.cz.

Kontaktní údaje:
Karolíny Světlé 286/18
110 00 Praha 1
Tel.: 222 333 555
Tel.: 800 157 157
www.zivot90.cz

Cílová skupina uživatelů:
Soběstační senioři v aktivním věku, senioři, kteří potřebují péči (nárazově i celodenně), rodiny seniorů, pečující.

Další důležité kontakty

Zdravotnická zařízení na území MČ Praha 10

FAKULTNÍ NEMOCNICE KRÁLOVSKÉ VINOHRADY
Šrobárova 50, 100 34 Praha 10
Tel.: 267 161 111 (ústředna)
E-mail: fnkvred@fnkv.cz, www.fnkv.cz

LÉČEBNA DLOUHODOBĚ NEMOCNÝCH VRŠOVICE, p. o.
Oblouková 837/7, 101 00 Praha 10
Tel.: 271 008 111 (recepce)
E-mail: lecebna@ldnvrsovice.cz, www.ldnvrsovice.cz

POLIKLINIKA MALEŠICE
Plaňanská 573/1, 108 00 Praha 10
Tel.: 281 019 211 (ústředna)
Tel.: 281 019 111 (recepce)
E-mail: info@medifin.eu, www.medifin.eu

POLIKLINIKA VRŠOVICE
Ukrajinská 900/11, 101 00 Praha 10
Tel.: 271 746 221–5 (ústředna)
E-mail: info@poliklinikaukrajinska.cz

POLIKLINIKA ZAHRADNÍ MĚSTO
Jabloňová 8/2992, 106 00 Praha 10
Tel.: 267 295 111 (ústředna)
www.poliklinikazahradnimesto.cz

VRŠOVICKÁ ZDRAVOTNÍ a. s.
Oblouková 837/7, 101 00 Praha 10
Tel.: 271 008 700 (recepce)
(odborné ambulance – chirurgie, gynekologie, urologie, RTG, interna, kardiologie, rehabilitace – fyzioterapie, lékaři FBLR)
E-mail: info@vzas.cz, www.vzas.cz

Pohotovostní lékárna na území MČ Praha 10

LÉKÁRNA S NEPŘETRŽITÝM PROVOZEM (NON-STOP POHOTOVOST)

Poliklinika Malešice
Plaňanská 573/1, 108 00 Praha 10
Tel.: 281 019 258
E-mail: rx.malesice@medifin.eu, www.medifin.eu
Provozní doba:
Po–Čt: 7.00–18.00 / nonstop
Pá: 7.00–17.00 / nonstop
Mimo provozní dobu je výdej léků zajištěn u okénka.

Lékařská pohotovostní služba na území MČ Praha 10

POLIKLINIKA MALEŠICE

Plaňanská 573/1, 108 00 Praha 10
Tel.: 281 019 111 (recepce)
Tel.: 281 019 211 (ústředna)
www.medifin.eu

Lékařská pohotovostní služba pro dospělé

TEL.: 274 810 990, 281 019 213
E-mail: lspp@medifin.eu
Provozní doba:
Po–Pá: 19.00–7.00
So, Ne a svátky: 24 hodin nepřetržitě

Lékařská pohotovostní služba pro děti a dorost

Tel.: 281 019 244
E-mail: dlspp@medifin.eu
Provozní doba:
Po–Pá: 19.00–7.00
So, Ne a svátky: 24 hodin nepřetržitě

FAKULTNÍ NEMOCNICE KRÁLOVSKÉ VINOHRADY – prostor centrálního příjmu interních klinik (přízemí, pavilon S)

Šrobárova 50, 100 34 Praha 10
Tel.: 267 163 778
Provozní doba:
pracovní dny: 18.30–23.00
víkendy a svátky: 08.00–20.00
Mimo uvedené hodiny poskytují službu lékařské pohotovostní služby lékaři centrálního příjmu interních klinik.

