

# KATALOG

## sociálních a návazných služeb poskytovaných občanům MČ Praha 10 2022/2023

Organizace poskytující zázemí a podporu v obvyklých i neobvyklých životních situacích




Městská  
část  
Praha 10



**NAVUTIS**  
Národní ústav  
pro autismus, z.ú.



 Farní charita  
Praha 1 – Nové Město



**PARKINSON-HELP z. s.**

**IN IUSTITIA**

 **Modré dveře**  
TERAPEUTICKÉ CENTRUM

**Gaudia**

**A DOMA**

**BEZTÍŽE**

**ulito**



**ANDEL**  
STRAŽNÝ

**Centrum MARTIN**  
o.p.s.

**HEWER**  
OSOBNÍ ASISTENCE

**dílny tvořivosti**

**PROGRESSIVE**

**DROP**  
nikdy není pozdě



**CENTRUM SÁMOVKA**

**NADACE KRÁSA POMOCI**

**CENTRUM PRO DOBROVOLNICTVÍ**

**OZP**  
akademie



**GATEBO**  
Dejte nám šanci

**Centrum sociálních služeb Praha**

**PRAHA PRAHA PRAHA PRAHA PRAHA**



**CUN.CZ**

**PARAPLE CENTRUM**

**Domov pro seniory MALEŠICE**

**Diakonie**  
Českokatolické církve evangelické  
Středisko křesťanské pomoci v Praze

**NOVÉ HORIZONTY**

**PROTEŽ**  
dobrovolnické centrum

**CNN**  
ČESKÉ NEMŮŽNÉ NESLUŠNÁ A NEODSLYŠAVÉ  
PRO PRAHU A STŘEDOKOBY KRAL. O. P. S.

**DOMOV PRO SENIORY ZAHRADNÍ MĚSTO**

**Diakonie**  
Českokatolické církve evangelické

**moudrá sovička**

**ICS**  
Pomáháme lidem s osudem  
**INTEGRAČNÍ CENTRUM SASOV**

**SVAZ NESLYŠÍCH A NEODSLYŠAVÝCH OSOB v ČR, s. s.**

**Dějina**

**Letokruh**  
**ZA SKLEM**

**\*NADĚJE**

**Elio**  
pomáháme růst...

**ELPIDA**

**POHODA**  
společnost pro normální život lidí s postižením

**FOKUS PRAHA**



**Pilot**

**YMCA**

**NÁŠ SLUNOV RAT**

**CESTA DOMŮ**

**FOSA**  
o. p. s.

**HOST**

**Decima**  
Nizkoprahový klub pro děti a mládež

**INTEGRAČNÍ CENTRUM PRAHA**

**Smíšek**



Milí čtenáři Katalogu sociálních a návazných služeb poskytovaných občanům naší městské části Praha 10!

V rukou držíte aktualizovaný seznam organizací, poskytujících zázemí a podporu v obvyklých i neobvyklých životních situacích, které se odehrávají na území naší městské části.

Je to ucelený sborník těch, které nejvíce potřebujeme v situacích, kdy člověk hledá radu, oporu a zejména pomoc. A můžete si být jisti, že ti, co jsou v katalogu uvedeni, Vám takovou pomoc poskytnou rychle a odpovědně. Jsou to organizace, se kterými na Desítce dlouhodobě spolupracujeme a které se svými činnostmi podílejí na zlepšování života v každé čtvrti Prahy 10.

Ať už potřebujete pomoc či poradit v oblasti bydlení, závislosti, problémů v rodině, domácího násilí, osamocení, zdravotního postižení, stáří, ztráty zaměstnání či snad úmrtí, stačí v katalogu nalistovat patřičnou organizaci a v ten okamžik víte, že na Váš problém nejste sami a že na druhé straně telefonu či emailového vlákna je někdo, kdo Vám rád a ze srdce s Vaší starostí pomůže.

Všem těm uvedeným spolkům, ústavům, obecně prospěšným společnostem či jiným neziskovkám patří můj veliký dík. Bez jejich odhodlání a energie bychom nedokázali pomoc v takovém rozsahu zajistit.

A také bych rád v tomto místě vyzdvihl práci zaměstnanců odboru sociálního ÚMČ Praha 10. Jsem upřímně vděčný za nasazení, se kterým odvádějí svou práci. I na ně se můžete obrátit v případě potřeby. Jsou to skvělí profesionálové.

A závěrem mi dovoluji Vám popřát, aby těch situací, kdy si nevíte rady a potřebujete pomoc, bylo ve Vašem životě co možná nejméně.

A když už, tak alespoň na území Prahy 10 - tady se snažíme, aby o Vás bylo skvěle postaráno!

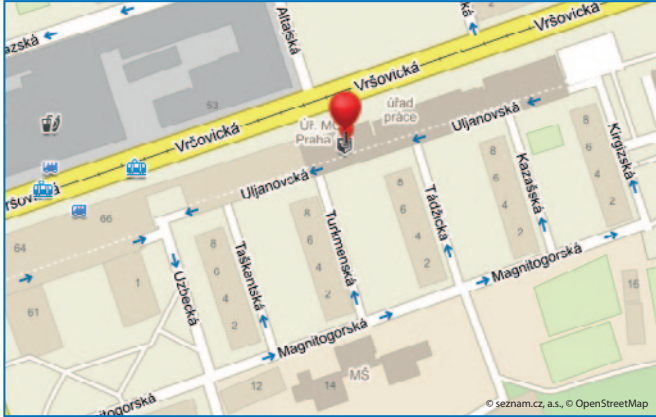
**MgA. David Kašpar**  
*radní pro sociální a rodinnou politiku,  
místostarosta MČ Praha 10*



# Úřad MČ Praha 10

Vršovická 68/1429 101 38 Praha 10  
www.praha10.cz      posta@praha10.cz

## Kde nás najdete:



## Místo pro Vaše poznámky:

# 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 Srnčová

budova A, 1. patro, kancelář 106

telefon: 267 093 596, e-mail: Monika.Srnцова@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 spojenou s finanční podporou dětí 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 ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o., a Léčebnu dlouhodobě nemocných Vršovice, p. o.

Vykonává činnosti spojené se samosprávnými agendami. Jedná se o poskytování finančních darů pro uživatele sociální služby Tisňová péče a poskytování finančních prostředků v rámci Dotačního programu pro oblast paliativní péče.

vedoucí oddělení: Mgr. Petra Jonášová

budova A, 1. patro, kancelář 108b

tel.: 267 093 581, e-mail: petra.jonasova@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.

Část informací na portálu je přeložena do českého znakového jazyka pro neslyšící.

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

Přístup na sociální a zdravotní portál MČ Praha 10: [www.desitkapomaha.cz](http://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 Praha 10**).

### Co všechno se touto formou dá zařídit:

#### Odbor občanskosprávní:

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

#### Odbor dopravy

- 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:**

Markéta Eckhardtová, tel.: 267 093 621 (ověřování)

Mgr. Michaela Trávníčková, tel.: 267 093 418 (občanské průkazy)

Helena Dvořáková, tel.: 267 093 624 (občanské průkazy)

### **Odbor dopravy:**

Martin Kunc, tel.: 267 093 460

## **Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10**

Centrum sociální a ošetrovatelské 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 omezení, a jsou odkázáni na pomoc jiné osoby.

Sociální služby poskytujeme formou pobytovou nebo ambulantní. Lze využít také terénní sociální i zdravotnickou službu pro klienty v domácím prostředí. Sociální služby jsou registrované dle zákona č.108/2006 Sb., o soc. službách. Podobně je registrovaná a prováděná zdravotní péče v domácnostech dle zákona č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách. CSOP v Praze 10 má za tímto účelem uzavřené smlouvy s několika zdravotními pojišťovnami.



V bytech zvláštního určení CSOP v Praze 10 poskytuje seniorům odbornou ošetrovatelskou 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 tří let.

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
- byty zvláštního určení
- středisko služeb pro děti a rodiče – dětské skupiny
- dobrovolnická činnost
- 5 klubů seniorů
- jídelny
- půjčovna kompenzačních pomůcek
- 2 střediska osobní hygieny
- prádelna

Kontaktní údaje naleznete na str. 42 a 43 tohoto katalogu.



## Léčebna dlouhodobě nemocných Vršovice (LDN)

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

Léčebna zajišťuje dlouhodobou ošetrovatelskou 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 celkové rehabilitace jsou klienti zapojováni do ergoterapie, fyzioterapie, skupinové arteterapie, 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 standardní lůžka a lůžka v pokojích s nadstandardním vybavením, kde mají pacienti ve většině případů 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 byla na přiléhajících pozemcích ve vnitrobloku upravena zahrada, kde jsou pravidelně pořádány kulturní akce. Pro umocnění příjemných pocitů při skupinových setkáních slouží klientům reminiscenční místnost vybavená dobovými dekoracemi. Díky těmto dekoracím si pacienti mohou oživit vzpomínky na dobu minulou.

Vyšetření v jiných zdravotnických zařízeních zpříjemňuje i urychluje vlastní sánitní vůz, který je používán i k překládům 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 čtverečních nabízí možnosti pro cvičení, fyzioterapie, ale také pro konání přednášek nebo školení.

V přízemí a suterénu léčebny jsou v provozu ambulance specialistů v oborech: vnitřní lékařství, kardiologie, FBLR, chirurgie, urologie a ortopedie. Ke zvýšení kvality a efektivity poskytovaných služeb bylo zřízeno i radiodiagnostické oddělení. V objektu Léčebny je pacientům k dispozici samostatné oddělení následné rehabilitační péče. Tyto služby provozuje Nemocnice Vršovice a.s.“

Více informací získáte na tel. čísle 271 008 700, 246 009 112. (viz. str 97), <https://www.vzas.cz/>

## Podpora dětí z MČ Praha 10 s těžkým zdravotním postižením

MČ Praha 10 dlouhodobě podporuje integraci dětí s těžkým zdravotním postižením do běžného života, a to finanční podporou. Poskytnuté finanční prostředky pomohou dětem s těžkým zdravotním postižením v zapojení se do běžné společnosti. Neopomenutelná zůstává i podpora pečujících osob, které se mohou v době, kdy jejich dítě navštěvuje školní vyučování, věnovat svým potřebám a tím čerpat potřebnou sílu na další péči.



Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10, oddělení sociální práce – tel.: 267 093 227 nebo 267 093 293.

### **Podpora uživatelů sociální služby tísňová péče**

Od roku 2014 podporuje MČ Praha 10 své občany prostřednictvím finančního daru, který slouží k úhradě části nákladů spojených s tísňovou péčí. Tísňová péče je terénní sociální služba, která monitoruje uživatele služby a v krizové situaci zprostředkuje neodkladnou pomoc. Tato služba je určena především seniorům a osobám se zdravotním postižením, kteří jsou v důsledku snížení své soběstačnosti v oblasti osobní péče vystaveni stálému, vysokému riziku ohrožení zdraví nebo života.

Finanční dar je určen pro osaměle žijící osoby s trvalým pobytem na území MČ Praha 10, kteří v důsledku vysokého věku či zdravotního postižení využívají tísňovou péči.

Více informací lze získat na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10, oddělení zřízených organizací a zdravotnictví – tel.: 267 093 481, 267 093 581.

### **Dotační program MČ Praha 10 pro oblast paliativní péče**

Dotační program pro oblast paliativní péče vychází ze zájmu městské části podpořit své občany, kteří potřebují využít komplexní systém pomoci, jenž paliativní péče nabízí a dále z podnětů odborníků Centra paliativní péče. Vedle občanů MČ Praha 10 je podpora rovněž zaměřena na poskytovatele zdravotních služeb, kteří paliativní péči nevyčísitelně nemocným a umírajícím lidem poskytují v jejich domácím prostředí, v lůžkovém hospici či ve zdravotnickém zařízení na lůžkovém oddělení.

Dotační program pro oblast paliativní péče byl schválen usnesením Rady MČ Praha 10 č. 771 ze dne 5. 10. 2017. Na základě žádosti poskytovatele paliativní péče může být na jednoho pacienta – občana MČ Praha 10 – poskytnuta dotace v maximální výši 400 Kč na jeden ošetrovací den v případě, že za uvedený ošetrovací den snížil pacientovi platbu za své služby o 200 Kč (v takovém případě činí 200 Kč dotace poskytovateli a 200 Kč kompenzace poskytnuté slevy). Snížení platby pacientovi je podmínkou poskytnutí dotace poskytovateli paliativní péče. Je-li snížení platby pacientovi nižší než 200 Kč za ošetrovací den, je nižší též kompenzace poskytnuté slevy. Maximální doba podpory u jednoho pacienta činí 60 kalendářních dnů.

Více informací lze získat na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10, oddělení zřízených organizací a zdravotnictví – tel.: 267 093 581 nebo na webových stránkách MČ Praha 10 v rubrice „finance-dotace“.

### **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:**

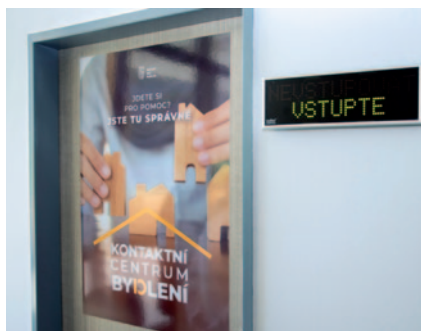
Mgr. Anna Chochulová, vedoucí oddělení sociálně-právní ochrany dětí a práce s rodinou odboru sociálního Úřadu MČ Praha 10 – tel.: 267 093 219,  
e-mail: Anna.Chochulova@praha10.cz

## **Kontaktní centrum bydlení**

Městská část Praha 10 dne 4. 6. 2019 otevřela Kontaktní centrum bydlení, které je určeno pro obyvatele městské části a jehož prostřednictvím bude poskytováno základní poradenství v oblasti dostupného a sociálního bydlení na Praze 10.

Kontaktní centrum bydlení poskytuje také základní poradenství a zprostředkovává poradenství ve složitějších případech. Občanům tak nabízí například kontakt na právníka nebo občansko-právní poradnu, na sociální pracovníky, úřad práce, finanční poradenství, prevenci zadlužení a mnoho dalšího. Otevřeno je každé pondělí a středu od 13.00 do 17.00 hodin na adrese Vršovická 68, Praha 10. Vstup je přímo z pochozí terasy úřadu přes informační centrum.

Více informací získáte na tel. číslo 267 093 225.



## **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 zpracovat analýzu trávení volného času neorganizovaných dětí a mládeže na území Prahy 10. Analýza byla provedena přímo v ulicích Prahy 10. Součástí preventivních aktivit zaměřených na děti a mládež jsou také pravidelně pořádané street akce a každoroční resocializační pobyty určené dětem a mládeži ohrožených sociálně rizikovými jevy.



V roce 2021 došlo k otevření nízkoprahového zařízení pro děti a mládež ve Vršovicích. Dojde tak k rozšíření preventivních aktivit a budou zde realizovány některé pravidelné i jednorázové akce.

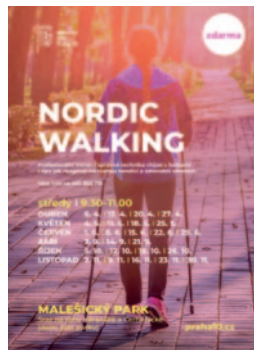
Pracovníci nízkoprahového zařízení pro děti a mládež a pracovníci terénního programu pro děti a mládež spolupracují a své aktivity konzultují tak, aby se vzájemně vhodně doplňovaly a vytvořily funkční systém prevence kriminality v cílové skupině.

Za důležitou oblast prevence považuje městská část také **prevenci sociálního vyloučení**. Součástí tohoto tématu je problematika bezdomovectví. Smyslem aktivit v této oblasti je základní pomoc osobám ohroženým sociálním vyloučením z důvodu ztráty bydlení, 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. Prostřednictvím dotačního řízení MČ Praha 10 podporuje i další vybrané organizace, které poskytují cílové skupině služby v terénu.

V rámci **protidrogové prevence** MČ Praha 10 podporuje služby formou dotačního řízení. Zejména se jedná o 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. Prostřednictvím dotačního řízení MČ Praha 10 podporuje i další služby určené dětem a dospělým ohroženým závislostmi. Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10 – tel. 267 093 490.

## 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. Již od dubna lekce probíhají a jsou naplánovány lekce do listopadu. Lekce se může zúčastnit až 40 osob. Více informací na [www.praha10.cz](http://www.praha10.cz).



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 nevládníte, si předem rezervujte jejich bezplatné zapůjčení na tel. čísle: 603 852 715 či e-mailem na: luxova@prave-ted-ops.cz. Na lekce doporučujeme: vhodnou obuv, oblečení dle počasí, vhodné zavazadlo (nejlépe batoh či ledvinku) a alespoň malou láhev vody.

## Běžecská škola

Bezplatná běžecská škola Prahy 10 je určena všem, kteří si chtějí zaběhat, potřebují se vyrovnat se stresem nebo vyčistit hlavu. Běžecskou školu můžete začít navštěvovat zdarma od od dubna do začátku prosince každý úterý od 18.00 do 19.00 v Malešickém parku. Sraz na rohu Káranské a Cerhenické ulice.

## Kurzy „Jak pracovat s chytrým telefonem“

Kurzy jsou určeny pro seniory (60+) s trvalým bydlištěm na území Prahy 10 a jsou pro ně bezplatné. Cílem kurzu je zvládnout základní ovládání dotykového telefonu s operačním systémem Android a vědět, jak ho využít podle vlastních potřeb. V kurzu se senioři dozvědí informace o jejich telefonu a jeho nastavení, o možnostech příslušenství, základní popis a ovládání operačního systému Android, jak telefon využívat pro telefonování, SMS, pořizování a posílání fotografií a videí a využívání dostupných praktických aplikací. Kurzy probíhají na ÚMČ Praha 10, Vršovická 68, Praha 10.

## Počítačové kurzy pro seniory

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 příp. 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. Kurzy jsou určeny nejen začátečníkům, ale i pokročilým. V těchto kurzech si senioři mohou své nabyté znalosti osvěžit nebo prohloubit, a získat tak nejen větší jistotu při ovládnutí počítačů a přehled o nových možnostech

**MALEŠICKÝ PARK**  
sraz na rohu  
Káranské a Cerhenické

# BĚŽECKÁ ŠKOLA

Letní  
vlna  
zdarma

čtvrťky 18.00-19.00

|          |   |
|----------|---|
| Duben    | 7. 4. 14. 21. 28. 5. 12. 19. 26. 3. 10. 17. 24. 31. 7. 14. 21. 28. 5. 12. 19. 26. 3. 10. 17. 24. 31.  |
| Červen   | 2. 9. 16. 23. 30. 6. 13. 20. 27. 4. 11. 18. 25. 3. 10. 17. 24. 31. 7. 14. 21. 28. 5. 12. 19. 26. 3. 10. 17. 24. 31.                               |
| Červenec | 5. 12. 19. 26. 2. 9. 16. 23. 30. 6. 13. 20. 27. 4. 11. 18. 25. 3. 10. 17. 24. 31. 7. 14. 21. 28. 5. 12. 19. 26. 3. 10. 17. 24. 31.                |
| Říjen    | 4. 11. 18. 25. 2. 9. 16. 23. 30. 6. 13. 20. 27. 4. 11. 18. 25. 3. 10. 17. 24. 31. 7. 14. 21. 28. 5. 12. 19. 26. 3. 10. 17. 24. 31.                |
| Listopad | 6. 13. 20. 27. 4. 11. 18. 25. 2. 9. 16. 23. 30. 6. 13. 20. 27. 4. 11. 18. 25. 3. 10. 17. 24. 31. 7. 14. 21. 28. 5. 12. 19. 26. 3. 10. 17. 24. 31. |
| Prosinec | 3. 10. 17. 24. 31. 7. 14. 21. 28. 5. 12. 19. 26. 3. 10. 17. 24. 31. 7. 14. 21. 28. 5. 12. 19. 26. 3. 10. 17. 24. 31.                              |
| Trávaní  | 5. 12. 19. 26. 2. 9. 16. 23. 30. 6. 13. 20. 27. 4. 11. 18. 25. 3. 10. 17. 24. 31. 7. 14. 21. 28. 5. 12. 19. 26. 3. 10. 17. 24. 31.                |

**MALEŠICKÝ PARK**  
sraz na rohu  
Káranské a Cerhenické

# JAK PRACOVAT S CHYTRÝM TELEFONEM

21. 11. – 5. 12. 2022 vždy v pondělí a ve středu

I. kurz 8:00-10:00 hod.  
II. kurz 10:30-12:30 hod.  
III. kurz 13:00-15:00 hod.

Kurzy budou probíhat v vzdělávacím centru ÚMČ Praha 10 v ulici Vršovická 68, Praha 10, v 5. patře budovy B.

**SVŮJ MOBIL S SEBOU!**  
Kurzy jsou určeny pro seniory s trvalým bydlištěm na území městské části Praha 10 a jsou pro ně BEZPLATNÉ.

**MALEŠICKÝ PARK** sraz na rohu Káranské a Cerhenické ulice

**ÚMČ PRAHA 10** Městský úřad Praha 10, Vršovická 68, Praha 10, v 5. patře budovy B.

**praha10.cz**

# PC KURZY

PRO SENIORY PRAHY 10

úterý v čtvrtak 18. 10. – 10. 11. 2022

I. zářníčnický 8:00-10:00 hod.  
II. mírně pokročilý 10:30-12:30 hod.

**Místo konání**  
ÚMČ Praha 10, Vršovická 68, Praha 10  
5. patro budovy B, počítačová učebna č. 505

**Příspěvky ke zřízení na webu praha10.cz**  
3 informatických kurzů ÚMČ Praha 10  
Registrace na PC kurzy v pondělí 10. října 2022 8:00-12:00 hod.  
Kurz v informačním centru Vršovická 68, přízemí budovy B  
Příspěvek v výše uvedeném přílohu a potvrzení o dokončení kurzu  
Buďte zapojení dle pořadí, v jakém k registraci přijmete.  
Příspěvek lze využít i pro jiné kurzy ÚMČ Praha 10.

**PC kurzy jsou určeny pro seniory s trvalým bydlištěm v MČ Praha 10 a jsou BEZPLATNÉ.**

**MALEŠICKÝ PARK**  
sraz na rohu  
Káranské a Cerhenické

**ÚMČ PRAHA 10**



komunikace prostřednictvím PC, ale i si nové způsoby práce na PC osvojit. Kurzy probíhají na ÚMČ Praha 10, Vršovická 68, Praha 10.

Kurzy Trénování paměti pro seniory (nová verze textu ke zkopírování jako celek)

## Kurzy Trénování paměti pro seniory

Kurzy Trénování paměti jsou určeny pro seniory starší 60 let s trvalým bydlištěm na území Prahy 10. Cílem kurzů 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. Kurzy probíhají v přátelské a tvořivé atmosféře pod vedením zkušené lektorky.

Na kurzu se senioři dozvědí, jak si lépe zapamatovat jména a obličeje, jak se chovat, aby předcházeli situacím, kdy si nedokáží vybavit, zda vypnuli sporák nebo zamkli 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 na ÚMČ Praha 10, Vršovická 68, Praha 10.

**KURZY TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI**  
PRO SENIORY 60+ S TRVALÝM BYDLIŠTĚM NA ÚZEMÍ MČ PRAHA 10  
**ZDARMA.**

**Přihlášky** ke kurzu lze vložit na webu [praha10.cz](http://praha10.cz) a u příslušných kontaktních středisk ÚMČ Praha 10

**Vždy ve středu**  
5. 10. - 2. 11. 2022

I. kurz 9,00 - 10,00  
II. kurz 10,30 - 11,30

**V radličním salónku**  
5. patro budovy B  
ÚMČ Praha 10, Vršovická 68

**Registrace**  
proběhne 3. října 2022 (8,00-10,00), příloha srovnávacího výtvarného přehledu do informačního katalógu v příloze registrační budovy B.  
Buďte zpraveni dle pořadí, v jakém si registrujete přehled. Při naplnění kapacity nebudou přijímány v registraci příjezdy.

## Rehabilitační plavání pro seniory a kondiční plavání pro seniory

Dotované Rehabilitační plavání pro seniory je určeno seniorům starším 60 let, kteří mají trvalé bydliště na území Prahy 10. Pro velký zájem byla kapacita plavání zvýšena na dvojnásobek. Rekondičního plavání se můžete zúčastnit v pondělí pod vedením zkušeného trenéra, který Vám velice rád poradí jak plavat správně nebo ve středu, kdy je možné plavat volným stylem (středy jsou bez účasti trenéra). Každá lekce trvá 60 minut. Zájemci se mohou registrovat přímo v pokladně SK Slavia v předem určených termínech.

**REKONDIČNÍ PLAVÁNÍ**  
PRO SENIORY PRAHY 10

**Plavecký stadion SK Slavia Praha**

**REHABILITAČNÍ PLAVÁNÍ S INSTRUKCÍMI**  
pondělí 9:00-10:00

**KLASICKÉ KONDIČNÍ PLAVÁNÍ**  
středa 9:00-10:00

**Registrace**  
v předem určených termínech v pokladně plaveckého stadionu SK Slavia Praha

**HRÁZENO MČ PRAHA 10 V PLNÉ VÝŠI**

## 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 činnostmi poskytovatelů sociálních a návazných služeb.

Premiérový veletrh se konal v roce 2012 na Kubánském náměstí. V letošním roce se dne 15. 6. 2022 před NC Eden podařilo uspořádat již desátý ročník veletrhu, kterého se zúčastnilo 40 organizací a lze ho hodnotit opět jako velmi úspěšný.



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 věcné dárky. Součástí této akce je rovněž kulturní program.

Janského plakety jsou oceňováni dárci krve, kteří absolvovali příslušný počet bezpříspěvkových odběrů.

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

Dne 12. 9. 2022 se v Kulturním domě Barikádníků uskutečnil již devátý ročník akce "Poděkování dobrovolníkům za jejich činnost v sociální oblasti", které se zúčastnilo celkem 90 dobrovolníků, kteří 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

Městská část Praha 10 vyhláší anketu již od roku 2012. Oceněním a veřejným poděkováním chce dostat dobrovolnictví do povědomí co nejširšího okruhu občanů. Městská část chce touto anketou připomenout, že dobrovolnictví není jednorázový projev pomoci, nýbrž se jedná o dlouhodobou a soustavnou aktivitu. Touto anketou chce Praha 10 vyjádřit svůj respekt k práci všech, kteří věnují svůj čas, energii,



znalosti či dovednosti druhým spoluobčanům bez nároku na odměnu a ocenit každoročně několik dobrovolníků, jejichž činnost si v předchozím roce zasloužila nejvyššího uznání. Ročně může být v rámci volby uděleno maximálně 10 ocenění.

Do ankety mohou být nominováni dobrovolníci ze sociální a zdravotní oblasti, z oblasti kultury, sportu a ochrany životního prostředí, z oblasti výchovné a vzdělávací činnosti a za mimořádnou, zvláštní příležitost. Podmínkou je, aby dobrovolníci svou práci vykonávali ve prospěch ostatních občanů na území desáté městské části. Kandidáty na cenu může navrhnout nezisková organizace, která působí na území městské části Praha 10 déle než jeden rok. Vybraní dobrovolníci jsou oceněni na slavnostním večeru.



## Týden pro seniory

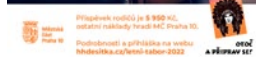
Tradiční letní pobyty pro seniory s trvalým bydlištěm na území MČ Praha 10. V letošním roce ve třech turnusech během července a srpna. Poslední turnus byl přidán na základě velkého zájmu seniorů. Cílem projektu, který je z části dotovaný MČ Praha 10, je umožnit našim seniorům strávit pobyt v přírodě na čerstvém vzduchu s plnou penzí. Je doplněn poznávacím výletem a doplňkovým programem. Sledujte noviny Praha 10, kde naleznete více informací.