STOMATOLOGICKÁ POHOTOVOST PRO DĚTI A DOROST

Dům zubní péče o dítě a rodinu
Nad Olšinami 4, 100 00 Praha 10
Tel.: 216 216 966
E-mail: info.strasnice@pekarek.dental, www.pekarek.eu
Provozní doba:

Po–Pá:	17.00–21.00
So a svátky:	08.00–14.00
Ne:	14.00–20.00

LÉKAŘSKÁ POHOTOVOSTNÍ SLUŽBA – ZUBNÍ ORDINACE (DOSPĚLÍ)

Městská poliklinika Praha
Spálená 12, 110 00 Praha 1
Tel.: 222 924 268
www.prahamp.cz
Provozní doba

Po–Čt:	19.00–6.00
Pá:	16.00–6.00
So, Ne, svátky	– nepřetržitě
Po–Pá:	18.00–19.00 ordinace uzavřena

STOMATOCHIRURGICKÁ POHOTOVOSTNÍ SLUŽBA

Fakultní všeobecná nemocnice Praha
Klinika poskytuje stomatochirurgickou pohotovostní službu, to znamená ošetření akutních chirurgických onemocnění úst a obličeje, zejména kolem čelistních zánětů a úrazů, krvácení různého původu a komplikací chirurgických výkonů.
Klinika nevykonává běžnou zubní pohotovostní službu.
U Nemocnice 2, 128 08 Praha 2
Tel.: 224 962 725, 224 962 723
www.vfn.cz/pohotovost/
Pacienti s lékařským doporučením budou ošetřováni:

- ve všední dny od 17.00 do 07.00 hod
- v sobotu, neděli a svátcích od 07.00 do 07.00 hod.

Při nebezpečí z prodlení budou ošetřeni i bez doporučení.

Další potřebné kontakty

Policie České republiky 158
Hasiči 150
Záchranná služba 155
Městská policie 156
Jednotné evropské číslo tísňového volání 112

Poradenská linka MPSV 844 844 803
provozní doba: od pondělí do pátku od 8.00 do 20.00 hodin (za hovor z pevné sítě zaplatí volající 1,53 Kč/min. vč. DPH, cena hovoru z mobilní sítě činí 4,50 Kč/min. vč. DPH)

Úřad práce ČR – Kontaktní pracoviště Praha 10 .....950 178 111
informace o sociálních dávkách (přídavek na dítě, rodičovský příspěvek, příspěvek na bydlení, porodné, pohřebné, dávky pěstounské péče, příspěvek na péči, příspěvek na mobilitu, příspěvek na zvláštní pomůcku, příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení, mimořádná okamžitá pomoc), informace o průkazu osoby se zdravotním postižením, zprostředkování zaměstnání

Pražská správa sociálního zabezpečení 271 026 111
důchodové pojištění, nemocenské pojištění, pojištění OSVČ, pojistné na sociální zabezpečení, Lékařská posudková služba

Linka bezpečí 116 111
bezplatná telefonní linka krizové pomoci pro děti a mladistvé

Rodičovská linka.....840 111 234
telefonická krizová intervence a poradenství především rodičům, prarodičům a ostatním členům rodiny z celé České republiky

Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí 116 006
bezplatná pomoc obětem trestných činů a osobám ohrožených domácím násilím

Poradna při finanční tísni, o. p. s – zelená linka.....800 722 722
v provozu každé pracovní pondělí od 8.30 do 12.00 a od 13.00 do 17.30
organizace se specializuje na bezplatné zpracování návrhů na oddlužení (insolvenčních návrhů) – osobní bankrot podle insolvenčního zákona

Probační a mediační služba 251 444 906
zprostředkování účinného řešení konfliktů spojených s trestnou činností, organizuje efektivní výkon alternativních trestů

Informace o dobrovolnictví ..... www.dobrovolnik.cz

Úřady v okolí MČ Praha 10

Úřad MČ Praha 15 .....281 003 111
Boloňská 478/1, 109 00 Praha 10
území MČ Praha 15 tvoří 2 katastrální území Hostivař a Horní Měcholupy. Od 1. 7. 2001 je MČ Praha 15 správním obvodem pro městské části Praha-Dolní Měcholupy, Dubeč, Petrovice a Štěrboholy.