Kontakt: [www.hhdesitka.cz](http://www.hhdesitka.cz).



## Letní dětský tábor

Tábor plný her, soutěží, sportu a dovedností. V letošním roce je tábor ve znamení indiánských her s názvem „Indiánům na stopě“. Samozřejmě nemůže chybět táborová olympiáda, karneval, pouť a hledání pokladu. Každoroční termín pořádání je prvních čtrnáct dní v červenci. Kontakt: [www.hhdesitka.cz/letni.tabor-2022](http://www.hhdesitka.cz/letni.tabor-2022)



## Příměstský dětský tábor

Příměstské tábory byly již v minulých letech organizovány MČ Praha 10 a jsou oblíbeny mezi

děti i rodiči. Cílem je nabídnout dětem z městské části Praha 10 možnost aktivního trávení volného času během letních prázdnin. Pro letošní rok je partnerem MČ Praha 10 pro zajištění příměstského tábora Pobyty pro školy z. s. Na každý den je připravený pestrý program s přiměřenou alternativou jakéhokoliv volnočasového programu pro případ špatného počasí. Letošní příměstský tábor je v srpnu ve spolupráci se ZŠ Hostýnská. Více na stránkách a možnost registrace na [www.praha10.cz](http://www.praha10.cz).





## Občanské aktivity:

Vítání občánků

Jubilejní svatby

Přání jubilantům 70, 75, 80, 85, 90, 95 a 100 let

Kontakt: ÚMČ Praha 10/OKP, telefon 267093212

## Tradiční akce pro seniory

Cyklus komorních koncertů ve Vršovickém záměčku

**KOMORNÍ KONCERTY**  
**PRO SENIORY PRAHY 10**  
ve věku 60+ s trvalým bydlištěm v městské části

**VRŠOVICKÝ ZÁMEČEK** vždy od 18.00 hod.

**24. 3. Julie Svěcená a Ladislav Horák**  
house a akordeon

**21. 4. Maurice Ensemble**  
klavír, violoncello a zpěv

**19. 5. Eliška Brožková Pospíšilová a Barbora Plachá**  
klavírní a harfa

**Vstup je zdarma.**  
Vyzvednout si můžete 2 vstupenky na osobu v sídlocentru na radnici Prahy 10 (Vršovická 68)  
- na březnový koncert od 14. března  
- na dubnový koncert od 11. dubna  
- na květnový koncert od 9. května

Městská část Praha 10  
Kulturní Praha 10

**DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ**  
PRO SENIORY 60+ Z PRAHY 10

*„Mý matky jsme nikdy žádnou věku nevěsty, my na ni jen doplácely svými dětmi.“*

**22. dubna 2022**  
v 18.00 hod.  
Vršovické divadlo MANA

**K. Čapek**  
**Matka**  
v hlavní roli Jitka Smutná

**Vstupné 50 Kč**  
Vstupenky je možné vyzvednout osobně na pokladně divadla. Můžete si je taky rezervovat na tel. 731 100 059 či e-mailem [produkce@vrsovickedivadlo.cz](mailto:produkce@vrsovickedivadlo.cz).

Městská část Praha 10  
Kulturní Praha 10  
[praha10.cz/kalendar](http://praha10.cz/kalendar)

## Květinový bál

**KVĚTINOVÝ BÁL**  
**PRO SENIORY PRAHY 10**  
ve věku 60+ s trvalým bydlištěm na území MČ P10

**20. května 2022 od 17 hod.**  
v KD Barikádníků

Kapela tanců a poslechu  
**Tombola**  
Představení  
A možná přijde i kouzelník!

**VSTUP ZDARMA**  
Vyzvednout si můžete 2 vstupenky na osobu v pokladně KD Barikádníků od 10. 5. v úterý a čtvrtek v časech 10.00-16.00.

Městská část Praha 10  
Kulturní Praha 10

## Karneval pro seniory

Kontakt: ÚMČ Praha 10, telefon 267093396



## Integrace cizinců na MČ Praha 10

MČ Praha 10 podporuje aktivity směřující k integraci cizinců žijících na území městské části. Již v roce 2016 nechala zpracovat Analýzu života cizinců v MČ Praha 10 (dostupné elektronicky na: [desitkapomaha.cz](http://desitkapomaha.cz)). Na základě získaných informací průběžně plánuje aktivity směřující k podpoře integrace (kurzy českého jazyka, vzdělávací semináře, aj.). Při přípravě a realizaci aktivit spolupracuje městská část zejména s orgány veřejné správy (Magistrát hl. m. Prahy, Ministerstvo vnitra ČR) a s dalšími organizacemi působícími v oblasti integrace cizinců. Zástupci radnice se pravidelně účastní jednání Poradní platformy MHMP a MČ k tématu integrace cizinců. Pracovníci organizací zajišťujících integraci cizinců se účastní procesu komunitního plánování sociálních a návazných služeb v Praze 10.

V souvislosti s migrační vlnou ukrajinských uprchlíků se MČ Praha 10 speciálně zaměřila na tuto skupinu občanů. Součástí jejího úřadu je nově koordinátorka humanitární pomoci Ukrajině, která poskytuje přímou podporu uprchlíkům a zajišťuje networking s organizacemi působícími v oblasti integrace cizinců (dlouhodobě, i nově v reakci na migrační krizi). MČ Praha 10 tak například přímo zajišťovala jazykové kurzy či organizovala tábory pro děti ukrajinských uprchlíků. Došlo rovněž k prohloubení spolupráce s příslušným Kontaktním pracovištěm Úřadu práce ČR, kam koordinátorka ukrajinské klienty v odůvodněných případech doprovází a zajišťuje jim tlumočení. Velký důraz je kladený na informovanost – MČ Praha 10 zřídila na svém webu speciální podstránku věnovanou ukrajinským běžencům (<https://praha10.cz/ukrajina>), spravuje uzavřenou facebookovou skupinu (Ukrajinci v Praze 10 / Українці в Празі 10) a průběžně připravuje vizuální a informační materiály, které překládá do ukrajinštiny. V případě jakýchkoliv dotazů mohou ukrajinští uprchlíci využívat e-mailovou adresu [ukrajina@praha10.cz](mailto:ukrajina@praha10.cz).

Více informací získáte na odboru sociálním 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 pomůžeme nebo poradíme:

|  |       |
|--|-------|
| 1. Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb<br>Lidická 18a, Praha 5 ..... | 35    |
| 2. Asistence, o. p. s. ....  | 36    |
| 3. Azylový dům Vršovice .....  | 36    |
| 4. Azylový dům Záběhlice .....   | 37    |
| 5. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o. ....                                 | 42–43 |
| 6. Centrum sociálních služeb Praha .....   | 44    |
| 7. Česká unie neslyšících, z. ú. ....  | 46    |
| 8. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha .....                      | 47    |
| 9. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze .....  | 48    |
| 10. Fokus Praha, z. ú. ....  | 58    |
| 11. Maltéžská pomoc, o. p. s. ....   | 69    |
| 12. Nadace BONA .....  | 70    |
| 13. Parkinson-Help, z. s. ....   | 74    |
| 14. Poradna pro integraci, z. ú. ....  | 76    |
| 15. Pražský sbor Luterské evangelické církve a. v. v ČR .....                                      | 77    |
| 16. PROGRESSIVE o. p. s. ....  | 78    |
| 17. REMEDIUM Praha o. p. s. ....   | 80    |
| 18. Společnou cestou z. s. ....  | 84    |
| 19. Spolek Kolumbus .....  | 85    |
| 20. Středisko Naděje Praha – terénní program pro osoby bez domova .....                            | 87    |
| 21. Tichý svět, o. p. s. ....  | 90    |



## 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. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze ..... | 48    |
| 3. DROP IN .....  | 52–53 |
| 4. Elio, z. s. ....   | 54    |

|  |    |
|--|----|
| 5. Maltéžská pomoc, o. p. s. ....            | 69 |
| 6. PROGRESSIVE o. p. s. ....                 | 78 |
| 7. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. .... | 79 |
| 8. Tichý svět, o. p. s. ....                 | 90 |



## Rodina s dětmi

|  |       |
|--|-------|
| 1. AEVUM o. p. s. ....   | 32    |
| 2. Amelie, z. s. ....  | 32    |
| 3. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala.....              | 34    |
| 4. Barevný svět dětí, z. s. ....   | 37    |
| 5. Centrum pro rodinné aktivity Bambulky .....   | 41    |
| 6. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o. ....                     | 42–43 |
| 7. Centrum sociálních služeb Praha .....   | 44    |
| 8. Člověk v tísní, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha .....          | 47    |
| 9. Čtyřlístek dětem, z. s. ....  | 47    |
| 10. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze .....                           | 48    |
| 11. Diakonie ČCE – středisko Praha, stacionář Ratolest v Praze 10 .....                | 48    |
| 12. Dobrovolnický program Fakultní nemocnice Královské Vinohrady .....                 | 50    |
| 13. DROP IN .....  | 52–53 |
| 14. Dům tří přání, z. ú. ....  | 53–54 |
| 15. Elio, z. s. ....   | 55    |
| 16. Eda, z. ú.....   | 55    |
| 17. HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z. ú. ....                                    | 61    |
| 18. HoSt Home-Start Česká republika .....  | 62    |
| 19. Integrační centrum Praha o. p. s. ....   | 63    |
| 20. INTEGRAČNÍ CENTRUM SASOV z. ú. ....  | 63    |
| 21. Jesle Skalka .....   | 65    |
| 22. Klub K2 .....  | 65    |
| 23. Lata – programy pro mládež a rodinu, z. ú. ....                                    | 67    |
| 24. Národní ústav pro autismus, z. ú. – NAUTIS .....                                   | 71    |
| 25. Občanské sdružení SEPIIA, z. s. ....   | 72    |
| 26. Občanské sdružení SMÍŠEK .....   | 72    |
| 27. Okamžik, z. ú. ....  | 73    |
| 28. OZP Akademie z. ú. ....  | 73    |
| 29. Poradna pro integraci, z. ú. ....  | 75    |
| 30. PRO Gaudia, z. ú. ....   | 77    |
| 31. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. ....  | 79    |
| 32. Protěž, z.ú., Školička Grébovka .....  | 79    |
| 33. REMEDIUM Praha o. p. s. ....   | 79    |
| 34. Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z. s. ....                                  | 81    |
| 35. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice ..... | 82    |
| 36. Společnou cestou z. s. ....  | 84    |
| 37. Společnost E / Czech Epilepsy Association, z. s. ....                              | 85    |
| 38. Terapeutické centrum Modré dveře Praha, z. ú. ....                                 | 89    |
| 39. Tichý svět, o. p. s. ....  | 90    |
| 40. Triadis o. p. s. ....  | 91    |



# 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? Obráťte se na:

|  |       |
|--|-------|
| 1. Amelie, z. s. ....  | 32    |
| 2. Centrum MARTIN, o. p. s. ....   | 40    |
| 3. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o. ....           | 42–43 |
| 4. Centrum sociálních služeb Praha ....                                      | 44    |
| 5. Česká unie neslyšících, z. ú. ....  | 46    |
| 6. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha .... | 47    |
| 7. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze ....                   | 48    |
| 8. Elio, z. s. ....  | 54    |
| 9. Integrační centrum Praha o. p. s. ....                                    | 61    |
| 10. Maltéžská pomoc, o. p. s. ....   | 69    |
| 11. Poradna pro integraci, z. ú. ....  | 76    |
| 12. REMEDIUM Praha o. p. s. ....   | 80    |
| 13. Společnou cestou z. s. ....  | 84    |
| 14. Spolek Kolumbus ....   | 85    |
| 15. Tichý svět, o. p. s. ....  | 90    |



# Násilí

Ublížíje 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 popsanych situací, vyhledejte pomoc. Můžete se obrátit na:

|   |       |
|---|-------|
| 1. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala .... | 34    |
| 2. Bílý kruh bezpečí, z. s. ....  | 38    |
| 3. Centrum sociálních služeb Praha ....                                   | 44    |
| 4. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze ....                | 48    |
| 5. DROP IN ....   | 52–53 |
| 6. Elio, z. s. ....   | 55    |
| 7. Farní charita Praha 1 – Nové Město ....                                | 58    |
| 8. Integrační centrum Praha o. p. s. ....                                 | 62    |
| 9. Maltéžská pomoc, o. p. s. ....   | 68    |
| 10. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. ....                             | 79    |
| 11. REMEDIUM Praha o. p. s. ....  | 80    |
| 12. ROSA centrum pro ženy, z. s. ....                                     | 81    |
| 13. Společnou cestou z. s. ....   | 84    |
| 14. Spolek Kolumbus ....  | 85    |
| 15. Terapeutické centrum Modré dveře Praha, z. ú. ....                    | 89    |
| 16. Tichý svět, o. p. s. ....   | 90    |
| 17. Život 90 ....   | 96    |



# Odchod z vězení

Vracíte se z výkonu trestu odnětí svobody nebo vazby a víte, 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, Lidická 18a, Praha 5..... | 35    |
| 2. Azylový dům Vršovice .....   | 36    |
| 3. Bílý kruh bezpečí, z. s. ....  | 38    |
| 4. Centrum sociálních služeb Praha .....  | 44    |
| 5. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze .....                                     | 48    |
| 6. DROP IN .....  | 52–53 |
| 6. Integrační centrum Praha o. p. s. ....   | 62    |
| 7. Maltéžská pomoc, o. p. s. ....   | 68    |
| 8. Pražský sbor Luterské evangelické církve a. v. v ČR .....                                    | 77    |
| 9. Tichý svět, o. p. s. ....  | 90    |



# 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. ....   | 37    |
| 2. Beztíže, Dům dětí a mládeže Praha 3 – Ulita .....                                   | 38    |
| 3. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o. ....                     | 42–43 |
| 4. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha .....          | 47    |
| 5. Čtyřlístek dětem, z. s. ....  | 47    |
| 6. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze .....                            | 48    |
| 7. Diakonie ČCE – středisko Praha, stacionář Ratolest v Praze 10 .....                 | 48    |
| 8. DROP IN .....   | 52–53 |
| 9. Elio, z. s. ....  | 55    |
| 10. Eda, z. ú. ....  | 55    |
| 11. HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z. ú. ....                                    | 60    |
| 12. Integrační centrum Praha o. p. s. ....   | 63    |
| 13. INTEGRAČNÍ CENTRUM SASOV z. ú. ....  | 63    |
| 14. Lata – programy pro mládež a rodinu, z. ú. ....                                    | 67    |
| 15. Mezi námi, o.p.s. ....   | 69    |
| 16. Občanské sdružení SEPPIA, z. s. ....   | 72    |
| 17. Poradna pro integraci, z. ú. ....  | 76    |
| 18. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. ....  | 79    |
| 19. Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z. s. ....                                  | 81    |
| 20. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice ..... | 82    |
| 21. Terapeutické centrum Modré dveře Praha, z. ú. ....                                 | 89    |

|  |    |
|--|----|
| 22. Tichý svět, o. p. s. ....  | 90 |
| 23. Triadis o. p. s. ....  | 91 |
| 24. YMCA Praha, Nizkoprahové zařízení pro děti a mládež Decima ..... | 93 |



# Osamocení

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

|   |       |
|---|-------|
| 1. A DOMA, z. s. – Osobní asistence .....   | 31    |
| 2. Amelie, z. s. ....   | 32    |
| 3. Anděl na drátě, Linnet eu s.r.o. ....  | 33    |
| 4. Anděl Strážný, z.ú. ....   | 33    |
| 5. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala .....                | 34    |
| 6. Asistence, o. p. s. ....   | 36    |
| 7. Centrum MARTIN, o. p. s. ....  | 40    |
| 8. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o. ....                        | 42–43 |
| 9. Centrum sociálních služeb Praha .....  | 44    |
| 10. České ILCO, z. s. ....  | 62    |
| 11. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze .....                              | 48    |
| 12. Elio, z. s. ....  | 55    |
| 13. Elpida, o. p. s. ....   | 56    |
| 14. HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z. ú. ....                                       | 61    |
| 15. HEWER, z. s. ....   | 61    |
| 16. HoSt Home-Start Česká republika .....   | 62    |
| 17. Integroční centrum Praha o. p. s. ....  | 63    |
| 18. Klub K2 .....   | 65    |
| 19. Komunitní centrum Petrklíč, z.s. ....   | 66    |
| 20. Komunitní centrum Petrklíč, z.s. – Archa pomoci .....                                 | 66    |
| 21. Klub vzájemné a všestranné pomoci, o. p. s. SENIORBOX .....                           | 67    |
| 22. Lata – programy pro mládež a rodinu, z. ú. ....                                       | 67    |
| 23. Letokruh, z. ú. ....  | 68    |
| 24. Maltéžská pomoc, o. p. s. ....  | 69    |
| 25. Nadace Krása pomoci .....   | 70    |
| 26. Občanské sdružení SEPPIA, z. s. ....  | 72    |
| 27. OZP Akademie z. ú. ....   | 73    |
| 28. Parkinson-Help, z. s. ....  | 74    |
| 29. Point 50+, o. p. s. ....  | 75    |
| 30. Pontias s. r. o. ....   | 76    |
| 31. Pražský sbor Luterské evangelické církve a. v. v ČR .....                             | 77    |
| 32. PRO Gaudia, z. ú. ....  | 77    |
| 33. Projekt Lásky .....   | 78    |
| 34. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. ....   | 79    |
| 35. REMEDIUM Praha o. p. s. ....  | 80    |
| 36. Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z. s. ....                                     | 81    |
| 37. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše<br>a sv. Václava, Praha-Vršovice ..... | 82    |
| 38. SENEČURA SeniorCentrum Štěrboholy .....   | 82    |
| 39. Senioři ČR, z.s. Krajská organizace hlavního města Prahy .....                        | 83    |
| 40. Spolek Kolumbus .....   | 85    |

|  |    |
|--|----|
| 41. Terapeutické centrum Modré dveře Praha, z. ú. .... | 89 |
| 42. Tichý svět, o. p. s. ....                          | 90 |
| 43. Triadis o. p. s. ....                              | 91 |
| 44. VČELKA sociální služby o.p.s.....                  | 92 |
| 45. YWCA v České republice .....                       | 93 |
| 46. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor .....           | 95 |
| 47. Život 90 .....                                     | 96 |



## 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 pomůžeme a poradíme:

|   |       |
|---|-------|
| 1. A DOMA, z. s. – Osobní asistence .....   | 31    |
| 2. Amelie, z. s. ....   | 32    |
| 3. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala .....                | 34    |
| 4. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o. ....                        | 42–43 |
| 5. Centrum sociálních služeb Praha .....  | 44    |
| 6. Cesta domů, z. ú. ....   | 45    |
| 7. Česká unie neslyšících, z. ú. ....   | 46    |
| 8. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze .....                               | 48    |
| 9. Elpida, o. p. s. ....  | 56    |
| 10. Integrační centrum Praha o. p. s. ....  | 63    |
| 11. Nadace Krása pomoci .....   | 70    |
| 12. Point 50+, o. p. s. ....  | 75    |
| 13. PRO Gaudia, z. ú. ....  | 77    |
| 14. REMEDIUM Praha o. p. s. ....  | 80    |
| 15. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše<br>a sv. Václava, Praha-Vršovice ..... | 82    |
| 16. Senioři ČR, z.s. Krajská organizace hlavního města Prahy .....                        | 83    |
| 17. Terapeutické centrum Modré dveře Praha, z. ú. ....                                    | 89    |
| 18. Tichý svět, o. p. s. ....   | 90    |
| 19. Zdravotní ústav Most k domovu, z. ú. ....   | 94    |



## 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. Obratete 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, z. s. – Osobní asistence .....  | 31 |
| 2. Alen, ženy s rakovinou prsu, z. s. .... | 32 |
| 3. Amelie, z. s. ....                      | 32 |



|  |       |
|--|-------|
| 4. Anděl na drátě, Linnet eu s.r.o. ....   | 33    |
| 5. Anděl Strážný, z.ú. ....  | 33    |
| 6. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala .....                           | 34    |
| 7. Asistence, o. p. s. ....  | 36    |
| 9. Buči – Praha 10 .....   | 39    |
| 10. Centrum MARTIN, o. p. s. ....  | 40    |
| 11. Centrum Paraple, o. p. s. ....   | 40    |
| 12. Centrum pro neslyšící a nedoslyšavé pro Prahu a Střed. kraj, o.p.s. ....                         | 41    |
| 13. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o. ....                                  | 42–43 |
| 14. Centrum sociálních služeb Praha .....  | 44    |
| 15. Česká asociace paraplegiků – CZEPA .....   | 46    |
| 16. Česká unie neslyšících, z. ú. ....   | 46    |
| 17. České ILCO, z. s. ....   | 61    |
| 18. Dědina, o. p. s. – Pobytové rehabilitační a rekvalifikační<br>středisko pro nevidomé .....       | 47    |
| 19. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze .....   | 48    |
| 20. Diakonie ČCE – středisko Praha, stacionář Ratolest v Praze 10 .....                              | 48    |
| 21. Dílny tvořivosti, o. p. s. ....  | 49    |
| 22. Eda, z. ú. ....  | 55    |
| 23. ENVIRA, o. p. s. – sociální podnik .....   | 56    |
| 24. ERGO Aktiv, o. p. s. – Centrum neurorehabilitace pro osoby<br>se získaným poškozením mozku ..... | 57    |
| 25. ESET–HELP, z. s. ....  | 57    |
| 26. Fokus Praha, z. ú. ....  | 58    |
| 27. Fosa, o. p. s. ....  | 59    |
| 28. Gatebo .....   | 60    |
| 29. Global Partner Péče z. ú. ....   | 60    |
| 30. HEWER, z. s. ....  | 61    |
| 31. Integrační centrum Praha o. p. s. ....   | 63    |
| 32. INTEGRAČNÍ CENTRUM SASOV z. ú. ....  | 63    |
| 33. Institut zdravotně sociálních služeb, z. ú. – NÁŠ SLUNOVRAT .....                                | 64    |
| 34. Komunitní centrum Petrklíč, z.s. ....  | 66    |
| 35. Komunitní centrum Petrklíč, z.s. – Archa pomoci .....  | 66    |
| 36. LYMFOM HELP, o. s. ....  | 68    |
| 37. Národní ústav pro autismus, z. ú. – NAUTIS .....   | 71    |
| 38. Nové horizonty s. r. o. ....   | 71    |
| 39. Občanské sdružení SEPPIA .....   | 72    |
| 40. Okamžik, z. ú. ....  | 73    |
| 41. OZP Akademie z. ú. ....  | 73    |
| 42. Parkinson-Help, z. s. ....   | 74    |
| 43. Péče bez překážek, z. s. ....  | 74    |
| 44. Point 50+, o. p. s. ....   | 75    |
| 45. Polovina nebe, o. p. s. ....   | 75    |
| 46. Pražský sbor Luterské evangelické církve a. v. v ČR .....  | 77    |
| 47. PRO Gaudia, z. ú. ....   | 77    |
| 48. Projekt Lásky .....  | 78    |
| 49. Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z. s. ....  | 81    |
| 50. Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR (SONS) .....                                  | 83    |
| 51. Společnost DUHA, z.ú. ....   | 84    |
| 52. Společnost E / Czech Epilepsy Association, z. s. ....  | 85    |
| 53. Spolek Kolumbus .....  | 85    |

|  |    |
|--|----|
| 54. Společnost Parkinson, z. s. ....   | 87 |
| 55. Svaz tělesně postižených v České republice z. s. –<br>obvodní organizace Praha 10 .....        | 88 |
| 56. Sympathea, o. p. s. – organizace rodičů a příbuzných lidí<br>s obtížemi duševního zdraví. .... | 88 |
| 57. Tamtamy o. p. s. ....  | 89 |
| 58. Tichý svět, o. p. s. ....  | 90 |
| 59. Tyfloservis, o. p. s. ....   | 91 |
| 60. VČELKA sociální služby o.p.s. ....   | 92 |
| 61. Zdravotní ústav Most k domovu, z. ú. ....  | 94 |
| 62. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor .....   | 95 |
| 63. Život 90 .....   | 96 |



## Stáří

Cítíte, že se stáří dotklo i Vás, již nevládáte 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, z. s. – Osobní asistence .....                                    | 31    |
| 2. Amélie, z. s. ....  | 32    |
| 3. Anděl na drátě, Linnet eu s.r.o. ....                                     | 33    |
| 4. Anděl Strážný, z.ú. ....  | 33    |
| 5. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala .....   | 34    |
| 6. Centrum pro neslyšící a nedoslýchavé pro Prahu a Střed. kraj, o.p.s. .... | 41    |
| 7. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o. ....           | 42–43 |
| 8. Centrum sociálních služeb Praha .....                                     | 44    |
| 9. České ILCO, z. s. ....  | 62    |
| 10. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze .....                 | 48    |
| 11. Dobrovolnické centrum Protěž .....                                       | 50    |
| 12. Domov pro seniory Malešice .....   | 51–52 |
| 13. Domov pro seniory Zahradní Město .....                                   | 52–53 |
| 14. Elpida, o. p. s. ....  | 56    |
| 15. Global Partner Péče z. s. ....   | 60    |
| 16. HEWER, z. s. ....  | 61    |
| 17. Integrační centrum Praha o. p. s. ....                                   | 63    |
| 18. Institut zdravotně sociálních služeb, z. ú. – NÁŠ SLUNOV RAT .....       | 64    |
| 19. Komunitní centrum Petrklíč, z.s. ....                                    | 66    |
| 20. Komunitní centrum Petrklíč, z.s. – Archa pomoci .....                    | 66    |
| 21. Klub vzájemné a všestranné pomoci, o. p. s. SENIORBOX .....              | 67    |
| 22. Letokruh, z. ú. ....   | 68    |
| 23. Maltéžská pomoc, o. p. s. ....   | 69    |
| 24. Mezi námi, o.p.s. ....   | 69    |
| 25. Nadace Krása pomoci .....  | 70    |
| 26. Občanské sdružení SEPPIA, z. s. ....                                     | 72    |
| 27. Parkinson-Help, z. s. ....   | 74    |
| 28. Point 50+, o. p. s. ....   | 75    |

|   |    |
|---|----|
| 29. Polovina nebe, o. p. s. ....  | 75 |
| 30. Pontias s. r. o. ....   | 76 |
| 31. Poradna pro integraci, z. ú. ....   | 76 |
| 32. Pražský sbor Luterské evangelické církve a. v. v ČR ....                              | 77 |
| 33. PRO Gaudia, z. ú. ....  | 77 |
| 34. Projekt Lásk .....  | 78 |
| 35. REMEDIUM Praha o. p. s. ....  | 80 |
| 36. Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z. s. ....                                     | 81 |
| 37. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše<br>a sv. Václava, Praha-Vršovice ..... | 82 |
| 38. SENECURA SeniorCentrum Štěrboholy .....   | 82 |
| 39. Senioři ČR, z.s. Krajská organizace hlavního města Prahy .....                        | 83 |
| 40. Tichý svět, o. p. s. ....   | 90 |
| 41. VČELKA sociální služby o.p.s. ....  | 92 |
| 42. YWCA v České republice .....  | 93 |
| 43. Zdravotní ústav Most k domovu, z. ú. ....   | 94 |
| 44. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor .....  | 95 |
| 45. Život 90 .....  | 96 |
| 46. Nadosah, tíšňová péče ŽIVOTA 90 .....   | 96 |



## 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 nenajdou?“ Nevzdávejte to, obraťte se na nás a budeme hledat řešení společně.

|  |    |
|--|----|
| 1. Amelie, z. s. ....  | 32 |
| 2. Armáda spásy v České republice, z. s. –<br>Centrum sociálních služeb Bohuslava Bureše .....       | 35 |
| 3. Asistence, o. p. s. ....  | 36 |
| 4. Buči – Praha 10 .....   | 39 |
| 5. Centrum MARTIN, o. p. s. ....   | 40 |
| 6. Centrum sociálních služeb Praha .....   | 44 |
| 7. Česká unie neslyšících, z. ú. ....  | 46 |
| 8. Člověk v tísní, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha .....                        | 47 |
| 9. Dědina, o. p. s. – Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko<br>pro nevidomé .....        | 47 |
| 10. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze .....   | 48 |
| 11. Diakonie husitská – STROM, z. s. ....  | 49 |
| 12. Elio, z. s. ....   | 55 |
| 13. ERGO Aktiv, o. p. s. – Centrum neurorehabilitace pro osoby<br>se získaným poškozením mozku ..... | 57 |
| 14. Fosa, o. p. s. ....  | 59 |
| 15. Gatebo .....   | 60 |
| 16. Integrační centrum Praha o. p. s. ....   | 63 |
| 17. České ILCO, z. s. ....   | 62 |
| 18. Maltézská pomoc, o. p. s. ....   | 69 |
| 19. Národní ústav pro autismus, z. ú. – NAUTIS .....   | 71 |
| 20. Nové horizonty s. r. o. ....   | 71 |

|  |    |
|--|----|
| 21. OZP Akademie z. ú. ....                            | 73 |
| 22. Point 50+, o. p. s. ....                           | 75 |
| 23. Poradna pro integraci, z. ú. ....                  | 76 |
| 24. REMEDIUM Praha o. p. s. ....                       | 80 |
| 25. Spolek Kolumbus ....                               | 85 |
| 26. Tamtamy o. p. s. ....                              | 89 |
| 27. Terapeutické centrum Modré dveře Praha, z. ú. .... | 89 |
| 28. Tichý svět, o. p. s. ....                          | 90 |



## 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](http://www.dobrovolnik.cz)

|  |    |
|--|----|
| 1. Amelie, z. s. ....  | 32 |
| 2. Asistence, o. p. s. ....  | 36 |
| 3. České ILCO, z. s. ....  | 62 |
| 4. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha ....               | 47 |
| 5. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze ....                                 | 48 |
| 6. Diakonie husitská – STROM, z. s. ....   | 49 |
| 7. Dobrovolnické centrum Protěž ....   | 50 |
| 8. Fosa, o. p. s. ....   | 59 |
| 9. HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z. ú. ....   | 61 |
| 10. HoSt Home-Start Česká republika ....   | 62 |
| 11. Integrační centrum Praha o. p. s. ....   | 61 |
| 12. Komunitní centrum Petrklíč, z.s. ....  | 66 |
| 13. Komunitní centrum Petrklíč, z.s. – Archa pomoci ....                                   | 66 |
| 14. Klub vzájemné a všestranné pomoci, o. p. s. SENIORBOX ....                             | 67 |
| 15. Lata – programy pro mládež a rodinu, z. ú. ....  | 67 |
| 16. Letokruh, z. ú. ....   | 68 |
| 17. Maltéžská pomoc, o. p. s. ....   | 69 |
| 18. Nadace Krása pomoci ....   | 70 |
| 19. Národní ústav pro autismus, z. ú. – NAUTIS ....  | 71 |
| 20. Nové horizonty s. r. o. ....   | 71 |
| 21. Okamžik, z. ú. ....  | 73 |
| 22. OZP Akademie z. ú. ....  | 73 |
| 23. Poradna pro integraci, z. ú. ....  | 76 |
| 24. Projekt Láska ....   | 78 |
| 25. REMEDIUM Praha o. p. s. ....   | 80 |
| 26. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice ...       | 82 |
| 27. Svaz tělesně postižených v České republice z. s. –<br>obvodní organizace Praha 10 .... | 88 |
| 28. Tamtamy o. p. s. ....  | 89 |
| 29. Život 90 ....  | 96 |
| 30. Nadosah, tísňová péče ŽIVOTA 90 ....   | 96 |

# Rejstřík

|     |   |       |
|-----|---|-------|
| 1.  | A DOMA, z. s. – Osobní asistence .....  | 31    |
| 2.  | Adiktologická ambulance SANANIM, z. ú. ....   | 31    |
| 3.  | Alen – ženy s rakovinou prsu, z.s. ....   | 32    |
| 4.  | Amelie, z. s. ....  | 32    |
| 5.  | Anděl na drátě, Linnet eu s.r.o. ....   | 33    |
| 6.  | Anděl Strážný, z. ú. ....   | 33    |
| 7.  | Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala .....                                   | 34    |
| 8.  | Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb Lidická 18a, Praha 5 .....              | 35    |
| 9.  | Asistence, o. p. s. ....  | 36    |
| 10. | Azylový dům Vršovice .....  | 36    |
| 11. | Azylový dům Záběhlice .....   | 36    |
| 12. | Barevný svět dětí, z. s. ....   | 37    |
| 13. | Beztíže, Dům dětí a mládeže Praha 3 – Ulita .....   | 38    |
| 14. | Bílý kruh bezpečí, z. s. ....   | 38    |
| 15. | Buči – Praha 10 .....   | 39    |
| 16. | Centrum ALMA, z. ú. ....  | 39    |
| 17. | Centrum MARTIN, o. p. s. ....   | 40    |
| 18. | Centrum Paraple, o. p. s. ....  | 40    |
| 19. | Centrum pro rodinné aktivity Bambulky .....   | 41    |
| 20. | Centrum pro neslyšící a nedoslýchavé pro Prahu a Středočeský kraj, o.p.s.....                             | 41    |
| 21. | Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o. ....   | 42–43 |
| 22. | Centrum sociálních služeb Praha .....   | 44    |
| 23. | Cesta domů, z. ú. ....  | 45    |
| 24. | Centrum zprostředkování tlumočení neslyšícím (CZTN)<br>– Svaz neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR..... | 45    |
| 25. | Česká asociace paraplegiků – CZEPA .....  | 46    |
| 26. | České ILCO, z. s. ....  | 62    |
| 27. | Česká unie neslyšících, z. ú. ....  | 46    |
| 28. | Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha .....                                | 47    |
| 29. | Čtyřlístek dětem z. s. ....   | 47    |
| 30. | Dédina, o. p. s. – Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé .....                   | 48    |
| 31. | Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze .....  | 48    |
| 32. | Diakonie ČCE – středisko Praha, stacionář Ratolest v Praze 10 .....                                       | 49    |
| 33. | Diakonie husitská - STROM, z. s. ....   | 49    |
| 34. | Dílny tvořivosti, o. p. s. ....   | 50    |
| 35. | Dobrovolnické centrum Protěž .....  | 50    |
| 36. | Domov pro seniory Malešice .....  | 51    |
| 37. | Domov pro seniory Zahradní Město .....  | 51–52 |
| 38. | DROP IN .....   | 52–53 |
| 39. | Dům tří přání, z. ú.....  | 53–54 |
| 40. | Elio, z. s. ....  | 55    |
| 41. | Eda, z. ú. ....   | 55    |
| 42. | Elpida, o. p. s. ....   | 56    |
| 43. | ENVIRA, o. p. s. – sociální podnik .....  | 56    |
| 44. | ERGO Aktiv, o. p. s. – Centrum neurorehabilitace pro osoby<br>se získaným poškozením mozku.....           | 57    |
| 45. | ESET–HELP, z. s. ....   | 57    |
| 46. | Farní charita Praha 1 – Nové Město .....  | 58    |
| 47. | Fokus Praha, z. ú. ....   | 58    |
| 48. | Fosa, o. p. s. ....   | 59    |
| 49. | Gatebo .....  | 60    |
| 50. | Global Partner Péče z. ú. ....  | 60    |
| 51. | HESTIA, Centrum pro dobrovolnictví, z. ú. ....  | 61    |
| 52. | HEWER, z. s. ....   | 61    |
| 53. | HoSt Home-Start Česká republika .....   | 62    |
| 54. | Integrační centrum Praha o. p. s. ....  | 63    |
| 55. | INTEGRAČNÍ CENTRUM SASOV z. ú. ....   | 63    |
| 56. | Institut zdravotně sociálních služeb, z. ú. – NÁŠ SLUNOV RAT .....  | 64    |

|      |   |    |
|------|---|----|
| 57.  | In Iustitia, o. p. s. – Poradna Justýna .....   | 64 |
| 58.  | Jesle Skalka .....  | 65 |
| 59.  | Klub K2 .....   | 65 |
| 60.  | Komunitní centrum Petrklíč, z.s. ....   | 66 |
| 61.  | Komunitní centrum Petrklíč - Archa pomoci, z.s. ....  | 66 |
| 62.  | Klub vzájemné a všestranné pomoci, o. p. s. SENIORBOX .....                                 | 67 |
| 63.  | Klub přátel YWCA .....  | 67 |
| 64.  | Lata – programy pro mládež a rodinu .....   | 67 |
| 65.  | Letokruh, z. ú. ....  | 68 |
| 66.  | LYMFOM HELP, o. s. ....   | 68 |
| 67.  | Maltéžská pomoc, o. p. s. ....  | 69 |
| 68.  | Mezi námi, o.p.s. ....  | 69 |
| 69.  | Nadace Krása pomoci .....   | 70 |
| 70.  | Nadace BONA .....   | 70 |
| 71.  | Národní ústav pro autismus, z. ú. – NAUTIS .....  | 71 |
| 72.  | Nové horizonty s. r. o. ....  | 71 |
| 73.  | Občanské sdružení SEPIIA, z. s. ....  | 72 |
| 74.  | Občanské sdružení SMÍŠEK .....  | 72 |
| 75.  | Okamžik, z. ú. ....   | 73 |
| 76.  | OZP Akademie z. ú. ....   | 73 |
| 77.  | Parkinson-Help, z. s. ....  | 74 |
| 78.  | Péče bez překážek, z. s. ....   | 74 |
| 79.  | POHODA – společnost pro normální život lidí s postižením, z. ú. ....                        | 74 |
| 80.  | Point 50+, o. p. s. ....  | 75 |
| 81.  | Polovina nebe, o. p. s. ....  | 75 |
| 82.  | Pontias s. r. o. ....   | 76 |
| 83.  | Poradna pro integraci, z. ú. ....   | 76 |
| 84.  | Pražský sbor Luterské evangelické církve a. v. v ČR .....                                   | 77 |
| 85.  | PRO Gaudia, z. ú. ....  | 77 |
| 86.  | Projekt Láska .....   | 78 |
| 87.  | PROGRESSIVE o. p. s. ....   | 78 |
| 88.  | Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. ....   | 79 |
| 89.  | Protěž, z. ú. – Školička Grébovka .....   | 79 |
| 90.  | REMEDIUM Praha o. p. s. ....  | 80 |
| 91.  | Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z. s. ....   | 81 |
| 92.  | ROSA centrum pro ženy, z. s. ....   | 81 |
| 93.  | Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice .....          | 82 |
| 94.  | SENECURA SeniorCentrum Štěrboholy .....   | 82 |
| 95.  | Senioři ČR, z.s. Krajská organizace hlavního města Prahy .....                              | 83 |
| 96.  | Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR (SONS) .....                             | 83 |
| 97.  | Společnou cestou z. s. ....   | 84 |
| 98.  | Společnost DUHA, z. ú. ....   | 84 |
| 99.  | Společnost E / Czech Epilepsy Association, z. s. ....                                       | 85 |
| 100. | Spolek Kolumbus .....   | 85 |
| 101. | Spolek Moudrá sovička .....   | 86 |
| 102. | Společnost Parkinson, z. s. ....  | 87 |
| 103. | Středisko Naděje Praha – terénní program pro osoby bez domova .....                         | 87 |
| 104. | Svaz tělesně postižených v České republice z. s. – obvodní organizace Praha 10 .....        | 88 |
| 105. | Sympathea, o. p. s. – organizace rodičů a příbuzných lidí s obtížemi duševního zdraví ..... | 88 |
| 106. | Tamtamy o. p. s. ....   | 89 |
| 107. | Terapeutické centrum Modré dveře Praha, z. ú. ....  | 89 |
| 108. | Tichý svět, o. p. s. ....   | 90 |
| 109. | Triadis o. p. s. ....   | 91 |
| 110. | Tyfloservis, o. p. s. ....  | 91 |
| 111. | VČELKA sociální služby o.p.s. ....  | 92 |
| 112. | YMCA Praha, Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež Decima .....                            | 93 |
| 113. | Za sklem, o. s. ....  | 93 |
| 114. | Zdravotní ústav Most k domovu, z. ú. ....   | 94 |
| 115. | Židovská obec v Praze: DSP Hagibor .....  | 95 |
| 116. | Život 90 .....  | 96 |
| 117. | Nadosah, tišňová péče ŽIVOTA 90 .....   | 96 |

# A DOMA, z. s. – Osobní asistence

Naše poslání: Stáváme se rodinným přítelem, který rozumí potřebám seniorů. Umíme jim pružně a rychle poskytnout profesionální domácí péči.



## Osobní asistence zajistí tyto základní činnosti:

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

## Další služby:

- Podpora pro pečující osoby v rámci projektu Dva životy Praha II. Služba osobní asistence je poskytována v přirozeném prostředí uživatele či místě dle Vašeho určení na území Hlavního města Prahy. 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@a-doma.cz, www.a-doma.cz

**Cílovou skupinou jsou** - 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 – specifický samostatný program pro mladistvou klientelu ve věkovém rozsahu 15 až 20 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 ambulanci léčbu a case management.

Strukturovaná ambulanci 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 závislosti dalším duševním onemocněním (psychotickým onemocněním, depresivní či úzkostnou poruchou apod.).

## Kontaktní údaje:

Žitná 1574/51, 110 00 Praha 1, tel.: 724 521 913 – strukturovaná ambulanci léčba, – case management, e-mail: case@sananim.cz

V rámci zařízení je od 1. 4. 2021 v provozu pilotní projekt v rámci Nových služeb psychiatrické reformy MZ psychiatrická ambulance s rozšířenou péčí pro adiktologické pacienty ARP AD.



## ALEN – ženy s rakovinou prsu, z.s.

Pacientská organizace ALEN je již 30 let průvodcem a psychickou podporou žen, které onemocněly rakovinou prsu. Získáváme pro ně informace o nemoci i léčení. Svými aktivitami pomáháme k uzdravení a k aktivnímu návratu do života.

- Jednou za měsíc se scházíme na schůzkách
- Chodíme společně na vycházky a výlety, za kulturou
- Jednou týdně chodíme plavat a cvičit do bazénu
- Zabýváme se ručními pracemi
- Hrajeme minigolf
- Jezdíme na rekondiční pobyty s odborným rehabilitačním programem



S naší pomocí proces uzdravování nemusí být bez radosti a vede k plnohodnotnému návratu do aktivního života. Jsme tu zejména pro ženy 50+. Do svého kolektivu rády přijmeme všechny ženy, které pomoc potřebují.

### Kontaktní údaje:

ALEN – ženy s rakovinou prsu, z.s.  
Raffaelova 1991/5,  
100 00 Praha 10, Strašnice  
Telefon: +420 736 539 989  
Webové stránky: <http://www.alen-tym.cz>  
E-mail: [alen@alen-tym.cz](mailto:alen@alen-tym.cz)



### Cílová skupina uživatelů:

osoby se zdravotním postižením / senioři 50+



## Amelie, z. s.



Amelie je nezisková organizace, která od roku 2006 pomáhá onkologicky nemocným a jejich blízkým – bez rozdílu diagnózy nebo fáze nemoci. Poskytujeme bezplatnou odbornou pomoc psychologa a sociálního pracovníka a nabízíme i různé skupinové aktivity a pomoc dalších odborníků.

Provázíme nemocné i jejich blízké životem s rakovinou, jsme tu pro celé rodiny. Zajišťujeme například informační servis, vydáváme praktické brožury, pořádáme osvětové akce a naši dobrovolníci působí na onkologických odděleních nemocnic.

Pokud Vám či Vaším blízkým vstoupila do života rakovina, neváhejte nás kontaktovat.

### Kontaktní údaje:

#### Centrum Praha:

Šaldova 337/15, 186 00 Praha 8  
Tel.: 283 880 316, mobil: 739 001 123  
[paha@amelie-zs.cz](mailto:paha@amelie-zs.cz)

#### Celá ČR - Linka Amelie:

739 004 333 [poradna@amelie-zs.cz](mailto:poradna@amelie-zs.cz)  
[www.amelie-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz), [www.facebook.com/amelie.zs](https://www.facebook.com/amelie.zs)

### Cílová skupina uživatelů:

Dospělí s onkologickým onemocněním a jejich blízcí.





Nepřetržitá 24/7 Asistenční a Tísňová péče „Anděl na drátě“ je určena převážně seniorům a osobám se zdravotním postižením, u kterých se zvyšuje riziko pádu, náhlé nevolnosti, slabosti či kolapsu. Zdraví i život pak závisí na rychlém zajištění pomoci. Jsme registrová sociální služba s pověřením MPSV.

**Princip služby** spočívá v tom, že klient má stále u sebe (na ruce) malé elektronické zařízení (hodinky, náramek) napojené na nonstop dispečink. Po aktivaci se ozve hlas asistenta, který po vyhodnocení situace zvolí postup a formu zajišťované pomoci. Profesionálně proškolený asistent je s klientem v neustálé komunikaci až do úplného vyřešení celé situace. Uživatel tím získá větší sebedůvěru a nemusí se omezovat ve svých aktivitách a oblíbených činnostech kvůli obavám z nečekaných problémů. Součástí služby je také Linka pomoci a bezpečí, Čtení z knihovny Anděla na drátě, příjem telefonických hovorů a vlastní neomezené volání ze zařízení.

**Cílem služeb** "Anděl na drátě" je vedle ochrany zdraví a života klientů, také podpora komunikace se svými blízkými a přáteli. Přispíváme tím ke zlepšování tělesné i psychické kondice seniorů a napomáháme k prodloužení hodnotnějšího a spokojenějšího života v jejich přirozeném domácím a sociálním prostředí.

**Kontaktní údaje:** Linnet eu s.r.o., Anděl na drátě, z. ú., Karlovo náměstí 84, 547 01 Náchod

**Bezplatná linka:** 800 555 655; info@andelnadrate.cz

www.andelnasrate.cz; www.facebook.com/andelnadrate

**Cílová skupina:** Seniori, osoby se zdravotním postižením, osoby s chronickým onemocněním a dlouhodobě nemocní

**ANDEĚL**  
STRÁŽNÝ **Anděl Strážný, z. ú.**

Poskytujeme komplexní služby v oblasti nepřetržité tísňové péče v rámci celé ČR určené především seniorům, osobám se zdravotním postižením, dlouhodobě nemocným a osobám v krizi. Jsme registrovanou sociální službou.

**Naším cílem** je především zajistit klientům pomoc v krizových situacích (při pádu, zhoršení zdravotního stavu, napadení), přispět k jejich soběstačnosti, zachovat kvalitu jejich života v přirozeném sociálním prostředí a dopřát jim pocit jistoty a bezpečí.

**Princip služby** – klient je vybaven monitorovacím zařízením s SOS tlačítkem (mobilní či domácí verze), které je napojeno na nepřetržitý dispečink tísňové péče Anděla Strážného. Dispečink obsluhují vyškolení pracovníci v sociálních službách, kteří řeší problémy jednotlivých klientů v reálném čase dle aktuální situace a individuálního plánu. Ten s každým klientem sestaví sociální pracovnice Anděla Strážného.

**Kontaktní údaje:**

Fügnerovo náměstí 1808/3, 120 00 Praha 2

Tel.: Zelená linka 800 603 030 (volání zdarma)

E-mail: poptavka@andelstrazny.eu, www.andelstrazny.eu

**Cílová skupina uživatelů:**

- Seniori
- Osoby se zdravotním postižením starší 18 let
- Osoby v krizi starší 18 let



# 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, ob-

lékáním, 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 nezládne 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 nevládají 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/děti.

# Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb – Lidická 18a, Praha 5



V Praze máme dvě pobočky. Pomáháme lidem starším 18 let, kteří se ocitli na ulici. Naším hlavním cílem je podpořit osoby bez domova, aby se dostali z ulice zpět do důstojného bydlení. K naplnění našeho cíle využíváme pestrou paletu služeb od výdeje polévky, po přespání v noclehárně, podporu v sociální bydlení, či poskytnutí pobytové služby péče pro osoby bez domova. Pokud Vás zajímá více informací, naleznete je na našich webových stránkách, které jsou uvedené níže.

## Centrum sociálních služeb Karla Larssona

Sociální služby • Terénní program (Streetwork, Hostel) • Sociální rehabilitace (Prevence bezdomovectví) a Mobilní výdej stravy (Humanitární aktivita)

### Kontaktní údaje:

[www.armadaspasy.cz/pobocky/praha/centrum-socialnich-sluzeb-karla-larssona-praha/](http://www.armadaspasy.cz/pobocky/praha/centrum-socialnich-sluzeb-karla-larssona-praha/)  
Jan Desenský, DiS, ředitel, tel.: 777 497 200, e-mail: [jan.desensky@armadaspasy.cz](mailto:jan.desensky@armadaspasy.cz)

### Sociální rehabilitace – Prevence bezdomovectví:

tel: 773 770 372, e-mail: [josefina.schneiderova@armadaspasy.cz](mailto:josefina.schneiderova@armadaspasy.cz)

### Terénní program – Streetwork:

tel: 773 770 437, e-mail: [arnost.drozd@armadaspasy.cz](mailto:arnost.drozd@armadaspasy.cz)

### Terénní program - Hostel:

tel: 773 770 372, e-mail: [josefina.schneiderova@armadaspasy.cz](mailto:josefina.schneiderova@armadaspasy.cz)

Mobilní výdej stravy: tel.: 734 587 175

## Centrum sociálních služeb Bohuslava Bureše

Sociální služby Nízkoprahové denní centrum, Noclehárna, Azylový dům Domov Přístav - Domov Přístav Praha je pobytové zařízení se zvláštním režimem pro lidi bez domova ve věku od 27 let, kteří potřebují pravidelnou pomoc jiné osoby. Poskytujeme zázemí spojené s péčí o vlastní osobu i prostředí uživatele, včetně paliativní péče. Nabízíme pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání vlastních záležitostí, a to i v rámci soužití uživatelů, s ohledem na individuální potřeby.

Cílem **Domova Přístav** je uspokojení základních životních potřeb (pobytová služba zajišťující stálé bydlení s pravidelnou stravou, partnerským prostředím vytvářejícím zázemí, podpora soběstačnosti a finanční stabilita), stabilizace zdravotního stavu (ošetřovatelská péče, dohled nad dodržováním léčebného režimu, dopomoc s péčí o vlastní osobu a zprostředkování odborné lékařské péče), zajištění sociálních potřeb (dopomoc s vyřízením osobních záležitostí, obnovení či udržení kontaktů s blízkými, aktivizace a zachování důstojnosti v životě i umírání).

### Kontaktní údaje:

[www.armadaspasy.cz/pobocky/praha/praha-centrum-socialnich-sluzeb-b-burese/#6](http://www.armadaspasy.cz/pobocky/praha/praha-centrum-socialnich-sluzeb-b-burese/#6)  
Mgr. Jitka Modlitbová, ředitel, tel.: 737 215 419,  
e-mail: [jitka.modlitbova@armadaspasy.cz](mailto:jitka.modlitbova@armadaspasy.cz)

### Noclehárna a Nízkoprahové denní centrum:

Tel.: 773 770 324, [vera.zemanova@armadaspasy.cz](mailto:vera.zemanova@armadaspasy.cz)

### Azylový dům:

Tel.: 773 770 417, [denisa.rackova@armadaspasy.cz](mailto:denisa.rackova@armadaspasy.cz)



foto: Jakub Plíhal



## 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:** Koněvova 155/4, 130 00 Praha 3  
E-mail: [stredisko@asistence.org](mailto:stredisko@asistence.org), [www.asistence.org](http://www.asistence.org)

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



## Azylový dům Vršovice

# \*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, sociální poradenství a další služby. Cena služby je 130 Kč za den pobytu.

**Kontaktní údaje:**  
Rybalkova 31  
101 00 Praha 10 – Vršovice  
Tel.: 775 868 863  
E-mail: [paha@nadeje.cz](mailto:paha@nadeje.cz), [www.nadeje.cz](http://www.nadeje.cz)

**Cílová skupina uživatelů:** Ženy ve věku od 18 let.



## Azylový dům Záběhlice

# \*NADĚJE

Poskytujeme ubytování lidem bez domova a pomáháme s řešením jejich situace tak, aby našli jiné bydlení. Kapacita azylového domu je 30 lůžek. Nabízíme: ubytování, sociální poradenství a další služby. Cena služby je 130 Kč za den pobytu.

**Kontaktní údaje:**  
K Prádelně 2,  
106 00 Praha 10-Záběhlice  
Tel.: 775 868 864, e-mail: [paha@nadeje.cz](mailto:paha@nadeje.cz)  
[www.nadeje.cz/paha](http://www.nadeje.cz/paha)

**Cílová skupina uživatelů:**  
Muži a ženy v důchodovém věku nebo se zdravotním znevýhodněním.





V Barevném světě dětí pomáháme ohroženým dětem. Podporujeme rodiny, které procházejí náročnými životními situacemi. V těchto rodinách pomáháme svými aktivitami vytvářet takové prostředí, ve kterém se děti budou zdravě vyvíjet a prožívat šťastné spokojené dětství. Chceme je tak připravit na zodpovědný dospělý život. Našími klienty jsou děti, jejich rodiče a pěstouni. Poskytujeme komplexní podporu založenou primárně na sociální práci, dále na psychologickém poradenství, terapeutické podpoře a řadě dalších odborných služeb a odlehčení. Věříme, že pomocná ruka podaná v pravou chvíli může podpořit rodinu natolik, aby dospělí dokázali nacházet vlastní řešení náročných situací a tuto dovednost také uměli předat svým dětem. Usilujeme o to, aby dnešní děti jednou mohly být dobrými rodiči.



**Hlavní kontaktní údaje:** Pod Nuselskými schody 1721/3, Praha 2, 120 00  
tel.: +420 731 850 775, e-mail: cesnekova@barevnysvetdeti.cz, www.barevnysvetdeti.cz

## Kámoš

**cílová skupina:** rodiny, které jsou v evidenci orgánu sociálně právní ochrany dětí (OSPOD) a ve kterých vyrůstají děti plnící si povinnou školní docházku; hrozí jim selhávání v oblasti sociálního začleňování, potýkají se s nekompetentností v oblasti řádné péče a výchovy dětí, jsou ohroženy v oblasti ekonomického zajištění, dětem hrozí nařízení ústavní či ochranné výchovy

**poskytované služby:** doprovázení ohrožených rodin (ambulantní a terénní sociální práce), další podpůrné služby pro rodiny (individuální či rodinné psychologické poradenství a terapie, základní právní a finanční poradenství, „velký Kámoš“ – individuální schůzky dítěte s asistentem (aktivizace dítěte a jeho podpora v situacích, které není schopno zvládnout vlastními silami, podpora ve vzdělávání)

**kontakt:** [chvatalova@barevnysvetdeti.cz](mailto:chvatalova@barevnysvetdeti.cz), +420 607 066 800  
[vzdelavani@barevnysvetdeti.cz](mailto:vzdelavani@barevnysvetdeti.cz), +420 607 066 799

## Práce s biologickou rodinou

**cílová skupina:** biologičtí rodiče, jejichž děti jsou umístěny v pěstounské péči

**poskytované služby:** pomoc při kontaktu a zlepšení vztahu s dítětem a jeho pečovateli, rozvoj rodičovských kompetencí, doprovázení a pomoc při stabilizaci situace (např. bydlení, práce, finanční otázky, komunikace s úřady), psychologické a terapeutické služby, podpora ve vztazích a zátěžových situacích

**kontakt:** [kubisova@barevnysvetdeti.cz](mailto:kubisova@barevnysvetdeti.cz), +420 725 182 645



## Beztíže, Dům dětí a mládeže Praha 3 – Ulita

Beztíže, jež je specializovaným oddělením Domu dětí a mládeže v Praze 3 - Ulita, podporuje dospívající lidi v jejich nelehké cestě k dospělosti. Nabízíme terénní službu ve třech pražských čtvrtích, v Praze 10, Praze 2 a Praze 3 a provozujeme dva nízkoprahové kluby, jeden sídlí na Žižkově a druhý v Nuslích.