Úřad MČ Praha 22 .....271 071 812
Nové náměstí 1250/10, 104 00 Praha 114
informační centrum tel.: 271 071 812
městskou část Praha 22 tvoří Uhříněves, Pitkovice a Hájek u Uhříněvsi. Od 1. 7. 2001 je MČ Praha 22 správním obvodem pro městské části Praha-Královice, Praha-Nedvězí u Říčan, Praha-Kolovraty a Praha-Benice.

Úřad MČ Praha 2 .....236 044 111
náměstí Míru 20/600, 120 39 Praha 2
informační kanceláře – náměstí Míru 20 (tel.: 236 044 246, 236 044 215), Jaromírova 23 (tel.: 236 044 460)

Úřad MČ Praha 3 .....222 116 111
recepce: Havlíčkovo nám. 9 (tel.: 222 116 200), Lipanská 9 (tel.: 222 116 261), Seifertova 51 (tel.: 222 116 404)
informační centrum: Milešovská 846/1, Praha 3 (roh náměstí Jiřího z Poděbrad a Milešovské ulice) – tel.: 222 232 464

Úřad MČ Praha 4 .....261 192 111
Antala Staška 2059/80b, 140 46 Praha 4
bezplatná informační linka tel.: 800 194 237, bezplatná informační linka pro seniory: tel.: 800 100 128

Úřad MČ Praha 9 .....283 091 111
Sokolovská 14/324, 180 49 PRAHA 9
informace tel.: 283 091 101, 283 091 102

Městská část Praha 10

Úřad městské části Praha 10

Vršovická 1429/68, 101 38 Praha 10
tel.: 267 093 111
posta@praha10.cz
www.praha10.cz

Hodiny pro veřejnost:

Pondělí	**8.00–12.00**	**13.00–17.30**
Středa	**8.00–12.00**	**13.00–17.30**
Čtvrtek	**8.00–12.00** (mimo odbor sociální, stavební, školství a kultury, životního prostředí, dopravy a rozvoje)	

Informační kancelář 267 093 681
Call centrum 840 11 12 13

Poznámka: *Všechny údaje jsou platné ke dni redakční uzávěrky.*

K2

Maltézská pomoc, o.p.s.

SPOLEK KOLUMBUS

www.jesleskalka.cz

eda raná péče

ČLOVĚK V TÍSNI ČESKÁ REPUBLIKA

LATA

REMEDIUM PRAHA

Poradna pro integraci

NADACE BONA

PROTĚŽ

PARKINSON společnost o.s.

CZEPA ČESKÁ ASOCIACE PARAPLEGIKŮ

ENVIRA

BAREVNÝ SVĚT DĚTÍ

LYMFOM HELP

SANANIM

Sympathea

nadační fond firm4y senior

SD ČR

OBČANSKÁ PORADNA

SPOLEČNOU CESTOU z. s.

Seppia OBČANSKÉ SDRUŽENÍ

ŽIVOT 90
pro seniory a jejich blízké
www.zivot90.cz

POINT 50+

tamtamy

SPOLEČNOST E

Jablíčkov prostor pro celou rodinu

SONS

ROSA

ŘÍMSKOKATOLICKÁ FARNOST VRŠOVICE

OKAMŽIK

TICHÝ SVĚT

DUHA

Pontias

POLOVINA NEBE

Dům tří přání

Svaz tělesně postižených v ČR

Triadis

YWCA

TYFLOSERVIS rehabilitace nevidomých a slabozrakých

EZRA

ERGOAKTIV CENTRUM MODERNÍ REHABILITACE PRO OSOBY SE ZÍSKANÝM POŠKOZENÍM MOZKU

DSP HAGIBOR

Městská část Praha 10

© září 2017. Vydala městská část Praha 10 ve spolupráci – Ústecké tiskárny, s. r. o.
Za správnost a znění jednotlivých příspěvků poskytovatelů si zodpovídají příslušné organizace.