V ulicích Prahy 10, kde působíme již od roku 2012, oslovujeme děti a mládež a nabízíme jim oporu na jejich životní cestě, pomáháme jim při hledání vlastní identity a v jejich aktivním zapojení do společnosti. S mladými lidmi jednáme jako s rovnocennými partnery, s respektem, který je stavebním kamenem při vytváření důvěrného vztahu. Společně s Městskou částí Praha 10 pořádáme pro mladistvé nejrůznější motivační a preventivní akce, například sportovní a umělecké workshopy (Graffiti Jam, Skejťový workshop) či Vršowice párty. Cílem služeb je zlepšovat socio-kulturní dovednosti mladých lidí, pomoci jim překonat obtížné životní situace a naučit je lépe zvládat jejich každodennost. V rámci našich preventivních a inkluzivních programů intenzivně pracujeme s mládeží, poskytujeme informace, podporujeme kreativitu, propojujeme a integrujeme různé sociální skupiny a vytváříme tak podmínky pro kvalitní fungování místní komunity.

**Cílová skupina uživatelů** Streetworku Beztíže - Praha 10:

Děti a mládež ve věku 6–26 let ohrožená rizikovými jevy

**Kontaktní údaje:**

Streetwork Beztíže - Praha 10, tel.: 774 728 638,

fb: facebook.com/StreetworkBeztizePraha10

instagram: streetwork\_beztize\_praha10

**Beztíže, specializované oddělení DDM Praha 3-Ulita**

Na Balkáně 2866/17a, 130 00 Praha 3, tel.: 910 256 038

E-mail: beztize@ulita.cz, fb: facebook.com/beztizepraha, www.beztize.cz



## Bílý kruh bezpečí, z. s.



Bílý kruh bezpečí (dále jen BKB) poskytuje služby obětem trestné činnosti a domácího násilí od roku 1991 a byl založen jako občanské sdružení, dnes je registrován jako zapsaný spolek.

BKB nabízí **bezplatnou a diskrétní pomoc obětem** kriminality a domácího násilí zahrnující: poskytnutí právních informací, psychologické poradenství, sociální poradenství a praktické rady a informace.

Služba je určena i pro svědky, pozůstalé po obětech a osoby blízké obětem, které jsou trestným činem zasaženy, mají postavení v trestním řízení a mohou uplatňovat své nároky vůči pachateli a státu. Služba je poskytována i těm, kteří se cítí být obětí trestného činu do doby, než se ukáže, že tomu tak není.

BKB provozuje:

- bezplatnou nonstop **Linku pomoci obětem kriminality a domácího násilí**, která poskytuje volajícímu okamžitou, diskrétní psychologickou pomoc, podporu, praktické rady a právní informace
- **odborné sociální poradenství v Poradně Praha**, kam zájemci mohou přijít bez objednání v počt od 17–20 hodin, v pátek dopoledne je poradna otevřena jen pro předem objednané zájemce

**Kontaktní údaje:**

U Trojice 1042/2, 150 00 Praha 5, tel.: 257 317 110

Poradna Praha – tel.: 257 317 100

Adresa: U Trojice 1042/2, e-mail: centrala.praha@bkb.cz, bkb.praha@bkb.cz, www.bkb.cz

**Linka pomoci obětem**

Tel.: 116 006 – nonstop, adresa - utajená, e-mail: 116006@bkb.cz, www.116006.cz

**Cílová skupina:** Oběti trestné činnosti, oběti domácího násilí, oběti obchodu s lidmi

## Buči – Praha 10



Spolek Buči je registrovaným poskytovatelem sociální služby Sociální rehabilitace. Svoji činnost vyvíjí po celé Praze (s centrálou v Praze 3 a dceřinným spolkem v Praze 10) i ve spádové oblasti Středočeského kraje. Našimi klienty jsou osoby v těžké životní sociální nebo ekonomické situaci, zejména dlouhodobě nezaměstnaní příslušníci národnostních menšin včetně menšiny romské. Pomáháme

poskytováním sociální rehabilitace podle zákona, ale i návaznými službami při nalezení a udržení zaměstnání včetně veřejně prospěšných prací, vzdělávacích, osvětových a re-kvalifikačních kurzů a projektem autoškoly pro sociálně znevýhodněné – cenově výhodný výcvik skupin B a C i školení profesní způsobilosti řidiče.

Pro rodiny s dětmi nabízíme členství v turistickém oddílu a každoroční letní tábor.

### **Kontaktní údaje – sídlo:**

Vršovická 1158/75, 100 00 Praha 10

Telefon: +420608520073

e-mail: os.buci@seznam.cz

### **Adresa kanceláře a autoškoly:**

Koněvova 2430/162, 130 00 Praha 3

www.buci.euweb.cz

**Cílová skupina:** Dlouhodobě nezaměstnaní, národnostní menšiny 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 neziskové 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: [socialnisluzby@centrummartin.cz](mailto:socialnisluzby@centrummartin.cz), [www.centrummartin.cz](http://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. Třítydenní pobytovou službu sociální rehabilitace s kapacitou 20 míst poskytuje multidisciplinární tým sociálních pracovníků, psychologů, ergoterapeutů, fyzioterapeutů, pohybových terapeutů, osobních asistentů, sester a instruktorů náviku soběstačnosti. Naši klienti se mohou zúčastnit týdenních tematických programů se zaměřením na pohybové aktivity (lyžování, splouvání řeky, cyklistika aj.). Dále naši cílové skupině nabízíme ambulantní fyzioterapii či speciálně vybavenou posilovnu a další doplňkové služby. Veřejnost může navštívit naši kavárnu.

### Kontaktní údaje:

Ovčářská 471/1b, 108 00, Praha 10,

tel.: 274771478

e-mail: [paraple@paraple.cz](mailto:paraple@paraple.cz), [www.paraple.cz](http://www.paraple.cz)



### Cílová skupina uživatelů:

Osoby s tělesným postižením ve věku od 15 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 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 pro neslyšící a nedoslýchavé pro Prahu a Středočeský kraj, o.p.s



ambulantní, terénní

- Tlumočnické služby Praha - 6894360,
- Tlumočnické služby Středočeský kraj - 8061946
- Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením Praha - 7370397
- Sociální rehabilitace Středočeský kraj - 3762482
- Sociální rehabilitace Praha

**otevírací doba** (pokud se liší adresa od výše uvedené, prosím uvést):

- TS Praha 8 Po–Pá 8.00–16.00
- TS Praha 12 Po–Čt 8.00–18.00, Pá–8.00–12.00
- TS Stř. Kraj Po–Pá 8.00–16.00
- SAS Praha Po–Čt 8.00–18.00, Pá–8.00–12.00
- SR Praha Po–Čt 8.00–16.00

bezbariérovost objektu: NE

ceník služeb: poskytované sociální služby jsou zcela zdarma

## Kontaktní údaje:

Karlínské náměstí 59/12, 186 00 Praha

telefon: 223 004 852, 773 699 261

e-mail: info@cnn-ops.cz, oprchalova@cnn-ops.cz

web: www.cnn-ops.cz

**Cílová skupina uživatelů:** osoby se sluchovým postižením a senioři



# Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o.



**Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o.** 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 dále pomáhá rodinám, kterým se narodilo tři a více dětí současně. PS pomáhá klientům s osobní hygienou, zajištěním chodu domácnosti, donáškou jídla, pochůzkami, nákupy, apod. PS je poskytována 7 dní v týdnu v čase od 7 do 20 hodin 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 ošetrovatelské úkony – komplexní péče o nepohyblivého pacienta, ošetrování proleženin, podání a aplikace léků, měření fyziologických funkcí, apod. DZP je poskytována 7 dní v týdnu v čase od 7 do 18 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 ošetrovatelská péče.

**Domovy se zvláštním režimem (DZR)** – pobytová služba poskytovaná celoročně osobám se specifickými potřebami vyplývajícími z jejich onemocnění (lidé s Alzheimerovou chorobou a jinými typy demencí), jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc druhé osoby. Součástí této sociální služby je ošetrovatelská 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 ošetrovatelská 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 tří 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.

**Veřejní opatrovníci** – jsou pověřeni k zastupování osob omezených ve svéprávnosti, zastupují je při jednáních před soudy, úřady a institucemi, ve finanční, zdravotní a sociální oblasti. Rozsah zastoupení je stanoven příslušným opatrovnickým soudem.

### **Kontaktní údaje:**

**Metodička kvality sociálních služeb poskytovaných CSOP v Praze 10:**

Tel.: 277 011 712  
E-mail: metodik@csop10.cz  
[www.csop10.cz](http://www.csop10.cz)

---

### **Pečovatelská služba:**

Sámova 7, 101 00 Praha 10  
V případě zájmu o službu –  
Vedoucí okrsků:  
Tel.: 277 011 717, 271 748 551,  
272 173 061  
E-mail: vedouciokr1@csop10.cz,  
vedouciokr2@csop10.cz,  
vedouciokr3@csop10.cz,  
vedouciokr4@csop10.cz,  
vedouciokr5@csop10.cz

---

### **Domácí zdravotní péče a Půjčovna kompenzačních pomůcek**

Sámova 7, 101 00 Praha 10  
Tel.: 272 730 813  
E-mail: vedoucidzp@csop10.cz

---

### **Domov pro seniory a odlehčovací služby U Vršovického nádraží:**

U Vršovického nádraží 1547/5,  
101 00 Praha 10  
V případě zájmu o službu -  
Sociální pracovnice:  
Tel.: 227 011 702  
E-mail: unadrazi@csop10.cz

---

### **Domov pro seniory, Domov se zvláštním režimem a odlehčovací služby**

**Zvonková:** Zvonková 2902/6  
106 00 Praha 10  
V případě zájmu o službu -  
Sociální pracovnice:  
Tel.: 277 001 294,  
272 173 022  
E-mail: zvonkovads@csop10.cz,  
zvonkovadzr@csop10.cz

---

### **Domov pro seniory, Domov se zvláštním režimem a odlehčovací služby Vršovický zámeček:**

Moskevská 120/21  
101 00 Praha 10  
V případě zájmu o službu -  
Sociální pracovnice:  
tel.: 277 010 183, 277 010 184  
E-mail: zamecekds@csop10.cz,  
zamecekdzr@csop10.cz

---

### **Kluby seniorů:**

Sámova 7, 101 00 Praha 10  
Kancelář: Na Louži 19, Praha 10  
Tel.: 277 011 710  
E-mail: leva@csop10.cz

---

**Středisko služeb pro děti a rodiče – Dětské skupiny:**  
Jasmínová 35, 106 00 Praha 10  
Tel.: 271 737 749  
E-mail: dreslerova@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 seniorů a děti od 1 roku do 3 let.

Centrum sociálních služeb Praha, Příspěvková organizace hlavního města Prahy  
Žilinská 2769/2, 141 00, Praha 4; tel.: +420 296 332 014  
Více naleznete na: [www.csspraha.cz](http://www.csspraha.cz)

Centrum sociálních služeb Praha (CSSP) je příspěvkovou organizací hlavního města Prahy, která poskytuje především sociální, ale také zdravotní, informační a vzdělávací služby obyvatelům Prahy. Mezi poskytovanými službami jsou mimo jiné služby pro lidi bez domova, lidi v sociální a ekonomické tísni, v bytové nouzi, v psychické krizi nebo duševně nemocné, oběti domácího násilí, navrátilce z výkonu trestu, ale také rodiny a jednotlivci, kteří potřebují podpora domácnosti v tíživé rodinné situaci či osobním životě. Provozujeme mj. azylové domy, terénní programy, krizové a intervenční služby, poradny a řadu dalších služeb. Vedle toho je CSSP koordinátorem a poskytovatelem humanitárních opatření, především v zimním období pro lidi bez domova, ale také při jiných krizových situacích.

#### Terénní programy pro osoby bez přístřeší

Na Harčě 712/7, Praha 9 – Vysočany,  
tel.: +420 605 351 332, +420 730 574 237  
Donovalská 1658/30, Praha 11 – Chodov,  
tel.: +420 604 291 269, +420 731 670 315

#### Loď Hermes – noclehárna

nábřeží Kapitána Jaroše,  
pod Štefánikovým mostem, Praha 7 –  
levý břeh  
tel.: +420 774 986 792

#### Azylový dům s ošetrovatelskou službou ADOS

Šromova 861, Praha 9 – Černý Most,  
tel.: +420 734 182 686

#### Azylový dům pro ženy

Šromova 862/3, Praha 14 – Černý Most,  
tel.: +420 731 056 738

#### Azylový dům Skloněná (pro muže)

Malá Skloněná 521, Praha 9 – Vysočany,  
tel.: +420 284 825 241, +420 284 825 240,  
+420 266 316 400

#### Azylový dům pro matky s dětmi

Jasminová 2904/35, Praha 10 – Záběhlice,  
tel.: +420 272 657 058

#### Azylový dům Šromova

Šromova 862/3, 198 00 Praha 9 – Černý  
Most,  
tel.: +420 281 914 376

#### Azylový dům Michle (pro muže)

Chodovská 3137/6, Praha 4,  
tel.: +420 603 904 562, +420 730 540 177  
je možnost ubytování se zvířetem.

#### Azylový dům pro rodiny s dětmi

Horáčkova 1096/3, Praha 4 – Pankrác,  
tel.: +420 730 551 945, +420 730 551 936

#### Resocializační a reintegrační programy

Sokolovská 95/87, Praha 8 – Karlín,  
tel.: +420 266 311 053, +420 731 605 313

#### Intervenční centrum

(pomoc obětem domácího násilí)  
Chelčického 39, Praha 3 – Žižkov,  
tel.: +420 281 911 883, +420 734 510 292

#### Pražská linka důvěry

Žilinská 2769/2, Praha 4 (korespondenční  
adresa),  
tel.: +420 222 580 697

#### IPC VIOLA

Chelčického 39, Praha 3 – Žižkov,  
tel.: +420 281 911 883, +420 773 666 784  
program pro osoby, které se dopouštějí  
násilí  
v blízkých vztazích.

#### Krizové centrum RIAPS (psychologická a psychiatrická péče)

Chelčického 39, Praha 3 – Žižkov,  
tel.: +420 222 586 768

#### Městská nájemní agentura

Tel.: +420 739 797 044 | E: [mna@csspraha.cz](mailto:mna@csspraha.cz)  
[www.najemniagentura.cz](http://www.najemniagentura.cz)  
Žilinská 2769/2, 141 00 Praha 4

#### Nábytková banka

Tel.: +420 731 649 875  
Obraťanská 1430, 148 00 Praha 4  
[www.nabytkovka.cz](http://www.nabytkovka.cz)

#### Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy

V jámě 1, 110 00 Praha 1,  
tel.: +420 731 056 693, +420 731 056 745  
Mánsova 53/1374, 120 00 Praha 2,  
tel.: +420 731 056 704, 731 063 195,  
605 905 166, 731 031 678

Kubelkova 55, 130 00 Praha 3,  
tel.: +420 605 209 242, 774 927 553,  
731 063 416

Žernovská 1046/5, 100 00 Praha 10 -  
Strašnice  
tel.: 731 056 190, 739 592 065

Jordana Jovkova 5/3253, 143 00 Praha 4 -  
Modřany,  
tel.: +420 731 056 728, 776 466 678,  
731 056 751

Jindřicha Plachty 595/6, 150 00 Praha 5 -  
Smíchov,  
tel.: +420 731 056 164, 604 231 085  
Dejvická 255/18, 160 00 Praha 6 -  
Dejvice,  
tel.: +420 731 056 749, 731 063 278,  
737 990 578

Novákových 5, 180 00 Praha 8 -  
Libeň,  
tel.: +420 604 299 661, 731 603 133,  
603 864 175

Trojská 46/8, 182 00 Praha 82 -  
Kobylisy,  
tel.: +420 774 745 680, 739 592 065,  
731 056 716

Říčanská 2414/7, 101 00 Praha 10 -  
Vinohrady,  
tel.: +420 734 179 674, 731 056 692

#### Triangl – centrum pro rodinu

Chelčického 39/842, Praha 3 - Žižkov,  
tel.: +420 281 863 620, +420 731 056 720

#### Pražské centrum primární prevence

Rumunská 1, Praha 2,  
tel.: +420 222 074 126, +420 604 724 628

#### Dětská skupina BONA

Šromova 862, Praha 9 - Černý Most,  
tel.: +420 731 056 172

#### Sociálně právní poradna Kontakt

Ječná 3, Praha 2,  
tel.: +420 222 515 400



# Cesta domů, z. ú.



Cesta domů prostřednictvím služeb mobilního hospice umožňuje pečování o nevyléčitelně nemocné a umírající dospělé i děti v jejich přirozeném prostředí a nabízí podporu jejich blízkým. Nabízíme odborné služby lékaře a zdravotní sestry, sociální pracovnice a psychoterapeuty. Provozujeme ambulanci paliativní a podpůrné péče, která pomáhá řešit fyzické i jiné obtíže pacientům s pokročilým nádorovým i nenádorovým onemocněním. Pomáháme připravit plán budoucí péče. Kromě mobilního hospice poskytujeme Cesta domů odborné poradenství a terénní i pobytové odlehčovací služby, půjčuje kompenzační pomůcky, nabízí služby specializované knihovny, vydává publikace, spravuje informační portál Umírání.cz, provozuje dobročinné obchody, nabízí svépomocné setkání pozůstalých v klubu Podvečer a celou řadu vzdělávacích a osvětových akcí. Cesta domů se zároveň snaží přispívat ke společenským a legislativním změnám, které směřují ke zlepšení péče o umírající.

## Kontaktní údaje:

Cesta domů, z.ú. – Heleny Kočvarové 1583/1, 140 00 Praha 4

### Poradna

Tel.: 775 166 863 nebo 283 850 949 (po, út, čt, pá 9–17, st 9–14), e-mail: poradna@cestadomu.cz

### Ambulance paliativní a podpůrné péče

Tel.: 778 786 720 (po–pá 9–13), e-mail: ambulance@cestadomu.cz

### Půjčovna pomůcek

Tel.: 775 556 925 (po telefonické domluvě po–pá 9–17)

E-mail: pujcovna@cestadomu.cz

### Odlehčovací služby – respitní pobyt

Tel.: 227 023 215 (po–pá 9–13), e-mail: pobyt@cestadomu.cz

### Kancelář

Tel.: 266 712 610 (po–pá 9–17),

e-mail: info@cestadomu.cz, www.cestadomu.cz, www.umirani.cz



## Cílová skupina uživatelů:

Nevyléčitelně nemocní a umírající dospělí i děti a jejich rodiny a pečující. Zdravotní a sociální služby přímé péče pro dospělé poskytujeme na území hlavního města Prahy, pro dětské pacienty i na území Středočeského kraje. Osobní a telefonické poradenství v oblasti péče o nevyléčitelně nemocné je určeno pro kohokoliv z celé České republiky.

# Centrum zprostředkování tlumočení neslyšícím (CZTN) – Svaz neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR.



Posláním tlumočnické služby – Centra zprostředkování tlumočnicků pro neslyšící, je umožnit osobám se sluchovým postižením plnohodnotnou komunikaci v českém znakovém jazyce a různých formách komunikačních systémů, tzn. znakované češtině, vizualizaci, přepisu, taktilním znakovém jazyce, v jejich nepříznivých životních situacích.

## Kontaktní údaje: Zařízení poskytovatele: CZTN - terénní tlumočnické služby

Karlínské nám. 59/12, Praha 8 – 186 00

Formy poskytování sociálních služeb: terénní

**Cílová skupina klientů:** osoby s kombinovaným postižením, osoby se sluchovým postižením.

**Věková kategorie klientů:** od 2 let věku



## 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 (vozičkářům) 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](http://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: [czeпа@czeпа.cz](mailto:czeпа@czeпа.cz)  
[www.czeпа.cz](http://www.czeпа.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: ambulanti a terénní, individuální i pro skupiny.

### Kontaktní údaje:

Dlouhá 729/37, 110 00 Praha 1  
E-mail: [paha@cun.cz](mailto:paha@cun.cz), [tlumocnici@cun.cz](mailto:tlumocnici@cun.cz), [prepis@cun.cz](mailto:prepis@cun.cz), [www.cun.cz](http://www.cun.cz)  
**Sociálně aktivizační služba:** tel.: 224 827 152, 725 865 823 (SMS)  
**Tlumočnická služba:** 774 030 771 (SMS), 773 392 003 on-line WhatsApp  
**Centrum zprostředkování simultánního přepisu:** 608 719 001

### Cílová skupina uživatelů:

Osoby s kombinovaným postižením (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/děti (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 tísní 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 dlužích 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 tísní, 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

**Soc. práce:** tel.: 777 782 077 | **Vzděl. služby:** tel.: 778 409 243 | **Dobrovolnictví:** tel.: 778 442 521  
[www.clovekvtsini.cz/co-delame/socialni-prace-v-cr/praha](http://www.clovekvtsini.cz/co-delame/socialni-prace-v-cr/praha), [www.facebook.com/cvtp Praha/](https://www.facebook.com/cvtp Praha/)

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



## Čtyřlístek dětem z.s.



### Čtyřlístek pro štěstí

V rámci programu nabízíme rodinám s dětmi ve složité situaci psychologické poradenství, jednorázové i opakující se a zprostředkování materiální pomoci na základě jejich konkrétních potřeb. Cílová skupina: rodiny s dětmi v náročné životní situaci (vážné onemocnění člena rodiny, rozvod/rozchod partnerů, ztráta zaměstnání, vážné partnerské problémy - agresivita, alkohol, drogy, gamblerství, výkon trestu, psychické problémy apod.)

### Rodinné centrum

Nabízíme kurzy pro rodiče a děti a další vzdělávací aktivity, psychologické rodinné poradenství a rodičovskou poradnu.

**Cílová skupina:** rodiny s dětmi

**Kontaktní údaje:** K Učilišti 50/13, Praha 10 – Štěrboholy  
[www.ctyrlistekdetem.cz](http://www.ctyrlistekdetem.cz), email: [ctyrlistek@ctyrlistekdetem.cz](mailto:ctyrlistek@ctyrlistekdetem.cz), telefon: 724 667 690

**Cílová skupina uživatelů:** Rodina s dětmi a Děti a mládež.



# 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 uživatele.

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

## Cílová skupina uživatelů:

**sociální rehabilitace:** dorost 16–18 let, mladí dospělí 19–26 let, dospělí 27–64 let, mladší senioři 65–80 let

**sociálně terapeutické dílny:** mladí dospělí 19–26 let, dospělí 27–64 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 (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  
Bruselská 4, 120 00 Praha 2, 777 734 179, 777 734 169,  
e-mail: vrsovice@diakonieskp.cz, www.skp.diakonie.cz

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

**Cílová skupina uživatelů:** 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**   
Českokobratrské 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

E-mail: ratolest@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.

## **Diakonie husitská – STROM, z. s**



(dále jen Diakonie) je spolek založený v r. 2002. Činnost vzešla z myšlenky pomoci lidem v nepříznivé životní situaci, poskytnout jim materiální pomoc a dát jim možnost důstojného začlenění do společnosti. Ve spolupráci s Diakonií Broumov realizuje sociálně - ekologický projekt - recyklace a následné využití nepotřebného textilního materiálu.

### **Poskytované služby:**

■ materiální pomoc ■ vytváření pracovních míst pro lidi z okraje společnosti, ÚP, ... ■ spolupráce s NNO, sociálními odbory, s probační a mediační službou, apod.

Sběrná a výdejní střediska přijímají věci a ošacení z domácností a následně je předávají těm, kteří jsou v sociální nouzi.

### **Co vše je možné přinést do středisek nebo uspořádat sbírku věcí, pro kterou si přijedeme:**

■ Dámské, pánské i dětské ošacení a obuv – vše nepoškozené ■ Ložní prádlo, záclony, závěsy, ručníky ■ Deky, spací pytle, peřiny, polštáře, peří ■ Domácí potřeby, hračky, knihy, nádobí ■ Funkční drobné elektrospotřebiče

Sběrná a výdejní místa v Praze:

■ Praha 6 - Střešovice, Za Hládkovem 4, tel.: 233 355 444 ■ Praha 10 - Vršovice, Taškentská 8, tel.: 272 734 123 ■ Praha 10 - Zahradní Město, Ostružinová 5, tel.: 605 881 615 ■ Praha 16 - Radotín, Prvomájová 7, tel.: 732 409 940

### **Kontaktní údaje:**

ředitelka – Mgr. Lenka Wienerová, telefon: 603 411 229

kancelář: Vršovická 64, 101 00 Praha 10, e-mail: diakonie-strom@volny.cz, www.diakoniestrom.cz





## Dílny tvořivosti, o.p.s



dílny tvořivosti

Dílny tvořivosti prostřednictvím sociálních a návazných služeb pomáhají lidem se zdravotním znevýhodněním a lidem ohroženým sociálním vyloučením aktivně se zapojit do společnosti.

**Cílová skupina:** děti a dospělí se zdravotním znevýhodněním (s různou kombinací diagnóz a postižení, lidé po poškození a poranění mozku), rodiče, pečující o člověka se zdravotním znevýhodněním

Poskytované služby: **1. sociálně terapeutická dílna** – nabízí dlouhodobou a pravidelnou podporu lidí se zdravotním znevýhodněním při rozvoji soběstačnosti, motorických, sociálních a pracovních dovedností.

**2. sociální rehabilitace** – podporuje uživatele/pečujícího v aktivním zapojení do většinové společnosti, překonat překážky, které mu jeho aktuální životní situace, zdravotní či sociální handicap přináší, nebo alespoň zajistit, aby se jeho současná životní situace nezhoršovala. Nabízí kombinaci podpory case manažera – koordinátora a průvodce péčí, který mapuje aktuální potřeby ve všech oblastech života, na nich staví námi poskytovanou podporu – a **terénního pracovníka**, který poskytuje podporu v podobě návčivku konkrétních činností primárně v terénu, místě bydliště či ve městě.

**Rekondiční pobyty** jsou zaměřeny zejm. na zdravý životní styl, zlepšení fyzické i psychické kondice, nabízí trénink sebeobslužných činností i kognitivních funkcí, rozvoj komunikace a spolupráce s ostatními.

**Kontaktní údaje:** [dilny\\_tvorivosti@seznam.cz](mailto:dilny_tvorivosti@seznam.cz), t

el.: 222 511 488, 774 372 796

Podskalská 1252/24, 128 00 Praha 2, více informací na [www.dilnytvorivosti.cz](http://www.dilnytvorivosti.cz), [www.navraty.info](http://www.navraty.info)



## Dobrovolnické centrum Protěž



*Symbolicky chceme přicházet k potřebným lidem a být jim pomocí PROTi TĚŽkostem v jejich životě.*

**Dobrovolnické centrum Protěž** nově sídlí na adrese Sámova 904/18, Praha 10 - Vršovice.

Zajišťujeme dobrovolníky pro seniory, zdravotně postižené, rodiny v těžkých životních situacích a osoby ohrožené sociálním vyloučením. • Naši dobrovolníci nejčastěji pomáhají seniorům a zdravotně postiženým s nákupy, doprovázejí je k lékařům a na různé zdravotní prohlídky či při vyřizování na úřadech. Velice důležité jsou pro klienty v seniorním věku pravidelné návštěvy, kterými jim dobrovolníci pomáhají minimalizovat pocit osamělosti. • Pro dobrovolníky zajišťujeme odborná školení, supervize, intervize a sebezpoznávací workshopy. • Dále provozujeme bezplatnou právní poradnu pro seniory a osoby v nouzi. • Ve spolupráci s potravinovou bankou zprostředkováváme potravinovou pomoc pro potřebné. • Pomáháme pěstounským rodinám, kterým zajišťujeme odborná školení, poradenství, supervize a další služby podle jejich potřeb.

**Kontaktní údaje:** Sámova 904/18, 101 00 Praha 10 • tel.: 777 956 082, 733 643 952, 737 842 879  
• e-mail: [dcprotez@dcprotez.cz](mailto:dcprotez@dcprotez.cz), [svrcek@dcprotez.cz](mailto:svrcek@dcprotez.cz) • [www.dcprotez.cz](http://www.dcprotez.cz)

**Cílová skupina uživatelů:** Senioři • zdravotně postižení • osoby v nouzi • dobrovolníci

### Akademie Protěž – právní poradna

*Neznalost zákona neomlouvá... proto vám rádi poradíme!*

Bezplatné právní konzultace pro seniory a osoby v nouzi. Pomůžeme vám se základními právními otázkami v odvětví pracovněprávním, nevýhodně uzavřenými smlouvami, spotřebitelskými spory, otázkami kolem pozůstalostních řízení a dalšími problematickými situacemi, se kterými se mohou lidé v běžném životě setkat.

**Kontaktní údaje:** tel.: 737 842 879 • e-mail: [svrcek@dcprotez.cz](mailto:svrcek@dcprotez.cz) • [akademie.dcprotez.cz](http://akademie.dcprotez.cz)



## Domov pro seniory Malešice

DS Malešice poskytuje pobytovou sociální službu pro seniory, která zahrnuje ubytování, stravování, zdravotní a ošetrovatelskou 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@malesicedcs.cz

www.malesicedcs.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 setrvalovat 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 leží v klidné vilové zástavbě Zahradního Města a poskytuje pobytové sociální služby nepřetržitě od roku 1970. Ve službě domova pro seniory je kapacita 107 míst, ve službě domova 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 nově zrekonstruovaném pavilonu A, pavilonu D a v pavilonu F (otevřen v roce 2015).

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. Pro stávající klienty služby domova pro seniory postupně zajišťujeme možnost ubytování v jednolůžkových pokojích. Zvláštní pozornost věnujeme poskytované péči i kvalitě ostatních poskytovaných služeb (vlastní kuchyně, prádelna). Lékařskou péči zajišťuje praktický lékař 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 roce 2016 bylo slavnostně otevřeno Centrum multisenzorické péče pro klienty, které slouží hlavně klientům se syndromem demence. Imobilním klientům přináší radost návštěvy canisterapeutických pejsků, kteří do domova pravidelně docházejí.



**Kontaktní údaje:** Domov pro seniory Zahradní Město, Sněženková 2973/8, 106 00 Praha 10  
Tel.: 272 654 151 nebo 153 (ústředna), e-mail: [www.dszm.cz](mailto:www.dszm.cz)

Podávání informací o poskytnuté sociální službě, dotazy týkající se žádostí a jejich aktualizace, sjednávání prohlídek domova vyřizují sociální pracovníci v uvedené době: pondělí, středa, pátek od 8.30 do 9.30 a od 13.00 do 14.00 hod.

**Kontakt na sociální pracovníky:** e-mail: [soc.prac@dszm.cz](mailto:soc.prac@dszm.cz), tel.: 272 654 151–3,  
mobil: 606 729 608, 724 085 380,

Služby domova pro seniory je určena pro seniory nad 65 let věku, kteří se z důvodu věku či zdravotního stavu ocitli v nepříznivé sociální situaci a potřebují pomoc druhé osoby.

Služba domova se zvláštním režimem je určena seniorům s chronickým duševním onemocněním starším 65 let, jejichž soběstačnost je snížena hlavně v důsledku syndromu demence.

Služby jsou přednostně určeny občanům hl. m. Prahy.



## DROP IN

**DROP IN**  
nikdy není pozdě

Drop In je nestátní organizace zaměřující se na poskytování zdravotních, sociálních a preventivních služeb především uživatelům nealkoholových drog, jejich rodinám a blízkým. Již od svého vzniku v roce 1991 prosazuje racionální přístup k drogové problematice založený na principech Harm reduction a ochrany veřejného zdraví.

### **Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o.p.s.**

#### **Terénní program, o.p.s.:**

Bc. Martin Kocián, e-mail: [street@dropin.cz](mailto:street@dropin.cz), tel.: 731 315 214,  
pondělí až pátek 12.00–17.00, sobota a neděle 14.00–16.00, pondělí 21.00–23.30,  
středa 21.00–23.00, čtvrtek 21.00– 23.00 hod.

#### **Nízkoprahové středisko, o.p.s.:**

Mgr. Martin Titman, Karolíny Světlé 18, Praha 1, e-mail: [stredisko@dropin.cz](mailto:stredisko@dropin.cz),  
tel.: 222 221 431, pondělí až čtvrtek 9.00–17.30, pátek 9.00–16.00 hod.

#### **Tvoje šance, o.p.s.:**

Jitka Schejbalová, Těšíkova 4, Praha 12, e-mail: [tvojesance@dropin.cz](mailto:tvojesance@dropin.cz), tel.: 603 877 885,  
úterý 08.30–17.00, pátek 08.00–16.00 hod.

#### **Centrum následné péče, o.p.s.:**

Evžen Klouček, Kobra 10, Praha 5, e-mail: [cnp@dropin.cz](mailto:cnp@dropin.cz), tel.: 257 326 080,  
pondělí až čtvrtek 10.00–18.00, pátek 10.00–16.00 hod.

#### **Centrum primární prevence, o.p.s.:**

Bc. Tereza Braunová, Těšíkova 4, Praha 12, e-mail: [cpprevence@dropin.cz](mailto:cpprevence@dropin.cz), tel.: 734 158 220,  
pondělí až pátek 08.00–17.00 hod.

## **DROP IN, s.r.o.**

### **Centrum metadonové substituce, o.p.s.:**

MUDr. Zdeněk Veselý, Budínova 2, Praha 8, e-mail: metadon1@dropin.cz, tel.: 283 851 020, pondělí až pátek 09.00–13.00, sobota, neděle a svátky 09.00–11.00 hodin.

### **Adiktologická ambulance, o.p.s.:**

Mgr. Lenka Škvorová, Těšíkova 4, Praha 12, a Radlická 1170/61, Praha 5 Smíchov, e-mail: ambac@dropin.cz, tel.: 731 836 227, 739 575 949  
pondělí až pátek 08.00–17.00 možno i mimo tuto dobu dle objednáni.

### **AT ambulance, o.p.s.:**

Mgr. Lenka Škvorová, Těšíkova 4, Praha 12, a Radlická 1170/61, Praha 5 Smíchov, e-mail: ambac@dropin.cz, tel.: 739 575 949  
dle objednáni každé úterý 09.00–11.00 Radlická 61, Praha 5,  
a středa nebo pátek 18.00–20.00 hod Těšíkova 4, Praha 12

### **Kontaktní údaje:**

Středisko prevence a léčby drogových závislostí Drop In, o.p.s.  
Karolíny Světlé 18, Praha 1, 110 00, tel.: 222 221 431, e-mail: stredisko@dropin.cz

## **Dům tří přání, z. ú.**



**Adresa sídla:** Karlovarská 337/18, 161 00 Praha 6 – Ruzyně

**Kontaktní adresa:** Vltavská 3101/24a, 150 00 Praha 5 – Smíchov

Tel.: 602 551 903 (asistentka, personalistka), 602 662 099 (ředitelka organizace)

E-mail: info@dumtriprani.cz, www.dumtriprani.cz

**Poslání:** Poskytujeme všestrannou pomoc a podporu dětem a jejich rodinám v náročné životní situaci.

**Naším cílem je,** aby děti mohly vyrůstat ve své rodině a v podmínkách, které pro svůj zdravý vývoj potřebují. Naše služby nabízíme v pěti centrech, která zajišťují podporu dětem i rodině v různém stupni ohrožení. Klientům se věnují sociální pracovníci, speciální pedagogové, rodinní terapeuti a další odborníci v komplexně provázaných službách napříč našimi centry.

### **Služby poskytujeme dětem do 18 let a rodinám, které se potýkají s**

- obtížnou životní situací nebo krizí v rodině
- problémy v komunikaci
- obtížemi a nejistotami při výchově dítěte
- vztahovými nebo emočními obtížemi dítěte
- problémovým chováním dítěte
- potížemi dítěte ve škole
- traumatickými zážitky dítěte
- duševním onemocněním rodiče nebo dítěte



### **Principy práce:**

- klademe důraz na nejlepší zájem dítěte, jeho práva, potřeby a přání
- máme respekt ke každé rodině a jejím jednotlivým členům a náš přístup je individuální
- podporujeme rodinu k aktivnímu a samostatnému řešení situace
- při řešení situace dítěte spolupracujeme s celou rodinou
- náš tým je multidisciplinární – složený z odborníků ze sociálních, psychologických i pedagogických profesí, kteří spolu úzce spolupracují
- spolupracujeme s dalšími odborníky, institucemi a organizacemi

## SLUŽBY POSKYTUJEME NA PĚTI PRACOVIŠTÍCH:

– **Centrum rodinné terapie Horizont** – Podporujeme děti a rodinu ve vzájemné komunikaci, soudržnosti a zdravých vztazích. Rodinám pomáháme samostatně a úspěšně překonávat běžné i náročné životní situace.

**Kontakt:** Doubravčická 1474/21, 100 00 Praha 10, tel.: 606 664 262

**Doba poskytování služby:** Ambulantní forma: pondělí–čtvrtek 10.00–16.00. Terénní forma čtvrtek 13.00–16.00. Konzultace a setkání mohou proběhnout po dohodě s klienty i v jiných časech.

– **Dům Přemysla Pittra pro děti** – Pomáháme dětem překonat krizovou nebo náročnou životní situaci, kterou nejsou schopny řešit vlastními silami nebo za pomoci své rodiny. V ambulanci poskytujeme dětem pravidelnou krizovou intervenci po celou dobu trvání krize, stabilizaci psychického a emočního stavu dítěte. V našem krátkodobém pobytovém zařízení poskytujeme bezpečný prostor pro děti od 12 let a mladistvé do 18 let v situaci, kdy z důvodu krize nemohou zůstat ve své přirozeném prostředí.

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

Službu je možné poskytovat také na adrese Vltavská 3101/24a, Praha 5, pouze na vyžádání!

**Doba poskytování služby:** Ambulantní forma: pondělí 9.00–16.00, úterý 12.30–16.00, středa 12.00–17.00, čtvrtek 12.00–16.00. Terénní forma: středa a čtvrtek 10.00–12.00. Konzultace a setkání mohou proběhnout po dohodě s klienty i v jiných časech. Konzultace bez předchozí domluvy jsou možné každé pondělí od 13.00 do 16.00. Pobytovou službu poskytujeme nepřetržitě.

– **Centrum pro rodiny Delta** – Provázíme rodiny na cestě změny a zvládání náročné životní situace. Nabízíme bezpečný prostor mluvit otevřeně o tom, co rodiny trápí a co jim pomáhá. Pomáháme rodinám v řešení vztahových konfliktů, ve zlepšení vzájemné komunikace a při obtížích týkajících se výchovy dítěte.

**Kontakt:** Vltavská 3101/24a, 150 00 Praha 5, tel.: 602 662 063

**Doba poskytování služby:** Ambulantní forma: pondělí 13.00–16.00, úterý 9.00–12.00 a 13.00–16.00, středa 9.00–12.00, čtvrtek 9.00–12.00 a 13.00–15.00. Terénní forma: úterý 13.00–16.00. Konzultace a setkání mohou proběhnout po dohodě s klienty i v jiných časech.

– **Centrum pro děti Mezipatro** – Podporujeme zdravý vývoj dětí a jejich osobnostní a sociální rozvoj. Umožňujeme dětem hravě a tvořivě poznávat samy sebe, bezpečně vyjadřovat svá přání, myšlenky a pocity a rozvíjet zdravé vztahy v rodině i mimo ni. Provázíme děti při zvládání náročných situací a životních změn.

**Kontakt:** Vltavská 3101/24a, 150 00 Praha 5, Tel.: 724 865 400, 602 235 074

**Doba poskytování služby:** Ambulantní forma: pondělí 10.00–14:00, úterý a čtvrtek 10.00–15.00, středa 13.00–17.00, pátek 14.00–17.00. Terénní forma: pondělí a středa 12.00–15.00. Konzultace a setkání mohou proběhnout po dohodě s klienty i v jiných časech.

– **Centrum duševního zdraví pro děti a adolescenty Praha** – Poskytujeme dětem a jejich rodinám komplexní zdravotně-sociální podporu v oblasti duševního zdraví. CDZ realizuje svou činnost za využití provázané multidisciplinární spolupráce členů týmu: dětského psychiatra, psychologa, zdravotních sester, sociálních pracovníků, rodinného terapeuta, rodinného poradce a speciálních pedagogů.

**Kontakt:** Korunovační 103/6, 170 00 Praha 7, Tel.: 608 173 556

**Doba poskytování služby:** Ambulanci můžete kontaktovat: pondělí, středa 13.00–15.00, úterý, čtvrtek 9.00–12.00. Terénní forma: pondělí, středa 10.00–12.00, úterý, čtvrtek 14.00–16.00. Konzultace a setkání mohou proběhnout po dohodě s klienty i v jiných časech.

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 klientovi 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 ▪ Rozvojové kurzy, vzdělávání, odborné kurzy pro pedagogy, manažerské kurzy, výcvik poradenských a terapeutických dovedností, zimní a 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 cz, z. ú.

EDA pomáhá rodinám dětí se specifickými potřebami zvládat složité životní situace.

### Kontaktní údaje:

Filipova 2013/1, 148 00 Praha 4 - Chodov, tel.: 724 400 820, e-mail: info@eda.cz, www.eda.cz

### RANÁ PÉČE

**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 bezplatné.

Nabízíme 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.

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



Elpida pomáhá seniorům zůstat 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. Nově i formou chatu na [elinka.internetporadna.cz](mailto:elinka.internetporadna.cz), e-mailu [linkasenioru@elpida.cz](mailto:linkasenioru@elpida.cz) nebo na [www.necosestalo.cz](http://www.necosestalo.cz).
- **Centrum Elpida** – vzdělávací a kulturní centrum pro seniory s 20ti letou tradicí, nově na Praze 5, Na Bělidle 34, a na Praze 7, Jankovcova 8. Celoročně provozujeme počítačové, jazykové a fotografické kurzy, přednášky, poradny, tréninky paměti, pohybové aktivity a bohatý kulturní program pro generaci 60+. Nově také bohatý program formou ON-LINE kurzů, přednášek a seminářů na [elpida.cz/program](http://elpida.cz/program).

V Centru Elpida probíhají také **PORADNY • právní • počítačová • psychologická • testování paměti • poradenství v oblasti Alzheimerovy nemoci (i pro pečující)**, na všechny je třeba se předem objednat na tel. číslo: 272 701 335 nebo e-mailem: [info@elpida.cz](mailto:info@elpida.cz)

- **časopis Vital** – nejčtenější společenský a kulturní čtvrtletník pro seniory. Časopis si můžete přečíst na [www.vitalplus.org](http://www.vitalplus.org) nebo objednat na [vitalplus@elpida.cz](mailto:vitalplus@elpida.cz)

## Kontaktní údaje:

Centrum Elpida - Na Bělidle 34, 150 00 Praha 5, tel.: 272 701 335, e-mail: [info@elpida.cz](mailto:info@elpida.cz), [www.elpida.cz](http://www.elpida.cz)

Přístav 7 - Jankovcova 8, 170 00 Praha 7, tel.: 222 264 846, e-mail: [pristav7@elpida.cz](mailto:pristav7@elpida.cz), [www.elpida.cz](http://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, pomocný barman, kuchař, pomocný kuchař), správy a údržby areálu (pomocný pracovník v areálu SEV), rukodělné dílny (pracovník v keramické rukodělné dílně), zahradnictví (pomocný zahradník a zahradník) a doprovodných služeb (administrativní pracovník). Toulcův dvůr je 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.: 777 683 848

e-mail: [bohackova@toulcuvdvur.cz](mailto:bohackova@toulcuvdvur.cz)  
[www.setrnepocitive.cz](http://www.setrnepocitive.cz)

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





# ERGO Aktiv, o. p. s. – Centrum neurorehabilitace 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 každodenné potíže, nebo na které si nyní netroufnou a chtěli by je do svého života zařadit. Podpora vždy vychází z konkrétních cílů a potřeb klienta a vedou ji odborníci z oblastí ergoterapie, fyzioterapie, speciální pedagogiky, klinické 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:** Case management a odborná poradna, Intenzivní rehabilitační program, Sociální rehabilitace, Tréninková pracovní místa, Rehabilitační skupiny, Rehabilitace v domácím prostředí klientů

## 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. Cílem je dosáhnout plnohodnotného a spokojeného života.

## Centrum duševního zdraví ESET (Komunitní terénní tým)

Služba podporuje lidi se závažným duševním onemocněním především terénní formou v jejich domácím prostředí. Multidisciplinární tým (psychiatri, psycholog, sociální pracovníci, psychiatrické sestry) poskytuje komplexní sociální a zdravotní péči a podporu ve všech oblastech života. Úvalská 3411/47, Praha 10, tel.: 224 316 135  
e-mail: ktt@esethelp.cz, cdz@cdzeset.cz

**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.

Hekrova 805/25, tel.: 731 444 134, e-mail: podpor.zam@esethelp.cz

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

Hekrova 805/25, tel.: 733 120 332, 731 652 636, e-mail: centrum@esethelp.cz

**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.

Hekrova 805/25, tel.: 739 994 980, e-mail: chranebydleni@esethelp.cz

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

**Sídlo organizace:** Úvalská 3411/47, 100 00 Praha 10 – Strašnice, tel.: 774 186 262,  
e-mail: office@esethelp.cz, www.esethelp.cz

**Terénní program Máří:** Ženám, které se ocitly v nouzi, pomáhá naše sociální služba již více než 15 let. Víme, že jsou velmi zranitelné a potřebují péči. V rámci terénního programu kontaktujeme a podporujeme ženy zdržující se v Praze, které jsou bez přístřeší, nebo jim hrozí jeho ztráta. Naším cílem je poskytnout ženám záchrannou sociální síť.

**Kontakt:** 731 629 585, vedouciteren@zenyvohrozeni.charita.cz

### Nízkoprahové denní centrum:

Ženy bez domova nebo ženy ohrožené ztrátou bydlení mohou využít služeb našeho Nízkoprahového denního centra. Cílem je umožnit jim osobní hygienu, získat ošacení, konzultovat svoji situaci se sociálním pracovníkem, a tím zvýšit jejich možnosti při návratu do společnosti.



**Otevírací doba centra:** pondělí až pátek 7.30–10.00, 10.30–13.00 hod.

**Kontakt:** 724 355 337, dennicentrum@zenyvohrozeni.charita.cz

### Kulturně komunitní centrum:

V kulturně komunitním centru pomáháme lidem, zejména ženám, sociálně vyloučeným či sociálním vyloučením ohroženým s návratem zpět do společnosti. Centrum je otevřené i pro veřejnost s cílem šířit povědomí o této problematice.

Otevírací doba centra: pondělí až pátek 13.00–18.00 hod.

**Kontakt:** 734 789 317, komunitko@zenyvohrozeni.charita.cz

## Fokus Praha, z. ú.



Posláním Fokusu Praha je podpora lidí se zkušeností s duševním onemocněním ve spokojeném zvládnání života a nalezení osobní realizace ve společnosti. Jedná se o sociální a zdravotní podporu člověka podle jeho individuálních potřeb. Pracujeme s dospělými lidmi, kteří potřebují dlouhodobou podporu nebo specializovanou pomoc. Služby poskytujeme ambulantně v našich prostorách nebo v přirozeném prostředí klientů.

Poskytujeme komplexní odborné sociální a zdravotní služby:

- Individuální spolupráce s klientem na základě jeho potřeb, tzv. „případové vedení“
- Podpora zaměstnávání
- Podpora bydlení klienta ve vlastní domácnosti
- Zdravotní péče a psychoterapeutické programy
- Krizová pomoc
- Volnočasové aktivity a sociální rehabilitace

Centrum duševního zdraví Podskalí nabízí podporu lidem z Prahy 1, 2, 10 (Vršovice, Vinohrady). Ostatní služby pracují s lidmi z celé Prahy.

### Kontaktní údaje:

Fokus Praha, Centrum duševního zdraví Podskalí

Vnislavova 48/4, 128 00 Praha 2, tel.: 774 804 923

E-mail: [cdzpodskali@fokus-praha.cz](mailto:cdzpodskali@fokus-praha.cz), [www.fokus-praha.cz](http://www.fokus-praha.cz)

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



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** (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 oslovením zaměstnavatelů, trénují s uživateli pracovní pohovory, doprovází je na pohovory a asistují jim v zaměstnání. Služba je zdarma a je určena lidem od 18–62 let z Prahy, kteří potřebují podporu k tomu, aby si našli a udrželi práci.

**Kontakt:** vedoucí programu Jindřiška Kleknerová  
tel.: 775 350 116, e-mail: kleknerova@fosaops.org

**2. Podpora samostatnosti** (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 Klára Helusová – tel.: 775 271 910, e-mail: helusova@fosaops.org

**3. Osobní asistence** (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 pomoc, 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 Tereza Šebestová – tel.: 775 350 117, e-mail: sebestova@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 uspořít finanční prostředky určené na provoz.

**Kontakt: 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 Czernek Fialová** – tel.: 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. Vítejte 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 umísitelné na trhu práce, firmy čerpající náhradní plnění.



## Global Partner Péče z. ú.



Poskytujeme registrované sociální služby osobní asistence, odlehčovací služby a odborné sociální poradenství. Služby poskytujeme terénní formou, tedy v domácím prostředí klienta. Působíme na celém území hlavního města Prahy. Pracujeme metodou case managementu. Pomůžeme zprostředkovat návazné zdravotní i sociální služby, komerční služby, pomůžeme vyřídit úřední záležitosti nebo finanční příspěvky. Podporu poskytujeme dospělým od 19 let věku a seniorům.

Provozní doba pondělí – neděle: 8.00–18.00

### **Kontaktní údaje:**

Kafkova 1432/47, Praha 6-Dejvice, 160 00 Praha 6

Telefon: +420 603 980 359, www.gp.cz

**Cílová skupina uživatelů:** osoby s chronickým onemocněním, osoby s kombinovaným či mentálním postižením, osoby se zdravotním postižením, senioři

# 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 2–4 proškolení dobrovolníci setkávají jednou týdně se skupinkou až 8 dětí. Program **Pět P** se zaměřuje na děti, které mají potíže s navazováním a udržováním vztahů z různých důvodů – výchovných, rodinných, sociálních aj., podpora probíhá formou dlouhodobého podpůrného vztahu 1 dítěte školního věku a 1 dospělého dobrovolníka.

## Kontaktní údaje:

Štefánikova 21, 150 00 Praha 5 Tel.: 257 328 901  
e-mail: info@hest.cz, www.hest.cz, www.dobrovolnik.cz

## Cílová skupina uživatelů:

Děti 6–15 let; 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 zůstat 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 doprovodem 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 na webových stránkách nebo telefonicky ve všední dny v časech 8.00–12.00 hod. a 13–15.30 hod.

Služby osobní asistence poskytujeme nepřetržitě. Autodoprava HEWER je k dispozici ve všední dny od 6.30 hod. do 16.00 hod.

## Kontaktní údaje:

Černokostecká 2020/20, 100 00 Praha 10  
Tel.: 274 781 341, e-mail: info@hewer.cz, www.hewer.cz

**Cílová skupina uživatelů:** Senioři, osoby se zdravotním znevýhodněním od 1 roku věku.



Nabízíme podporu rodinám s malými dětmi do 6 let. Cílem služby je posilování pocitu rodičovské identity a podpora stability rodičů k vytváření harmonického prostředí pro zdravý vývoj dítěte. Terapeuticko-edukativní program s prvky montessori pro rodiče s dětmi od cca 2 let, pondělí, úterý a středa, vždy od 9.00 do 11.45. V prostorách organizace máme plně vybavenou hernu terapeutickými a Montessori pomůckami. Připravujeme děti ze sociálně slabého prostředí na nástup do státní školky nebo školy. Děti se učí dodržovat pravidla, ovládat agresi. Učí se počkat a vydržet, soustředit na činnost, dokončovat činnost či zažít radost z úspěchu. S rodiči v rámci bezpečného prostředí pracujeme na upevnování pozitivních výchovných vzorců. Nenásilnou a zábavnou formou, plnou přijetí a pochopení, tyto zkušenosti a kompetence mohou vyzkoušet a zažít. **Kontakt na pověřeného pracovníka:** 776 800 556. Pro rodiče v těžkém životním období dobrovolnou přátelskou pomoc a podporu vyškolených dobrovolníků s rodičovskou zkušeností. **Kontakt na pověřenou osobu:** 725 368 144

**Terénní sociální práce.** Kontakt na pověřeného pracovníka: 725 721 968

**Asistované kontakty:** Kontakt na pověřeného pracovníka: 776 800 556

**Služby jsou poskytovány bezplatně na adrese:** Slovenská 6, 101 00, Praha 10 nebo přímo v domácnostech klientů.

**Cílová skupina uživatelů:** Úplně i neúplně rodiny s dětmi předškolního věku, např. rodiče izolovaní a osamělí, rodiče ohrožení sociálním vyloučením, nastávající maminky, rodiče a děti s handicapem.



## České ILCO, z. s.

ILCO.cz

Organizace **České ILCO, z.s.** od roku 1992 pomáhá řešit zdravotní, sociální a psychické problémy, které jsou spojeny s návratem stomika do normálního života. **Stomie** není nemoc, ale druh zdravotního postižení. Může se týkat všech věkových kategorií - od dětí po seniory. Stomie je umělý vývod dutého orgánu na povrch těla, který umožňuje pacientovi vyprazdňování. Vzhledem k tomu, že vyprazdňování nelze ovládat, je nutné stomii krýt sběrnými sáčky, které díky speciálním filtrům nepropouští zápach.

### NEBOJTE SE STOMIE, POMŮŽEME VÁM

- začít žít s vývodem
- nebýt na to sami
- radou a osobní zkušeností

V Praze provozujeme Informační a poradenské centrum, které funguje jako kontaktní místo pro stomiky a jejich blízké. V centru pracují zkušení a proškolení stomici – členové pražského spolku stomiků FIT-ILCO Praha, z.s. Návštěvníci se zde mohou vzájemně potkávat a získávat informace o životě s vývodem. Jsou informováni o aktivitách spolků stomiků, které jsou po celé ČR, možnostech účasti na rekondičních pobytech atd.

### Kontaktní údaje:

Polská 1664/15, 120 00 Praha 2, tel.: +420 777 431 953, +420 601 324 100,

e-mail: ceske.ilco@centrum.cz

www.ilco.cz, www.facebook.com/ceskeilco

### Cílová skupina uživatelů:

Osoby s vývodem ze střev nebo močových cest. Lidé před operací, která by mohla vést k založení stomie.



# Integrační centrum Praha o. p. s.



Integrační centrum Praha (dále jen ICP) je obecně prospěšná společnost založená Magistrátem hlavního města Prahy v roce 2012 jako koordinátor, realizátor a iniciátor integračních aktivit v hlavním městě. ICP se zaměřuje na pomoc cizincům v začlenění do české společnosti prostřednictvím odborného sociálního a právního poradenství, kurzů českého jazyka a sociokulturní orientace a služeb interkulturních pracovníků. Interkulturní pracovníci zajišťují doprovody cizinců na instituce a tlumočení v následujících jazycích: ruština, ukrajinština, vietnamština, arabština, čínština, angličtina. Pomocí pořádání pravidelných kulturních a komunitních akcí ICP přispívá ke zlepšení vztahů mezi cizinci a českými občany žijícími na území Prahy. Všechny služby ICP jsou nabízeny bezplatně.

## Kontaktní údaje:

### Pobočka - Praha 1

Žitná 51, Praha 1

Otevírací doba:

Po–Pá: 8.00–12.00;

13.00–16.00 hod.

### Pobočka - Černý Most

Kučerova 727/3, 198 00 Praha 14

Otevírací doba:

Po: 9.00–12.00 St: 9.00–16.00

Út: 9.00–12.00 Čt: 9.00–16.00

### Pobočka - Lužiny

Zázvorkova 2007/6, Praha 13

Otevírací doba:

Po, Čt: 9.00–12.00; 13.00–17.30

Út: 13.00–17.30

St: 9.00–13.00

web: [www.icpraha.com](http://www.icpraha.com)

email: [info@icpraha.com](mailto:info@icpraha.com)

telefon: +420 252 543 846



**Cílová skupina uživatelů:** Cizinci, kteří mají na území České republiky legální pobyt na dobu delší než 90 dnů.

## INTEGRAČNÍ CENTRUM SASOV z.ú.



**INTEGRAČNÍ CENTRUM SASOV z. ú.** (dále též „ICS“) je neziskovou organizací, která již přes 15 let pomáhá lidem s poruchou autistického spektra (dále též „PAS“) a jejich rodinám. Poskytujeme registrované sociální služby, jejichž cílem je co největší míra integrace našich klientů do běžného prostředí. K tomuto cíli směřujeme pomocí nácviků sociálních, školních či pracovních dovedností, sebeobsluhy a péče o domácnost, smysluplného trávení volného času, rozvoje komunikace, samostatnosti a dalších dovedností. Věnujeme se osvětě o problematice PAS v řadách odborníků i laické veřejnosti. Posilujeme postavení rodin klientů s PAS prostřednictvím sociálního a právního poradenství.

**Co nabízíme:** odborné konzultace s rodiči, terapie pro sourozence dětí s PAS, skupinové terapie pro osoby s PAS, individuální nácvik sociálních a školních dovedností, přípravu dětí s PAS na školní prostředí, nácvik komunikačních systémů, půjčování odborné literatury, půjčování speciálních výukových pomůcek, pořádání rodičovských setkání, odborné vedení pedagogických pracovníků, poradenství v oblasti inkluze a integrace apod.

**Doplňkové služby:** lektorování a organizování akreditovaných odborných seminářů o problematice PAS, pořádání odlehčovacích psycho rehabilitačních pobytů dětí a dospělých s PAS, organizování sportovních a dalších volnočasových aktivit pro klienty s PAS, provoz dětské skupiny podporující integraci dítěte s PAS do kolektivu běžných dětí.

**Sídlo:** Telečská 1720/7, 586 01 Jihlava

**Místo poskytování služeb:** U Vršovického nádraží 30/30, 101 00, Praha-Vršovice

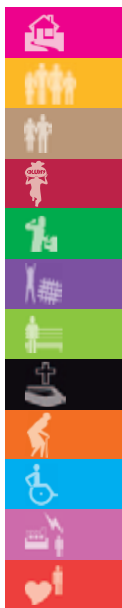
**Kontaktní místa:** Pod Altánem 1230/42, 100 00, Praha-Strašnice

U Záběhlického zámku 46/4, 106 00, Praha-Záběhlice

Tel.: 725 836 759, e-mail: [paha@icsasov.cz](mailto:paha@icsasov.cz)

**Cílová skupina uživatelů:** osoby s PAS a jejich pečující (bez omezení věku)

**Životní situace:** rodina s dětmi; děti a mládež; zdravotní postižení





# Institut zdravotně-sociálních služeb, z. ú. – NÁŠ SLUNOVRAT



Náš Slunovrat přináší novou moderní službu pro seniory, dlouhodobě nemocné, pro ty, kdo potřebují pomoc. Služba je postavena na základech registrované sociální služby tísňové péče. S podporou služeb, které nabízíme, mohou naši klienti i ve stáří a v nemoci žít doma, být v bezpečí, a mít jistotu, že se jim dostane pomoci, pokud ji budou potřebovat. Jádrem Našeho Slunovratu je nepřetržitě fungující dohledové centrum, kde pracují kvalifikovaní a zkušení odborníci, připraveni kdykoli pomoci našim uživatelům, kteří se s dohledovým centrem spojí v případě potřeby kdykoli a odkudkoli díky využití moderní bezdrátové komunikační technologie. Náš klient dostane na výběr z různých druhů komunikačních zařízení, která nejvíce odpovídají potřebám uživatele, ať už jde o krabičku s jediným tlačítkem menší než mobilní telefon či přívěsek nebo náramek/hodinky. Obsluha všech komunikačních zařízení je mimořádně jednoduchá a zvládne ji opravdu každý. Neustále sledujeme, zda je zařízení funkční, zda je náš klient v pořádku. Můžeme se s ním kdykoli spojit, zjistit, kde se nachází a poslat k němu pomoc. Náš Slunovrat spolupracuje s lékaři, s pečovatelskou službou, agenturou domácí péče a dalšími, jejichž služby klient využívá nebo by využívat mohl.

**Kontaktní údaje:** Institut zdravotně-sociálních služeb, z.ú., Libušská 60/149, 142 00 Praha 4 Libuš  
www.nas-slunovrat.cz, info@nas-slunovrat.cz, telefon 228 224 923.

**Cílová skupina uživatelů:** osoby se sníženou soběstačností, osaměle žijící, senioři, osoby se zdravotním postižením, osoby žijící v domech s pečovatelskou službou, v chráněném bydlení, v domovech pro seniory



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



IN IUSTITIA

In IUSTITIA, o.p.s. je jedinou organizací v ČR, která se komplexně a dlouhodobě zabývá tématem **předsudečného násilí** (tzn. násilí motivovaného předsudky pachatele vůči odlišné charakteristice oběti – např. barva pleti, sexuální orientace, genderová identita, náboženské vyznání atd.) známého také jako násilí z nenávisli.

**Poradna Justýna** je akreditovanou službou k poskytování **právních informací** a registrovanou sociální službou k poskytování **odborného sociálního poradenství**. Služby jsou poskytovány obětem, svědkům a rodinným příslušníkům obětí předsudečného násilí, pozůstalým po obětech vražd a obětem násilných trestných činů, kterým byla způsobena těžká újma na zdraví.

Služby sestávají z **právních informací** (podání trestního oznámení, provázení trestním řízením, příprava dokumentů), **odborného sociálního poradenství** (zmírnění dopadů napadení, řešení obtížných životních situací způsobených napadením, doprovody na úřady, k policii a soudu apod.) a **zprostředkování bezplatného právního zastoupení** poškozených.

Veškeré služby jsou bezplatné a jsou poskytovány na dvou kamenných pobočkách (v Praze a v Brně) či terénní formou **na území celé ČR** (pracovníci poradny dojíždějí za klienty).

### Kontaktní údaje:

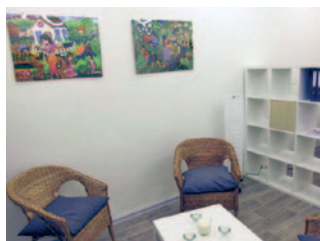
Poradna Justýna,

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





# 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 zahradkou, 100 m od stanice metra Skalka

[www.jesleskalka.cz](http://www.jesleskalka.cz)

## Kontaktní údaje:

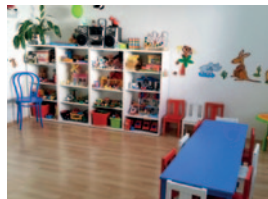
Jevanská 2428/11

100 00 Praha 10

Tel.: 606 487 124, 723 947 181

E-mail: [jesleskalka@seznam.cz](mailto:jesleskalka@seznam.cz)

[www.jesleskalka.cz](http://www.jesleskalka.cz)



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

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



V Klubu K2 vytváříme podnětný prostor pro rodiny, pro děti i dospělé, ve kterém se mohou rozvíjet a růst. Společně i každý zvlášť.

**Rodinné centrum K2** – Rodinné centrum je místem, kde se setkávají děti, rodiče i celé rodiny z okolí. Navazují vztahy, sdílejí zkušenosti, užívají si společně strávený čas při různých aktivitách. Nabízíme také možnost poradit se s odborníky v našich poradnách. ■ pro rodiče s dětmi: pravidelné kurzy a dílny, otevřená herna, tradiční komunitní akce Klubu K2 ■ pro děti: dětský klub V ostružině pro děti od 2 do 4 let ■ pro rodiče: semináře a odborné poradenství (právní, psychologické a další)

**Školka K2** – V dětských skupinách nabízíme podnětné, bezpečné a přátelské prostředí, v němž děti najdou inspiraci a chuť k poznávání a dalšímu rozvoji. ■ vlastní výchovně-vzdělávací program „Rosteme s přírodou – hledáme své místo ve světě“ ■ respekt k individualitě dítěte a potřebám rodin ■ maximum času trávíme venku na velké přírodní zahradě

**Odborné služby** – Kvalifikace a odbornost jsou hodnoty, které rádi předáváme dál těm, kteří sami chtějí pomáhat ostatním v růstu. ■ kvalita péče o předškolní děti: standardy kvality péče v dětských skupinách, audity kvality v zařízeních, metodiky pro pečující, mentoring, konzultace, lektorování ■ děti ve firmě: hlídání dětí ve firmách a při veřejných akcích, firemní školka ■ rekvalifikace pro chůvě

## Kontaktní údaje:

Rodinné centrum K2,  
Ostružinová 9, Praha 10

Tel.: 723 824 703, e-mail: [info@klubk2.cz](mailto:info@klubk2.cz)

Dětské skupiny Školky K2,  
Olešská 18, Praha 10

Tel.: 721 088 186, e-mail: [skolka@klubk2.cz](mailto:skolka@klubk2.cz)

[www.klubk2.cz](http://www.klubk2.cz)

**Cílová skupina uživatelů:** Rodiny s dětmi 0–6 let



# Komunitní centrum Petrklíč, z. s.



Komunitní centrum Petrklíč je poskytovatelem osobní asistence zejména pro seniory a osoby se sníženou schopností pohybu. Již od roku 2015 poskytujeme sociální služby s důrazem na dostupnost po celý den včetně víkendů a svátků. Naše osobní asistentky jsou k dispozici klientům přímo v jejich domácím prostředí a pomáhají jim s péčí o jejich domácnost a sebe samotné.

## Poskytované úkony:

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

## Kontaktní údaje:

Komunitní centrum Petrklíč  
Kolovratská 111/2, 100 00 Praha 10 – Strašnice  
Tel.: 736 520 117  
E-mail: [koordinator.praha@petrklice.cz](mailto:koordinator.praha@petrklice.cz)  
[www.petrklice.cz](http://www.petrklice.cz)

## Cílová skupina uživatelů:

Senioři, osoby se sníženou schopností pohybu, osoby dlouhodobě nemocné, s chronickým onemocněním nebo se zdravotním postižením



# Komunitní centrum Petrklíč, z. s.– Archa pomoci



Komunitní centrum Petrklíč přejalo v lednu roku 2021 realizaci projektu **Archa pomoci**, který vznikl původně již v roce 2015 **na pomoc a podporu seniorů a osob se zdravotním postižením**. Klienty podporuje v co nejsamostatnějším životě a dožití **doma**. Jde o široký projekt zahrnující poradenství, praktickou pomoc, dobrovolnictví a volnočasové aktivity. Pomoc je určena **i pro ty, kteří pečují** o své blízké doma a potřebují podporu. Všechny služby Archy pomoci jsou **zdarma**.

**Archa pomoci zajišťuje zejména:** ● poradenství v sociálně-zdravotní oblasti (sociální služby, sociální dávky, kompenzační pomůcky a další) ● pomoc s vyřizováním sociálních záležitostí na úřadech a institucích ● návštěvy dobrovolníků v domácnostech klientů ● zapojení dobrovolníků do různých aktivit ● volnočasové aktivity – výlety, procházky ● semináře a přednášky

## Kontaktní údaje:

Komunitní centrum Petrklíč – Archa pomoci  
U Vršovického nádraží 30/30, 100 00 Praha 10 – Vršovice  
Tel.: 737 385 530, e-mail: [archapomoci@petrklice.cz](mailto:archapomoci@petrklice.cz),  
[www.archapomoci.cz](http://www.archapomoci.cz)

## Cílová skupina uživatelů:

Senioři, osoby se sníženou schopností pohybu, osoby dlouhodobě nemocné, s chronickým onemocněním nebo se zdravotním postižením, neformální pečující, rodiny seniorů.



# Klub vzájemné a všestranné pomoci, o. p. s. SENIORBOX

Jsme obecně prospěšná společnost, nezisková organizace, zabývající se zapojením seniorů do aktivního života. Mohou mezi nás přijít i ti, kteří se cítí z nějakých osobních důvodů osamělí. Mohou zde uplatnit své znalosti, dovednosti, vzájemně si pomáhat a najít zde nové přátele.

**Činnost klubu:** ● Čítárna vč. posezení při malém občerstvení ● Výuka práce na počítači, ovládání mobilu a další elektroniky ● Hudební večery s živou country hudbou ● Fitness, stolní tenis ● Právní poradenství (sociální, finanční aj.)

**Kontaktní údaje:** SENIORBOX Kodaňská 11,101 00 Praha 10, Petr Želízko  
Tel.: 602 317 110, e-mail: zelizko.petr@email.cz

## Klub přátel YWCA



Klub přátel YWCA se zaměřuje na program pro osamělé seniory prostřednictvím klubových setkávání a rehabilitačních cvičení.

Členství v Klubu přátel YWCA není mezené věkem, pohlavím, ani národností. Je to hnutí apolitické, pracující na humanistických křesťanských základech, při zdůrazňování ohleduplnosti a etiky ve vztazích mezi lidmi.

**Kde:** v Husově sboru ČČSH, Vršovice, Moskevská 34

● Rehabilitační cvičení v pondělí dopoledne 10.00–11.00 a 11.30–12.30 ● Klubová setkání – 2x měsíčně ve čtvrtek odpoledne 15.00–17.00 ● Sdílení, literární odpoledne, zajímaví hosté

**Kontaktní údaje:** Jiřina Kozderová, vedoucí klubu,  
tel.: 721 883 292, e-mail: jirina.kozderova@gmail.com

**Cílová skupina uživatelů:** Senioři

## Lata – programy pro mládež a rodinu, z. ú. LATA

**Ve dvou se to lépe táhne** – Mentoringový program s **preventivním, podpůrným a rozvojevým** působením pro ohrožené děti a mládež. **Rodičům** nabízíme individuální podporu formou konzultací. Cílem programu je **posilovat dovednosti mladých lidí, rozvíjet jejich samostatnost a poskytovat podporu** v náročných situacích, a to pomocí vrstevnického **vztahu s dobrovolníkem – mentorem**. Dvojice se pravidelně vidá a je vedena pracovníkem organizace. Dobrovolníci – mentoři (18–30 let) procházejí výběrovým řízením a jsou školeni pro zvládání náročných situací.

**Rodina (k) sobě** – Program je **registrovanou sociálně aktivizační službou pro rodiny**. Rodinám poskytujeme dlouhodobou podporu formou **pravidelných setkání s poradkyní pro rodiny**. Cílem služby je pomoci rodině vytvořit a udržet bezpečné a podnětné prostředí pro zdravý vývoj dětí. Poradkyně podporuje rodiny v těchto oblastech: rozvoj rodičovských kompetencí, vzájemná komunikace a udržení zdravých vztahů v rodině; schopnost rodin zachycovat problémy včas; řešení odpovídajícího materiálního zajištění rodiny.

**Centrum rodinných konferencí** – Provázíme rodiny při přípravě a realizaci tzv. rodinné konference. Během přípravy **podporujeme rozvoj rodinných vazeb a vztahů s blízkými**. Příprava je završena závěrečným rodinným setkáním, během kterého rodina **společně vytváří svůj plán** řešení a spolupráce na něm. Posílujeme schopnost rodiny rozhodovat, držet odpovědnost ve vlastních rukou, vzájemně spolupracovat, sdílet informace a zapojit v případě potřeby další blízké. Služby jsou poskytovány zdarma na základě uzavřené písemné smlouvy.

**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:** Děti a mládež od 12 do 26 let ohrožené rizikovým chováním a sociálním znevýhodněním; rodiny, ve kterých je alespoň jedno dítě ve věku 9–26 let.



Letokruh

## Letokruh, z.ú.

Letokruh je nezisková organizace, která se věnuje **primární prevenci a aktivizaci seniorů**. Je tu pro všechny, kteří chtějí navzdory svému věku zůstat aktivní, pomáhat ve svém okolí a zachovat si tím tak **poctit potřebnosti**. Seniori se dobrovolnickými aktivitami realizují v různých oblastech. Mezi jejich nejoblíbenější činnosti patří čtení dětem v mateřských školách, pomoc při doučování, přednášky ostatním seniorům, pomoc v knihovnách nebo útulcích pro zvířata atd. Každému dle jeho chuti, zájmu a vzdálenosti bydliště.

Letokruh nabízí také **program Společník seniora**, kdy prověření seniorští nebo mladí dobrovolníci docházejí za seniory do zařízení sociální péče nebo do jejich domácího prostředí. Prostřednictvím povídání, předčítání či společných procházek pomáhá **proměnit chvíle samoty za chvíle radosti**.

Letokruh ukazuje, že i lidé ve zralém věku jsou pro společnost velkým přínosem. Každý, kdo chce věnovat svůj čas, předávat energii a zkušenosti druhým i navázat nová přátelství, je v Letokruhu srdečně vítán

### Kontaktní údaje:

Michelská 21/61, 141 00 Praha 4, e-mail: info@letokruh.eu,  
tel.: 603 483 487, www.letokruh.eu

**Cílová skupina uživatelů:** Aktivní seniori, osamělí seniori v domácím prostředí, dobrovolníci



## LYMFOM HELP, z. s.



Jsmo zapsaný spolek, který byl založen 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 podpurné péče pro pacienty s touto diagnózou.

**Cíle:** ■ podporovat 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 mohly dále sloužit ke zlepšení péče o nemocné trpící lymfomem ■ poskytovat pomoc a podporu nemocným trpícím lymfomem, jejich příbuzným a blízkým

### Kontaktní údaje:

Sídlo spolku a 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.



Maltézská pomoc,  
o.p.s.

Poskytujeme následující služby:

**Osobní asistence** – Osobní asistenci poskytujeme seniorům po celé Praze v jejich přirozeném prostředí. Smyslem služby je pomoci seniorům, pokud je to jen trochu možné, zůstat co nejděle doma. Zajistíme jak chod domácnosti (běžný úklid, nákup, pochůzky), tak pomoc s hygienou. Nedílnou součástí našich služeb jsou také procházky a aktivizace klientů. Službu poskytujeme 24 hodin denně, 7 dnů v týdnu. Jedná se o placenou službu.

**Adopce seniorů** – Naši vybraní a vyškolení dobrovolníci docházejí za seniory 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 poskytována zdarma.

**Pomoc lidem v sociální nouzi** – Projekt zaměřený na pomoc lidem bez přístřeší ve stavu krajní nouze v jejich přirozeném prostředí. Podporujeme klienty při návratu do většiny společnosti, motivujeme je k opětovnému využívání vlastních kompetencí a k samostatnému zvládnutí problémů. Dále podporujeme klienty, kteří jsou ohroženi sociálním vyloučením, a zajišťujeme tak prevenci bezdomovectví. Služba je poskytována zdarma.

## Kontaktní údaje:

Lázeňská 485/2, 118 00 Praha 1, tel.: 257 534 935, 736 620 807

E-mail: [info@maltezskapomoc.cz](mailto:info@maltezskapomoc.cz)

[www.maltezskapomoc.cz](http://www.maltezskapomoc.cz)

Projekt Pomoc lidem v sociální nouzi: [livednouzi@maltezskapomoc.cz](mailto:livednouzi@maltezskapomoc.cz)

**Cílová skupina:** senioři, lidé bez domova

# Mezi námi, o.p.s.



Od roku 2013 pomáháme propojovat generace. Naším záměrem je, aby se navzájem poznávaly, měly k sobě úctu a společně si předávaly radost ze života. Sbližujeme zejména ty nejstarší s těmi nejmladšími. Naší snahou je, aby k sobě nacházeli cestu a společně objevovali, jak krásné a zajímavé jejich světy jsou, když se vzájemně propojí. V rámci našich programů organizujeme mezigenerační setkávání, která probíhají v domovech, či klubech seniorů a v mateřských školách. Setkávání mají formu společných výtvarných nebo kreativních činností, hraní her, sportovních aktivit, výletů nebo čtení pohádek seniorů dobrovolníků dětem. Jednotlivé aktivity vždy připravujeme na míru dle možností a potřeb všech účastníků, v souladu se vzdělávacím programem školy či školky a aktivizačním plánem seniorského zařízení. V rámci evropské spolupráce nabízíme vzdělávací program pro mezigenerační kouče, pravidelně připravujeme konference věnované mezigeneračním aktivitám a sdílení dobré praxe. Pořádáme semináře, přednášky a workshopy pro naše dobrovolníky a spolupracovníky. Organizujeme mezigenerační tvořivé dílny pro širokou veřejnost, v rámci kterých využíváme naše bohaté zkušenosti s vedením mezigeneračních aktivit. Líbí se Vám naše idea? Prohlédněte si jednotlivé programy na našich stránkách a přidejte se k nám!

**Cílová skupina uživatelů:** Senioři a děti předškolního a mladšího školního věku

**Adresa kanceláře:** Pujmanové 1219/8, 140 00 Praha 4,  
telefon: +420 604 356 300, e-mail: [info@mezi-nami.cz](mailto:info@mezi-nami.cz),  
[www.mezi-nami.cz/](http://www.mezi-nami.cz/)

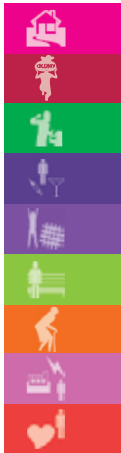
**Kategorie kontaktu:** Organizace spolupracující s MČ Praha 10

**Potřebují řešit:** Senioři/Rodina a děti/Osamělost

**Cílová skupina:** Senioři/Rodina a děti



*Radost se děláme společně, dětem a seniorům*



# Nadace Krása pomoci



**Projekt Doma bez obav** – Naši 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: Nadace Krása pomoci**, Španělská 770/2, 120 00 Praha 2, tel.: 725 692 170, e-mail: poradna@krasapomoci.cz, www.krasapomoci.cz

**Cílová skupina uživatelů:** senioři a jejich rodiny



# Nadace BONA

Poskytuje možnosti bydlení – pobytové služby (pronájmy), vybavení podnájmu, 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 SÍŤ“, – chráněná bydlení komunitní – skupinová, individuální, různé typy podporovaného bydlení. Projekt umožňuje variabilitu 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, 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 přístupováno 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

# Národní ústav pro autismus, z. ú.

**NAUTIS**  
Národní ústav  
pro autismus, z.ú.



Národní ústav pro autismus (zkráceně NAUTIS) je nestátní nezisková organizace poskytující sociální, zdravotní, psychologické, psychiatrické, volnočasové 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
- Osvěta a vzdělávání
- 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
- Podpora samostatného bydlení

## Sídlo a kontaktní adresa:

V Holešovičkách 593/1a, 182 00 Praha 8

E-mail: [nautis@nautis.cz](mailto:nautis@nautis.cz), [www.nautis.cz](http://www.nautis.cz), [www.autismport.cz](http://www.autismport.cz), infolinka: 284 684 959

Online poradenství: [poradna@nautis.cz](mailto:poradna@nautis.cz)

Telefonické poradenství: 778 402 641 (ÚT: 8.00–17.00, ST: 9.00–17.00, ČT: 8.00–17.00)

**Cílová skupina uživatelů:** Děti a dospělí s poruchou autistického spektra a jejich rodiny.

# Nové horizonty s. r. o.

NOVÉ  
HORIZONTY



Pomáháme hendikepovaným žít aktivním životem a šířit odpovědný vztah k přírodě i společnosti. Zaměstnáváme pouze osoby se zdravotním postižením, jak na pozicích uklízeček nebo švadlen, tak v administrativě i vedení firmy. Chceme dokázat, že hendikepovaní jsou schopni odvádět stejně kvalitní práci jako zdraví, jen k tomu potřebují uzpůsobit podmínky. Co děláme? Je to především Zelený úklid podle principů zero waste – používáme ekologické čisticí prostředky, nepoužíváme zbytečné plasty. Šijeme výrobky ze zbytků látek, pytlíčky pro bezobalové nakupování a dárkové obaly.

## Kontaktní údaje:

Mgr. Miroslava Kroupová

Kubánské náměstí 11, 100 00 Praha 10

Tel.: 605 222 388, e-mail: [info@novehorizonty.cz](mailto:info@novehorizonty.cz),

[www.novehorizonty.cz](http://www.novehorizonty.cz)



## Cílová skupina uživatelů:

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



## Občanské sdružení SEPIIA, z. s.

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

Občanské sdružení SEPIIA, z.s. se již od roku 2010 zaměřuje na integraci a pomoc znevýhodněným osobám. Činnost místního sdružení se významně zaměřuje na propojení a posílení komunity ve spojení s dalšími organizacemi, kluby a institucemi působícími na Praze 10. Důležitou aktivitou sdružení je boj proti sousedské anonymitě a mezigenerační dialog. Pro integraci znevýhodněných osob probíhá v rámci ostatních aktivit i online vzdělávání, které je určeno pro odbornou i laickou veřejnost. Jedná se o online přednášky, konference a odborné poradny, které jsou přístupné všem v konkrétním daném čase přes internet. Přednášky ve virtuální učebně jsou realizovány naživo a kdokoli se může účastnit 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.

### Občanské sdružení Seppia, z. s.

- individuální pomoc
- komunitní kulturní a sportovní akce
- bezbariérové online vzdělávání
- propojování místní komunity
- vzájemná prospěšnost



### Kontaktní údaje:

Kamelova 3260/3, 106 00 Praha 10, tel.: 724156667, 777337995

E-mail: seppia@seppia.cz, www.seppia.cz

### Cílová skupina uživatelů:

zdravotně znevýhodnění a jejich blízcí, senioři, děti a mládež, osoby na mateřské a rodičovské dovolené, pečující o osobu blízkou s důrazem na vzájemnou 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:** Integrovaná školička 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.



Již od roku 2000 podporujeme plnohodnotný a samostatný život lidí se zrakovým postižením a propojujeme ho se světem lidí bez postižení prostřednictvím sociálních služeb, dobrovolnických, kulturních a osvětových aktivit.

## Provozujeme:

- **Dobrovolnické centrum** – jednorázové doprovody spojené s další vizuální podporou a dlouhodobá spolupráce klienta s dobrovolníkem (tel.: 775 209 055, e-mail: dc@okamzik.cz)
- **Centrum aktivního života zrakově postižených** – jednorázové i pravidelné vzdělávací a volnočasové aktivity a individuální podpora (tel.: 773 209 055, e-mail: caz@okamzik.cz)
- **Poradenské centrum** – odborné sociální poradenství, pomoc a podpora při ztrátě zraku (tel.: 774 209 055, e-mail: poradna@okamzik.cz)
- **Pomoc rodičům se zrakovým postižením** – podpora rodičů s těžkým zrakovým postižením s předškolní a školní přípravou jejich dětí prostřednictvím pravidelné pomoci odborných pomocníků z řad studentů VŠ/VOŠ (tel.: 773 714 994, e-mail: pomocrodinam@okamzik.cz)

## Kontaktní údaje:

Na Strži 1683/40, 140 00 Praha 4, tel.: 774 209 055, e-mail: okamzik@okamzik.cz  
www.okamzik.cz

# OZP Akademie z. ú.

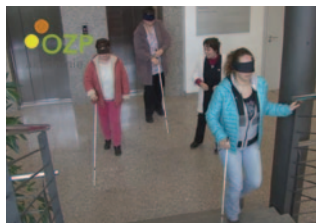
Jsme zcela jedinečná nezisková organizace, která prostřednictvím vzdělávání umožňuje aspoň na chvíli nahlédnout do světa lidí se zdravotním postižením. Hendikepovaní lektori učí o životě s hendikepem, o specifikách jednotlivých typů postižení a hlavně o tom, jak lidem se zdravotním postižením pomoci a porozumět jim. Nabízíme rekvalifikační, odborné a osvětové kurzy pro všechny, kteří chtějí rozvíjet svůj potenciál – neziskovky, státní správu, sociální pracovníky. Kurzy probíhají v malých skupinkách pod vedením zkušených, vysokoškolsky vzdělaných lektorů, kteří jsou spíše průvodci studentů při objevování nových poznatků – základem je hravý, interaktivní styl, inspirativní atmosféra a vlastní prožitky. Všichni lektori mají nějaký zdravotní hendikep, to jim umožní dát kurzům autenticitu a hluboký vhled do problematiky.

## 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

## Cílová skupina uživatelů:

Osoby se zdravotním postižením, sociálním znevýhodněním, nezaměstnaní, matky na rodičovské dovolené.





## Parkinson-Help, z. s.

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 ošetrovatelské 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.



## Péče bez překážek, z. s.



Sdružujeme a podporujeme rodiny dětí se zdravotním znevýhodněním, zejména s těžšími typy zdravotního postižení.

**Jak to děláme?** • sdílíme zkušenosti s každodenní péčí • pořádáme kurzy a semináře pro pečující rodiče • prosazujeme lepší dostupnost sociálních služeb • sledujeme aktuality v sociální oblasti • organizujeme rehabilitační plavání pro děti se zdravotním znevýhodněním • nabízíme bezplatné on-line fyzioporadenství pro pečující

### **Kontaktní údaje:**

Péče bez překážek, z. s., Rakovského 3162/8, 143 00 Praha 4-Modřany

E-mail: pece.bez.prekazek@gmail.com, info@pece-bez-prekazek.cz, www.pece-bez-prekazek.cz

<https://www.facebook.com/pece.bez.prekazek>

**Cílová skupina uživatelů:** pečující osoby, rodiny dětí s postižením

## POHODA – společnost pro normální život lidí s postižením, z. ú.

**POHODA**  
společnost pro normální život lidí s postižením

POHODA – umožňuje dospělým lidem s mentálním postižením v maximální možné míře prožívat dospělost a přijímat odpovědnost za svá rozhodnutí. Věříme, že i dospělí lidé s mentálním 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.



Komunitní centrum nejen 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 židličkách 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.: 731 774 172, e-mail: point50plus@seniorrevue.cz, www.point50plus.cz

**Cílová skupina uživatelů:** Senioři

## Polovina nebe, o. p. s.



Společnost Polovina nebe se věnuje zejména alternativním způsobům ovládnání počítače, jejich výuce, zdokonalování a použití v praxi se zaměřením na hlasové technologie. Polovina nebe, o. p. s., je registrovaným poskytovatelem služeb od 1. ledna 2015. Aktuálně poskytuje osobní asistenci a sociální rehabilitaci, terénní a ambulantní služby. Společnost Polovina nebe pomáhá osobám sociálně vyloučeným při jejich integraci do společnosti. Chceme pomoci k tomu, aby tyto osoby mohly žít ve svém přirozeném sociálním prostředí srovnatelným způsobem života jako jejich vrstevníci. 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. V rámci poskytování sociální služby sociální rehabilitace je organizována výuka ovládnání počítače hlasem. Při výuce se opíráme o bohaté zkušenosti s využitím hlasových technologií MyVoice, MyDictate a NEWTON Dictate, které nám déle než 11 let pomáhají naplňovat naše záměry. Uvedené programy vyvinul vědecký tým liberecké univerzity pod vedením profesora Jana Nouzy. Cílem výuky je zpřístupnění moderních technologií umožňujících ovládnání počítače hlasem, vyhledání vhodného pracovního místa a podpora klienta, aby se na tomto místě udržel. Tyto služby jsou pro klienty zdarma. Služby osobní asistence jsou poskytovány za úplatu dle individuálních potřeb klientů - viz ceník na [www.polovinanebe.cz](http://www.polovinanebe.cz), sociální poradenství je poskytováno zdarma. Pořádáme veřejné sbírky pro lidi v nouzi a například i pro bezbariérový Modřanský biograf. Osmým rokem pořádáme na Mezinárodní den zdravotně postižených lidí benefiční koncert Muzikálem bez bariér, jehož patronkou je herečka a zpěvačka Michaela Tomešová.

**Dále nabízíme fakultativní služby:** autodoprava pro OZP a seniory

**Hodiny pro veřejnost:** pracovní dny od 8.30 do 17.00 hodin

**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](mailto:info@polovinanebe.cz), [www.polovinanebe.cz](http://www.polovinanebe.cz)

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



## Pontias s. r. o.



Vzdělávací a školicí 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:

Naše služby jsou určeny nejen seniorům, ale všem, kteří se chtějí celoživotně učit a cítit se v každém životním období v co nejlepší mentální a fyzické kondici.



## Poradna pro integraci, z. ú.



Poradna  
pro integraci

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, 603 807 567  
E-mail: praha@p-p-i.cz, www.p-p-i.cz

### Cílová skupina uživatelů:

Legálně pobývajícím cizincům 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).



# Pražský sbor Luterské evangelické církve a. v. v ČR

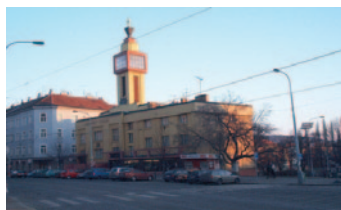


Pražský sbor Luterské evangelické církve augsburského vyznání v České republice je tak trochu jiným sborem, nežli je většina sborů v Praze. V čem je jiný? Je tu samozřejmě pro všechny lidi, ale jeho specifikem je jeho velká otevřenost lidem na okraji společnosti – zejména lidem bez domova, ale i lidem s trestní minulostí, lidem psychicky nemocným a podobně. Co u nás mohou lidé najít? Duchovní zázemí, duchovní pomoc, psychickou pomoc, v případě potřeby i radu a pomoc sociální či právní, něco k jídlu a pití, přátele...

## Kontaktní údaje:

Kde a kdy nás najdete? Každou neděli v 16.30 máme bohoslužbu v Praze 10 – Vršovicích, Moskevská 34 – husitský kostel, 1. patro – malá modlitebna. Po bohoslužbě je prostor a čas k rozhovorům.

Farářka: Eduarda Heczková  
Tel.: 736453028  
E-mail: [eduardah@seznam.cz](mailto:eduardah@seznam.cz)  
[www.praha.lecav.cz](http://www.praha.lecav.cz)



## Cílová skupina uživatelů:

Všichni lidé, speciálně pak lidé bez domova, lidé s trestní minulostí, psychicky nemocní lidé...

# PRO Gaudia, z. ú.

PRO Gaudia

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.

## Kontaktní údaje:

Jeseniova 47, 130 00 Praha 3  
Tel.: 771 150 126  
E-mail: [info@progaudia.cz](mailto:info@progaudia.cz)  
[www.progaudia.cz](http://www.progaudia.cz)

## Cílová skupina uživatelů:

Lidé s onkologickým či jiným vážným dlouhodobým onemocněním, rodina; lékaři, sestry.



# Projekt Láska

Pomáháme tam, kde ostatní zavírají oči. Podporujeme seniory v domácím prostředí. Přispějte a Vaše finance umožní mnoha seniorům prožít důstojné stáří doma. I u nás jsou rodiny, které chtějí o své blízké pečovat v domácím prostředí. Některé však, vzhledem ke své finanční situaci, bohužel tuto možnost nemají a jejich blízcí odcházejí osamoceni. Právě jim je určen Projekt Láska. Společně dokážeme lásku rodinám poskytnout, aby ji předali svým blízkým. Lásku předáváme i osamělým seniorům, kteří chtějí žít ve svém domácím prostředí, sami na vše finančně nestačí a jinde slyší pouze odmítání.

## Provozujeme:

- Poradenské a právní centrum
- Dobrovolnické centrum
- Vzdělávací centrum

## Kontaktní údaje:

Korunní 2569/108g, 101 00 Praha, tel.: 273 132 658

E-mail: [nf-senior@email.cz](mailto:nf-senior@email.cz), [www.nadace-senior.cz](http://www.nadace-senior.cz), facebook: Projekt Láska

**Cílová skupina uživatelů:** Senioři

Projekt Láska



[www.nadace-senior.cz](http://www.nadace-senior.cz)

# PROGRESSIVE o. p. s.



Obecně prospěšná organizace **PROGRESSIVE** poskytuje své služby od roku 2003. Mezi hlavní aktivity organizace patří služby v terciární prevenci drogové závislosti v Hlavním městě Praze. Posláním **PROGRESSIVE o. p. s.** je poskytovat kvalitní a odborné služby osobám ohroženým užíváním návykových látek formou specifických a inovativních programů v oblasti harm reduction. **PROGRESSIVE o. p. s.** má v této oblasti čtyři projekty: Terénní program **NO BIOHAZARD**, jehož posláním je oslovení co nejširšího spektra drogové populace a vytvoření důvěry této klientely v instituci a v poskytované služby. Terénní pracovníci usilují o stabilizaci sociální a zdravotní situace klienta, Kontaktní a poradenské centrum závislosti **STAGE 5** je nízkoprahové centrum, které nabízí své služby cílové skupině uživatelů návykových látek, kteří většinou nejsou v kontaktu s jinými sociálními či zdravotnickými službami, program **NON-STOP 24** spočívá v instalování prodejních automatů za účelem distribuce sterilních jehel a dalšího zdravotnického materiálu potřebného k bezpečnější nitrózilní aplikaci drog, program **FIXPOINT** je pracovní resocializační program určený drogově závislým jedincům se zájmem o změnu životního stylu. Cílem našich pracovníků je zmírnění dopadů působení drogové scény na veřejný prostor, s ohledem na ochranu zdraví široké veřejnosti. Jako indigenní terénní pracovníci čistí město od pohozených injekčních stříkaček, obsluhují síť kontejnerů „FIXPOINT“ na injekční odpad a také monitorují nové, potenciálně zasažené lokality. Kromě těchto aktivit se věnujeme specifické primární prevenci na ZŠ, SŠ nebo pořádáme školení a exkurze pro odborníky, kteří se s fenoménem závislosti při své profesi potkávají.

Kontaktní centrum a Terénní program je registrovanou sociální službou dle zákona 108/2006 Sb. a dále je i držitelem certifikátu odborné způsobilosti pro poskytování těchto služeb, vydaného Radou vlády pro koordinaci protidrogové politiky.

**Kontaktní údaje: STAGE 5 kontaktní centrum:** Mahenova 4, Praha 5, 150 00, tel.: 257 217 871, Mobil: 605 319 926, e-mail: [stage5@progressive-os.cz](mailto:stage5@progressive-os.cz)

**NO BIOHAZARD terénní program:** mobil: 722 068 144, 722 068 007

E-mail: [nobiohazard@progressive-os.cz](mailto:nobiohazard@progressive-os.cz)

**Cílová skupina:** Uživatelé návykových látek a jejich blízcí

# 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 zvládnání aktuálních obtíží ve vztazích s druhými či k sobě, pomoc při zvládnání 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

# Dětská skupina Školička Grébovka I. a II. ŠKOLIČKA GRÉBOVKA

Nezisková organizace Protěž, z.ú. se věnuje práci s dětmi již šestým rokem.

Ve dvou dětských skupinách poskytujeme službu péče o děti v předškolním věku od 2 let. Celková kapacita 16 dětí je rozdělena do dvou samostatných kolektivů. Personál se skládá ze 4 pečujících osob. V práci s dětmi klademe důraz na podporu individuality, dbáme na specifické vlastnosti a rozvíjíme a učíme se novým dovednostem.

Snažíme se vycházet vstříc také individuálním potřebám rodin, protože šťastné dítě potřebuje spokojenou rodinu. Mezi možnosti docházky patří 3 až 5 dní týdně v různých kombinacích dopolední a celodenní varianty.

Prostory obou dětských skupin se nachází v bezprostředním sousedství parku Havlíčkovy sady (Grébovka) na pomezí pražských Vinohrad a Vršovic. Park Grébovka je pro naši školičku úžasným útočištěm před městským rychlým shonem a děti zde mohou ničím nerušeně prožívat spokojené dětství.

| Provoz                      | Kapacita                     | Pěčující osoby   |
|-----------------------------|------------------------------|--|
| Pondělí–Pátek<br>8.00–16.00 | I. – 10 dětí<br>II. – 6 dětí | 2 chůvy a vedoucí vychovatel<br>1 chůva a vedoucí vychovatel |

## Kontaktní údaje:

Rybalkova 186/33, 101 00 Praha 10 - Vršovice • web: [www.skolickagrebovka.cz](http://www.skolickagrebovka.cz)

e-mail: [skolickagrebovka@dcprotez.cz](mailto:skolickagrebovka@dcprotez.cz), [svrcek@dcprotez.cz](mailto:svrcek@dcprotez.cz) • tel: 777 956 082, 737 842 879

**Cílová skupina uživatelů:** Práce s dětmi



# REMIIDIUM Praha o.p.s.



## Občanská poradna REMIDIUM

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, pořízení pro případ smrti, pracovněprávních vztahů atd. Informace o poskytované službě poradenství můžete získat v pondělí až čtvrtek v době 8.30–15.30 hod. Elektronické dotazy zodpovídáme prostřednictvím internetového formuláře: dotaz na občanskou poradnu ([www.remedium.cz/dotaz.php](http://www.remedium.cz/dotaz.php))

### Kontaktní údaje:

Občanská poradna REMIDIUM – kontaktní místo Praha 3  
Kříšťanova 15, 130 00 Praha 3

Telefon:: 735 613 901, [obcanskaporadna@remidium.cz](mailto:obcanskaporadna@remidium.cz),  
[www.remedium.cz](http://www.remedium.cz), [www.dluhovylabyrint.cz](http://www.dluhovylabyrint.cz)



**Cílová skupina uživatelů:** Osoby v obtížné sociální situaci bez omezení věku.

## Klub REMIDIUM

V Klubu REMIDIUM poskytujeme bezplatnou službu seniorům, kteří se cítí osamělí, hledají společnost nebo radu a pomoc, pomáháme překonat složité životní situace.

### Co nabízíme?

- psychickou podporu, rozhovor na téma klienta
- provázení v těžké životní situaci, pomoc v krizi
- začlenění mezi vrstevníky, rozvoj nových vztahů a podporu sebevědomí
- informace a kontakty vedoucí k prosazení práv a zájmů klientů
- aktivity ve skupinách (např. cvičení na židlích, mozkový jogging, skupina Kontakt, podporně terapeutická skupina, společné zpívání, Pánský klub, společenské hry ...)
- krátkodobou individuální psychoterapii, skupinovou psychoterapii
- pomoc se zvládnutím moderních technologií (internet, e-mail, mobil apod.)
- pobyt v bezpečném a přátelském prostředí (denní tisk, knihy, káva a čaj)

Senioři mohou také navštěvovat jazykové, pohybové a počítačové kurzy (70,- až 100,- Kč/lekcce). Kreativní návštěvníky potěší ARTE dílny a Divadelní spolek Proměna, který má na svém kontě úspěšné autorské hry.

### Kontaktní údaje:

#### Klub REMIDIUM

Táboritská 22, 130 00 Praha 3, tel.: 222 712 940  
E-mail: [senior@remidium.cz](mailto:senior@remidium.cz), [www.vstupujte.cz](http://www.vstupujte.cz)  
po–čt 9.00–18.00 hod., pá 9.00–16.00 hod. (v letních měsících v pátek zavřeno).

**Cílová skupina uživatelů:** Lidé v důchodovém věku.





# Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z. s.



Jsme nezisková organizace poskytující komplexní služby pro rodiny. Vytváříme přátelský prostor pro setkávání rodin s dětmi, smysluplné trávení volného času, společný růst, podporu a sdílení.

**Nabízíme:**

## **PRO RODIČE S DĚTMI**

- kurzy (pro rodiče s dětmi od 3 měsíců do cca 5 let) • tvořivé dílny (keramické, velikonoční, vánoční) • komunitní akce (Karneval, Bazárek, Drakiáda, Martinská aj.) • volnou hernu

## **PRO DĚTI**

- kroužky (hudební, pohybové, výtvarné aj.) • dětskou skupinu, hernu s hlídáním, příměstské tábory • kroužky pro děti se zdravotním znevýhodněním a jejich integraci do běžných kurzů

## **PRO DOSPĚLÉ**

- kurzy (cvičení, keramika, angličtina aj.); klub deskových her • coworkingový prostor

## **PROGRAMY S ODBORNÍKY**

- semináře – z oblasti péče o dítě a výchovných stylů, harmonických vztahů v rodině, sladění rodinného a pracovního života aj.
- poradenství – psychologické; v ergoterapii; kariérní; s fyzioterapeutkou; s dulou; sociálně – právní aj.
- podpůrné skupiny – pro rodiče dětí se speciálními potřebami

**Kontaktní údaje:** Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z. s.

Počernická 524/64 – vchod z boku budovy (mezi obchody) Praha 10-Malešice  
[www.jablickov.cz](http://www.jablickov.cz), [jablickov.webooker.eu](http://jablickov.webooker.eu)

**Cílová skupina uživatelů:** Rodiny s dětmi, děti, dospělí, senioři, rodiny s dítětem se speciálními potřebami



# ROSA – centrum pro ženy, z. s.



ROSA – centrum pro ženy, z.s poskytuje přímou komplexní pomoc ženám, obětem domácího násilí a jejich dětem.

Registrované sociální služby:

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

Ke konzultaci je nutné se telefonicky objednat na tel.: 241 432 466.

**Adresa poskytování služby:** Na Slupi 1483/14, 120 00 Praha 2

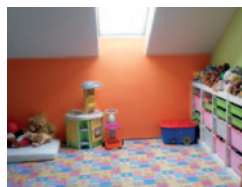
2. ROSA - Azylový dům s utajenou adresou pro ženy, oběti domácího násilí

**Kontaktní údaje:**

Podolská 242/25, 147 00 Praha 4

Vedoucí služby: [azyl@rosacentrum.cz](mailto:azyl@rosacentrum.cz)

Ke vstupní konzultaci je nutné se telefonicky objednat na tel.: 736 739 467



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



ŘÍMSKOKATOLICKÁ  
FARNOST VRŠOVICE

Farnost poskytuje duchovní služby zejména členům katolické církve – např. návštěvy nemocných a seniorů za účelem přijetí svátostí (např. zpověď) a duchovního rozhovoru i dalším zájemcům. Prostřednictvím Farní charity poskytuje podle svých možností také pomoc sociálního charakteru – návštěvy ne-

mocných 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 a jednotlivcům. Tyto služby nejsou omezeny jen na členy farnosti.

## Kontaktní údaje:

**Adresa fary:** Vršovické nám. 84/6 101 00 Praha 10, tel.: 725 561 709  
(farní kancelář)

## Kontaktní osoba farní charity:

Hana Kučerová Rechnerová

Tel.: 721 444 323, e-mail: [charita@farnostvršovice.cz](mailto:charita@farnostvršovice.cz), [www.farnostvršovice.cz](http://www.farnostvršovice.cz)

**Cílová skupina uživatelů:** Obyvatelé Vršovic a blízkého okolí.

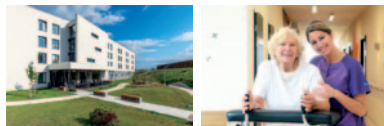


## SENECURA SENIORCENTRUM ŠTĚRBOHOLY



Nové a moderní SeniorCentrum s celkovou kapacitou 140 lůžek bylo otevřeno v roce 2016. Celá budova je bezbariérová, jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje klientů jsou vybaveny vlastním sociálním zařízením, klientům jsou dále k dispozici společenské místnosti, místnost fyzioterapie či rozlehlá zahrada. SeniorCentrum nabízí sociální služby **Domov pro seniory**, **Domov se zvláštním režimem** a nově **Odlehčovací službu**. Klientům zajišťujeme péči 24 hodin 7 dní v týdnu. Kromě zdravotní, ošetrovatelské a sociální péče zde naleznete širokou škálu doplňkových služeb (pedikúra, kadeřnice) a volnočasových aktivit. Pro nezapomenutelné chvíle strávené s rodinou pořádáme každoročně zahradní slavnost a večeri při svíčkách a programem Ročních přání plníme malá i velká přání pro radost našich klientů. Aktivně podporujeme mezigenerační setkávání a dobrovolnickou činnost. Naším mottem je: „**Život pokračuje s námi**“, a abychom tuto filozofii naplnili, stavíme člověka s jeho individualitou, přáními a potřebami do středu našeho zájmu. Vynakládáme veškeré úsilí, aby se klienti v našich SeniorCentrech cítili jako doma.

**Kontaktní údaje:** Kryšpínova 607/1, 109 00 Praha 10  
[www.praha-sterboholy.senecura.cz](http://www.praha-sterboholy.senecura.cz)  
e-mail: [sterboholy@senecura.cz](mailto:sterboholy@senecura.cz), tel.: 733 170 801



## Cílová skupina uživatelů:

**Domov pro seniory** – Lidé od 60 let věku nebo věku rozhodného pro přiznání starobního důchodu, jejichž potřeba sociální a zdravotní podpory je taková, že jim neumožňuje pobyt v domácím prostředí.

**Domov se zvláštním režimem** – Lidé od 55 let věku nebo věku rozhodného pro přiznání starobního důchodu, jejichž potřeba sociální a zdravotní podpory způsobená Alzheimerovou chorobou, stařeckou demencí nebo ostatních typů demencí je taková, že jim neumožňuje pobyt v domácím prostředí.

**Odlehčovací služba** – Lidé od 55 let věku, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a o které je jinak pečováno v jejich přirozeném sociálním prostředí.

# Senioři ČR, z.s.

## Krajská organizace hlavního města Prahy

Jsmo 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:

#### Swaz důchodců ČR

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

#### Swaz 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

## 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 vodících psů** – zajišťuje výcvik vodících 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 vodících 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  
Sptytihněvova 162/4, 128 00 Praha 2  
Tel./fax: 223 011 642  
E-mail: [poradna@spolcest.cz](mailto:poradna@spolcest.cz)  
[www.spolcest.cz](http://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 je spolupracovat s dospělými lidmi s mentálním znevýhodněním na rozšíření jejich možností v různých oblastech života. Společnost DUHA je registrovaným poskytovatelem 3 sociálních služeb, skrze které naplňuje své poslání:

**Chráněné bydlení** – posláním služby je umožnit dospělým lidem s mentálním znevýhodněním žít v bytech v různých částech Prahy a podporovat je podle jejich individuálních potřeb, aby mohli podle svých schopností a možností přebírat zodpovědnost za svoji domácnost a svůj život.

**Podpora samostatného bydlení** – posláním služby je pomáhat dospělým lidem s mentálním znevýhodněním žít v běžném prostředí a zvládat nároky samostatného bydlení dle individuálních potřeb a zájmů.

**Centrum denních služeb** – posláním je podporovat dospělé lidi s mentálním znevýhodněním v jejich samostatnosti. Širokou nabídkou aktivit a tvořivých činností klienty podporujeme v seberealizaci, ale také ve zvládnutí nároků běžného života.



**Formy poskytování sociálních služeb:** pobytové, terénní a ambulantní.

**Cílová skupina klientů:** osoby s mentálním znevýhodněním.

### **Věková kategorie klientů:**

mladí dospělí (19–26 let), dospělí (27–64 let), mladší senioři (65–80 let), starší senioři (nad 80 let)

### **Sídlo organizace:**

Fügnerovo náměstí 5, Praha 2, 120 00.

**Kontakty:** e-mail [duha@spolecnostduha.cz](mailto:duha@spolecnostduha.cz), mob.: 602 610 693, [www.spolecnostduha.cz](http://www.spolecnostduha.cz)

# Společnost E / Czech Epilepsy Association, z. s.



Jsme nezisková organizace Společnost E, která již více jak 33 let podporuje lidi s epilepsií a jejich blízké. Obrátit se na nás mohou lidé z celé ČR. Naším hlavním cílem je co nejlepší začlenění osob s epilepsií do života a do společnosti. Ve Společnosti E těmto lidem dodáváme sílu vypořádat se s těmito překážkami a boříme také mýty, které epilepsie provází.

## Co děláme, jaké služby poskytujeme:

Poskytujeme odborné sociální poradenství (online, telefonicky, emailem, osobně) – ročně se s námi přijde poradit přes 200 lidí s epilepsií a jejich blízkých. • Rozvíjíme sociální podnik Aranžerii [www.aranzerie.cz](http://www.aranzerie.cz) – tak trochu jinou květinovou dílnu, ve které pracují lidé s epilepsií, maminky dětí s handicapem, ale také senioři. • Vydali jsme publikace na téma epilepsie - Základní informace o epilepsii, Žijeme s epilepsií a Epilepsie a dítě dále kartičky s 1. pomocí při epileptickém záchvatu. • Pravidelně 11× do roka vydáváme Newsletter, který může být zaslán komukoliv, kdo o něj projeví zájem do emailové schránky. • Realizujeme vzdělávací projekt „Nebojte se epilepsie“ - projekt má za cíl snižovat předsudky o epilepsii. • Věnujeme se rozvoji komunitního centra Ěčko - projekt má za cíl vytvářet přirozené podpůrné sítě mezi lidmi, našimi sousedy a snižovat předsudky o epilepsii. • Organizujeme tábor pro děti s epilepsií. • Věnujeme se osvětové a destigmatizační činnosti o epilepsii, připravili jsme kampaň „Epilepsie? Hlavně žádnou paniku!“ • Založili jsme nový informační portál Epizóna - o epilepsii v práci bez předsudků.

**Kontaktní údaje:** Liškova 959/3, 142 00 Praha 4  
Tel.: 241 722 136, 702 005 678  
E-mail: [info@spolecnost-e.cz](mailto:info@spolecnost-e.cz), [www.spolecnost-e.cz](http://www.spolecnost-e.cz)

## Cílová skupina uživatelů:

Děti a dospělí s epilepsií a jejich blízcí.



# Spolek Kolumbus

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. Sloužíme duševně nemocným spoluobčanům k návštěvám v domácnostech, podpoře sebevědomí a možnosti doprovázet a navracet tyto osoby zpět do většinové společnosti



**Kontaktní údaje:** ředitel M. Jíša  
Keplerova 712/32, 400 07 Ústí nad Labem  
Tel.: 774 279 364

pro pražské – zástupce ředitele R. Marková  
Tel.: 774 279 358  
E-mail: [renata.markova@spolekkolumbus.cz](mailto:renata.markova@spolekkolumbus.cz),  
[www.spolekkolumbus.cz](http://www.spolekkolumbus.cz)

**Cílová skupina uživatelů:** Duševně nemocné osoby.



# 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 seniory 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.



## SPOLEČNOST PARKINSON, z. s.

Společnosti Parkinson, z. s. vyvíjí aktivity ve prospěch zlepšení kvality života pacientů s Parkinsonovou nemocí. Zakládá Parkinson kluby po celém území České republiky – v současné době je jich 14 - jejichž hlavní náplní je organizování docházkového cvičení. Pořádáme ozdravné pobyty, vydáváme vlastní časopis Parkinson.

Kdokoliv se může obrátit na naše poradenské centrum.

Pořádáme odborné přednášky, na našich webových stránkách jsou k dispozici autorizované odborné články.

### 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 Sdružujeme 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:

Vyšehradská 49, 120 00 Praha 2 (zázemí služby)

Tel.: 733 390 610

E-mail: praha@nadeje.cz

www.nadeje.cz/praha

# \*NADĚJE

**Cílová skupina uživatelů:** Lidé bez domova.



## 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:

Murmanská 13, 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 lidí s obtížemi duševního zdraví

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

- sdílení, porozumění a užitečné rady a informace pro zvládnání péče o blízkou osobu s obtížemi duševního zdraví.
- 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: jpoljakova@seznam.cz

www.sympathea.cz

### Cílová skupina uživatelů:

Duševně nemocní





## Tamtamy o. p. s.



Naším 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. Krátké flexibilní pracovní úvazky jsou u nás samozřejmostí, stejně jako pracovní asistence. Bouráme bariéry, ukazujeme, že to jde. Zaměstnáváme 100% osob s různými typy zdravotního postižení v oblasti služeb pro domácnost (úklidy, žehlení, mytí oken, hlídání dětí), ale i administrativě či na dalších odborných pozicích. Záleží nám na životním prostředí, a proto jsme náš úklid přizpůsobili principům zero waste – používáme ekologické čisticí prostředky, nepoužíváme zbytečné plasty a mnoho dalšího.



**Hendikepy nejsou v Tamtamech překážkou.**

**Kontaktní údaje:** Mgr. Miroslava Kroupová – ředitelka  
Kubánské náměstí 11, 100 00 Praha 10, tel.: 605 222 388  
e-mail: info@tamtamy.cz, www.tamtamy.cz

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

## Terapeutické centrum Modré dveře Praha, z. ú.

V našem centru nabízíme služby krizové pomoci, základního sociálního poradenství a individuální, rodinnou a párovou psychoterapii. Krizová pomoc je vhodná pro každého, kdo se ocitl v takové situaci, kterou nedokáže zvládnout vlastními silami. V jejím rámci si můžete promluvit o svých myšlenkách a pocitech s někým, kdo naslouchá, zorientovat se v obtížné životní situaci a naplánovat si další kroky. Pokud potřebujete pouze praktické informace, přijďte si pro základní sociální poradenství. Tyto dvě služby jsou poskytovány anonymně a zdarma. Můžete přijít bez objednání, nebo si domluvte termín. Telefon však neslouží jako krizová linka. Modré dveře Praha mají pověření k sociálně právní ochraně dětí. Další informace najdete na [www.modredvere.cz/cz/modre-dvere-praha](http://www.modredvere.cz/cz/modre-dvere-praha)

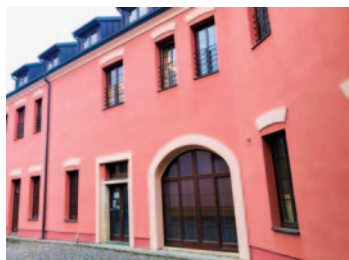


Modré dveře  
PRAHA

**Kontaktní údaje:** K Horkám 16/23, Praha 10 – Hostivař,  
tel.: 725 515 934, Po – Pá od 8.00 do 16.00 hod.

**Cílová skupina uživatelů:** všichni bez omezení věku.

**Zařazení podle životních situací:** Rodina s dětmi,  
Domácí násilí, Děti a mládež, Osamocení, Úmrtí,



# Tichý svět, o. p. s.

Poskytujeme osobám se sluchovým postižením všestrannou podporu v podobě služeb, které jim ulehčují začlenění do společnosti.

- V přístupu ke klientům používáme způsob komunikace, který je lidem se sluchovým postižením vlastní, tj. nejčastěji český znakový jazyk nebo psaná čeština a odezírání.
- Šíříme povědomí o lidech se sluchovým postižením i ve společnosti slyšících, vysvětluje-  
me specifika kontaktu s neslyšícími a nedoslýchavými a učíme je znát a používat pravidla komunikace s nimi.

## SLUŽBY PRO OSOBY SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM:

### Sociální rehabilitace

- Služba se věnuje návratu sociálních dovedností a rozvoji znalostí, které pomohou klientům (ve věku od 11 let) v běžném životě.
- Posiluje integraci klientů zejména šířením osvěty a dosažením bezbariérovosti veřejných institucí (úřady, nemocnice, policie atd.) a firem.

### Odborné sociální poradenství

- Cílem služby je podpora a pomoc klientovi lépe se orientovat v náročné životní situaci a v nalezení strategie k jejímu zlepšení.
- Poskytujeme poradenství v oblasti pojistných a nepojistných sociálních dávek, dluhové poradenství, poradenství a podporu při žádostech o invalidní důchody, průkazy ZTP, poradenství v oblasti migrační politiky apod.
- Součástí Odborného sociálního poradenství je Právní poradna, která poskytuje klientům poradenství v oblasti pracovního, občanského, obchodního, trestního a insolvenčního práva a po dohodě v dalších oblastech.

### Tlumočnické služby

- Posláním tlumočnické a přepisovatelské služby Tichého světa je umožnit bezbariérovou komunikaci osobám se sluchovým postižením a osobám s kombinovaným postižením, které ovládají český znakový jazyk nebo komunikují prostřednictvím psaného českého jazyka.
- Online tlumočnická a přepisovatelská služba Tichá linka je k dispozici denně a nonstop.

### Sídlo společnosti:

Na Strži 1683/40, 140 00 Praha 4

### Provozovna:

Na Strži 1683/40, 140 00 Praha 4, tel./SMS: 720 996 088

E-mail: terezia.holcova@tichysvet.cz

Webové stránky: <http://www.tichysvet.cz>, [www.tichalinka.cz](http://www.tichalinka.cz)

Kategorie kontaktu: Organizace spolupracující s MČ Praha 10

Potřebuji řešit: Bydlení | Finance | Péče o děti | Péče o blízké | Ztráta zaměstnání |  
Osamělost | Domácí násilí | Návrat z vězení | Úmrtí

Cílová skupina: Osoby se sluchovým postižením, Osoby s kombinovaným postižením

### Úřední hodiny pro veřejnost:

Ambulantně: ÚT, ČT: 9.00–16.00, Terénně: PO, ST, PÁ: 8.00–16.00

### Číselný identifikátor služeb:

Tlumočnická služba: 8477576; Odborné sociální poradenství: 1679799;

Sociální rehabilitace: 4385424

# 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 či jiným chronickým onemocněním) starší 15 let.



# VČELKA sociální služby o.p.s.



Pomáháme lidem, kteří se z důvodu věku nebo zdravotního stavu dostali do nepříznivé sociální situace a při jejím řešení potřebují pomoc nebo podporu jiné osoby.

## Poskytované sociální služby

- osobní asistence
- pečovatelská služba
- sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením

## Co nabízíme:

- Osobní asistenci – pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu a při osobní hygieně, pomoc při zajištění stravy a chodu domácnosti, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti a zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.
- Pečovatelskou službu – pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, při oblékání, přesunu na lůžko, vozík; pomoc při osobní hygieně; poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy (rozvoz a dovážka obědů); pomoc při zajištění chodu domácnosti (nákupy, úklid); doprovod k lékaři, na úřad, na zájmové aktivity; pomoc při vyřizování běžných záležitostí atd.
- Sociálně aktivizační služby – sociálně terapeutické činnosti, pomoc při obnově nebo upevnění kontaktu s rodinou, pomoc a podporu při dalších aktivitách směřujících k sociálnímu začleňování osob, dále pomoc s nácvikem a upevňováním motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností.

**Služby jsou určeny pro** seniory, osoby s tělesným postižením, osoby s kombinovaným postižením či osoby s chronickým onemocněním

## Provozní doba

**Pečovatelská služba:** PO–NE 6.00–22.00

**Osobní asistence:** nepřetržitě

**Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením:**

PO–PÁ 8.00–16.00

## Kontaktní údaje:

VČELKA sociální služby o.p.s.

Dubečská 3131/67, Praha 10

Telefon: 778 480 231

e-mail: brozova@pecevcelka.cz

www.pecevcelka.cz

**Cílová skupina uživatelů:** senioři, osoby se zdravotním postižením

# YMCA Praha, Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež Decima

 **Decima**  
Nízkoprahový klub pro děti a mládež



Nízkoprahový klub Decima je nejnovějším přírůstkem do aktivit YMCA Praha.

Stejná zařízení realizujeme také na Praze 7 a na Praze 11. Na Praze 10 působíme od června roku 2021.

NZDM Decima pracuje s dětmi a mladým lidmi ve věku od 6 do 19 let z Prahy 10, kteří jsou ohroženi nežádoucími jevy. Snažíme se předcházet vzniku a rozvoji rizikového chování a situací. Podporujeme je ve zdravém a bezpečném způsobu trávení volného času. Usilujeme o zvyšování jejich soběstačnosti a začleňování do společnosti. Jsme jim nablízku, když řeší obtížné životní situace. Rozvíjíme jejich vědomí práv a povinností. Jsme tu pro ně každý všední den v odpoledních hodinách. Děti a mladí lidé se mohou zapojit do pestrého a atraktivního programu na klubu (rozvojové zájmové činnosti, pravidelné páteční akce) anebo se s námi mohou potkat v terénu (v ulicích a parcích Prahy 10) s našimi terénními pracovníky.

Mimo jiné pořádáme programy s preventivním zaměřením (akční týdny, přespávací akce na klubu a resocializační pobyty). Dále také veřejné akce, na kterých chceme představit své činnosti a podpořit kulturní život v městské části a sousedské vztahy.

Služby poskytujeme bezplatně, anonymně, ambulantní a terénní formou.

**Kontaktní údaje NZDM Decima:** U seřadiště 1578/1, 100 00 Praha 10

Tel.: 775 317 814, e-mail: decima@praha.ymca.cz, www.praha.ymca.cz/decima

Fb: Decima Ymca Praha, Ig: klub\_Decima

## YMCA Praha

Na poříčí 1041/12, 110 00 Praha 1, tel.: 224 872 128, e-mail: praha@ymca.cz, www.praha.ymca.cz/

**Cílová skupina uživatelů:** Děti a mládež ve věku 6 až 19 let ohrožené rizikovými jevy

## Za sklem, o. s.



Za sklem o.s. je nezisková organizace, jejímž cíle je nabízet osobám s poruchou autistického spektra (PAS) takovou podporu, aby mohly žít, pracovat a vzdělávat se v běžném prostředí. Pobočka na adrese Máchova 7, Praha 2 nabízí odborné sociální poradenství pro rodiny s dětmi s PAS a dospělé osoby s PAS. Naše služby jsou zdarma a jsou určené každému, kdo pečuje o osobu s PAS; je osoba s PAS; má dítě s PAS.

### V rámci služby nabízíme:

- Pomoc při vyřizování běžných záležitostí – pomoc a konzultace při formulaci textů a žádostí, pomoc při vyřizování průkazu pro osoby s PAS, pomoc při vyplňování formulářů/tiskopisů, pomoc při vyhledávání informací aj.
- Poradenství v oblasti vzdělávání – konzultace inkluзивního a dalšího vzdělávání žáků a studentů s PAS
- Poradenství v oblasti zaměstnávání osob s PAS – pomoc se zmapováním trhu práce a zprostředkováním zaměstnání
- Poskytování psychosociální podpory – pomoc při řešení krizové situace, individuální a rodinné konzultace
- Pomoc a podporu při jednání s institucemi – podpora při jednání s úřadem práce, školskými a poradenskými institucemi, ČSSZ a zdravotními pojišťovnami.
- Poradenství sociálně právního charakteru – informace o systému státní sociální podpory a službách napomáhajících najít řešení obtížné sociální situace, pomoc s vyřizování státní sociální podpory (např. invalidní důchod, dávky pomoci v hmotné nouzi, dávky pro osoby se zdravotním postižením apod.) a pojištění.
- Pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu se společenským prostředím – pomoc při navázání kontaktu s rodinou, blízkými příbuznými a širším okolím

**Kontaktní údaje:** Máchova 571/7, Praha 2, 120 00, e-mail: ospmachova@zasklem.com

Tel.: +420 731 301 224, +420 732 228 643



# Zdravotní ústav Most k domovu, z. ú.



Most k domovu je nezisková organizace s dlouhou historií a bohatými zkušenostmi, poskytující sociální a zdravotní služby v přirozeném sociálním prostředí lidí (nejčastěji v jejich domácím prostředí) na území Prahy a Prahy-západ.

## Mezi naše činnosti se řadí:

- 1) Mobilní specializovaná paliativní péče (domácí hospic) – péče o nevyléčitelně nemocné a umírající pacienty, kterým je pomocí multidisciplinárního týmu zajištěna zdravotní dostupnost 24hodin denně 7 dní v týdnu v jejich domácím prostředí. Jedná se o specializovanou zdravotní péči, kterou řídí odborný lékař – paliatr – a vykonávají školené sestry, které pravidelně kontrolují stav pacienta a instruuji pečující, jak se správně o nemocného starat. Cílem je dosažení co nejlepší kvality života nemocných i jejich rodin, potlačení obtíží, které nemoc mohou provázet, vyhnout se zbytečným zatěžujícím hospitalizacím a umožnit co nejvíce času strávit v domácím prostředí. Zároveň poskytujeme péči a podporu pečujícím – zejména psychologickou a sociální.
- 2) Domácí ošetrovatelská péče (home care) – péče v domácím prostředí, kterou doporučuje praktický či odborný lékař a je hrazena z prostředků zdravotního pojištění. Tato péče přispívá ke zvýšení kvality života v průběhu nemoci a k urychlení procesu uzdravení či k získání soběstačnosti. Může jít např. o aplikaci injekcí, převazy ran či rehabilitaci.
- 3) Odlehčovací služba – podpora klientů v činnostech spojených s každodenní péčí o sebe sama – například pomoc s oblékáním, hygienou, jídlem atd.
- 4) Odborné sociální poradenství – prevence a řešení negativních sociálních situací vzniklých při péči o pacienta. Tuto službu zajišťuje bezplatně sociální pracovník, který Vám může pomoci vybrat vhodnou službu pro Vašeho blízkého, odkázat Vás na vhodné lůžkové zařízení či poradit s vyřizováním potřebných sociálních dávek pro nemocné.
- 5) Půjčovna kompenzačních pomůcek – široká nabídka pomůcek k zapůjčení, které zkvalitňují život nemocným a ulehčují péči jejich blízkým

Sociální pracovník (domácí hospic, poradna, sociální služby): 777 738 769

### **Půjčovna kompenzačních pomůcek:**

212 248 037

### **Domácí péče Praha západ:**

315 559 975

### **Domácí péče Praha:**

212 248 036

Můžete nás také navštívit na našich webových a facebookových stránkách:

[www.mostkdomovu.cz](http://www.mostkdomovu.cz)

<https://www.facebook.com/domacihospic>

# 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 na-

vyklý 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, dospělá osoba se zdravotním postižením.

## Život 90, z. ú.

**ŽIVOT<sup>90</sup>**  
S NÁMI SAMI SEBOU

V ŽIVOTĚ 90 již od roku 1990 podporujeme seniory v tom, aby své stáří mohli prožít aktivně a spokojeně. Jsme tady pro ně v době, kdy jsou v plné kondici, mají spoustu nápadů a chuť se realizovat. Jsme s nimi ale i tehdy, kdy je začínají zrazovat fyzické i psychické síly. Svoji pomoc nabízíme i těm, kteří o ně pečují. Provozujeme komunitní dům a jsme poskytovatelem několika sociálních služeb:

**Komunitní centrum** – klienti služby se mohou účastnit kurzů, v nichž se setkají se svými vrstevníky a díky mnohostrannému zaměření podpoří svoji psychickou i fyzickou kondici. Součástí centra jsou i klubové činnosti, přednášky a divadlo U Valšů.

**Odhlečovací služba** – služba nabízí na přechodnou dobu pomoc pečujícím, kteří potřebují čas na regeneraci sil nebo se nemohou v dané době starat o své blízké. Klientům zajišťujeme podporu a pomoc v příjemném prostředí rodinného typu. Kromě pečujícího personálu se o ně stará také fyzioterapeut a ergoterapeutka. Službu poskytujeme v pobytové nebo ambulanci formě.

**Odborné sociální poradenství** – poradna je určena seniorům a jejich blízkým, kteří potřebují řešit naléhavý nebo déle trvající sociální problém, potřebují např. poradit s orientací v sociálních dávkách nebo s výběrem vhodné sociální služby. Poradna je bezplatná a klienty s pohybovým či jiným omezením může pracovníce navštívit i v jejich domově.



**Pečovatelská služba** – pečovatelé docházejí do domácností seniorů a pomáhají jim s běžnými denními úkony, které již sami nezvládají. Klienti mohou využít také doprovodu k lékaři nebo na procházky. Linka důvěry Senior telefon (800 157 157)

**Senior telefon** – je bezplatná, anonymní a odborná linka důvěry pro starší 60 ti let, který funguje non stop. Pomáháme překonávat tíživé životní situace i poskytujeme odborné poradenství.

## NADOSAH, tíšňová péče ŽIVOTa 90

**nadosah**  
tíšňová péče ŽIVOTa 90

Stěžejním posláním služby je snížení sociálních a zdravotních rizik u osob ve vyšším věku a osob se zdravotním znevýhodněním. Tíšňová péče NADOSAH je komplexní sociální služba, která nabízí nepřetržitou distanční hlasovou a elektronickou komunikaci osobám, které jsou v důsledku snížení soběstačnosti vystaveny vysokému riziku ohrožení zdraví nebo života v případě náhlého zhoršení zdravotního stavu nebo schopností – zranění, přepadení, ohrožování druhou osobou, v náročných životních situacích.

**Princip služby:** Služba je poskytována nepřetržitě – 24/7 pro celou Českou republiku. Klient stiskne tlačítko, které vyšle signál na dispečink. Pracovníci dispečinku se s ním okamžitě spojí, vyhodnotí situaci a zkoordinují pomoc. V případě, že nemohou pomoci kontaktní osoby, pracovníci dispečinku vyšlou výjezdovou službu s klíči, které jsou uloženy na dispečinku. Pracovníci po výjezdu ověřují, zda vše proběhlo v pořádku, a předávají informace blízkým či rodině.

Díky sociálnímu šetření v domácnosti nastavujeme službu každému klientovi na míru. Kládeme důraz na kvalitu sociální práce, navštěvujeme klienty v průběhu poskytování služby a jsme v kontaktu s jejich blízkými.

**Kontaktní údaje:** Karoliny Světlé 286/18, 110 00 Praha 1, tel.: 222 333 555, [www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz)  
ŽIVOT 90, z. ú. – Tíšňová péče NADOSAH, U Pergamenky 1145/12, 170 00 Praha 7  
tel.: 222 333 546, [www.sluzbanadosah.cz](http://www.sluzbanadosah.cz)

**Cílová skupina:** senioři, neformální pečující, osoby se zdravotním znevýhodněním



# Další důležité kontakty

## Zdravotnická zařízení na území MČ Praha 10

### **FAKULTNÍ NEMOCNICE KRÁLOVSKÉ VINOHRADY**

Šrobárova 50, 100 34 Praha 10  
Tel.: 267 161 111, 296 471 111 (ústředna)  
[www.fnkv.cz](http://www.fnkv.cz)

### **LÉČEBNA DLOUHODOBĚ NEMOCNÝCH VRŠOVICE, p. o.**

Oblouková 837/7, 101 00 Praha 10  
Tel.: 271 008 111  
E-mail: [lecebna@ldnvrsovice.cz](mailto:lecebna@ldnvrsovice.cz)  
[www.ldnvrsovice.cz](http://www.ldnvrsovice.cz)

### **EUC KLINIKA PRAHA - MALEŠICE**

Plaňanská 573/1, 108 00 Praha 10  
Tel.: 281 019 111  
E-mail: [malesice.praha@eucklinika.cz](mailto:malesice.praha@eucklinika.cz)  
[www.euc.cz](http://www.euc.cz)

### **POLIKLINIKA VRŠOVICE**

Ukrajinská 900/11, 101 00 Praha 10  
Tel.: 271 746 221  
E-mail: [info@poliklinika-vrsovice.cz](mailto:info@poliklinika-vrsovice.cz), [www.poliklinika-vrsovice.cz](http://www.poliklinika-vrsovice.cz)

### **POLIKLINIKA ZAHRADNÍ MĚSTO**

Jabloňová 8/2992, 106 00 Praha 10  
Tel.: 267 295 111 (ústředna)  
[www.poliklinikazahradnimesto.cz](http://www.poliklinikazahradnimesto.cz)

### **Nemocnice Vršovice, a. s.**

#### **pracoviště:**

Oblouková 837/7, 101 00 Praha 10  
Tel.: 271 008 700 (recepce)  
(odborné ambulance – chirurgie, ortopedie, urologie, RTG, interna, kardiologie, rehabilitace – fyzioterapie)

#### **pracoviště:**

U Vršovického nádraží 1547/5, 101 00 Praha 10 – Vršovice  
Tel.: 246 009 111, 246 009 109  
(oddělení následné intenzivní péče, ortopedie – ambulance, JIP, příjmová kancelář)

E-mail: [info@vzas.cz](mailto:info@vzas.cz)  
[www.vzas.cz](http://www.vzas.cz)



## Lékařská pohotovostní služba na území hl. m. Prahy – praktické lékařství

### **FAKULTNÍ NEMOCNICE KRÁLOVSKÉ VINOHRADY**

Šrobárova 50, 100 34 Praha 10

**Prostor centrálního příjmu interních klinik (přízemí, pavilon S)**

**LPS pro dospělé:** tel.: 267 163 778

[www.fnkv.cz/lekarska-pohotovostni-sluzba.php](http://www.fnkv.cz/lekarska-pohotovostni-sluzba.php)

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.

**Klinika dětí a dorostu – Pavilon M**

**LPS pro děti:** tel.: 267 163 600

[www.fnkv.cz/klinika-deti-a-dorostu-pro-pacienty.php](http://www.fnkv.cz/klinika-deti-a-dorostu-pro-pacienty.php)

Provozní doba: všední dny: 19.00–07.00

Víkendy a svátky: nepřetržitý provoz.

### **THOMAYEROVA NEMOCNICE**

**Pavilon B1**

Vídeňská 800, 140 59 Praha 4

[www.ftn.cz/lekarska-pohotovostni-sluzba-199/](http://www.ftn.cz/lekarska-pohotovostni-sluzba-199/)

Provozní doba: pracovní dny: 19.00–06.30

víkendy a svátky: nepřetržitý provoz

**LPS pro dospělé:** tel.: 261 082 520, 603 566 584

**LPS pro děti:** tel.: 261 083 783, 603 566 587

### **VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE**

**Klinika dětského a dorostového lékařství, Areál DAK (budova E3a, přízemí)**

Ke Karlovu 455/2, 128 08 Praha 2

Tel.: 224 967 777, 776, 778

[www.vfn.cz/pacienti/kliniky-ustavy/klinika-detskeho-a-dorostoveho-lekarstvi/odborne-ambulance/](http://www.vfn.cz/pacienti/kliniky-ustavy/klinika-detskeho-a-dorostoveho-lekarstvi/odborne-ambulance/)

Provozní doba: pracovní dny: 16.00–07.00

víkendy a svátky: nepřetržitý provoz

Aktuální informace o lékařské pohotovostní službě na území hlavního města Prahy naleznete na [https://www.praha.eu/jnp/cz/o\\_meste/zivot\\_v\\_praze/bezpecnost/kontakty/lekarska\\_pohotovost.html](https://www.praha.eu/jnp/cz/o_meste/zivot_v_praze/bezpecnost/kontakty/lekarska_pohotovost.html)

# Lékařská pohotovostní služba na území hl. m. Prahy – stomatologie

## FAKULTNÍ NEMOCNICE V MOTOLE

### Dětská stomatochirurgická pohotovost

Nachází se na dětském urgentním příjmu, snížené přízemí (SP), ordinace číslo 3  
V Úvalu 84, 150 06 Praha 5, tel.: 224 433 171

<https://www.fnmotol.cz/kliniky-a-ambulance/spolecna-pracoviste/stomatologicka-klinika-deti-a-dospelych-2-lf-uk-a-fn-motol/#ambulance>

Pondělí–Čtvrtek 8.00–15.00 hod, Pátek 8.00–14.00 hod,

Sobota–Neděle a svátky 7.00–19.00 hod

Mimo ordinální hodiny poskytuje Stomatologická klinika FNM neodkladnou péči, tj. ošetření život ohrožujících stavů: úrazy, krvácení, otoky spojené s kolem čelistními záněty provázené horečkami, ztíženým otvíráním úst a polykacími obtížemi.

Pondělí–Čtvrtek 15.00–6.30 hod, Pátek 14.00–6.30 hod,

Sobota–Neděle a svátky 19.00–7.00 hod

## MĚSTSKÁ POLIKLINIKA PRAHA

Zubní pohotovost pro dospělé pacienty

Spálená 12, 110 00 Praha 1, tel.: 222 924 268

[www.prahamp.cz/zubni-pohotovost](http://www.prahamp.cz/zubni-pohotovost)

Provozní doba: Po–Čt: 18.00–23.30, Pá–So: 16.00–06.00

So–Ne: 7.00–06.00, Ne–Po: 7.00–06.00

Ordinace uzavřena na dobu nezbytně nutnou pro úklid ordinací: 18.00–19.00

## THOMAYEROVA NEMOCNICE

Zubní lékařská pohotovostní služba pro dospělé - pavilon B1

Vídeňská 800, 140 59 Praha 4, tel.: 261 083 546, 730 578 741

[www.ftn.cz/lekarska-pohotovostni-sluzba-199/](http://www.ftn.cz/lekarska-pohotovostni-sluzba-199/)

Provozní doba: pracovní dny: 17.30–22.30

víkendy a svátky: 07.30–22.30

## Vybrané lékárny s nepřetržitým provozem

### EUC Lékárna Praha – Plaňanská

Plaňanská 573/1, 108 00 Praha 10, tel.: 281 019 258

### LÉKÁRNA U SV. LUDMILY

Belgická 37, 120 00 Praha 2, tel.: 222 513 396

Výdej léků přes pohotovostní okénko

### LÉKÁRNA THOMAYEROVY NEMOCNICE

Vídeňská 800, 140 59 Praha 4, tel.: 261 084 019

Pohotovostní služba je na zazvonění – dveře vlevo

### LÉKÁRNA ŠUSTOVA

Šustova 1930/2, 148 00 Praha 11, tel.: 296 506 128, 606 059 746



## Další potřebné kontakty

|   |            |
|---|------------|
| <b>Policie České republiky .....</b>                  | <b>158</b> |
| <b>Hasiči .....</b>                                   | <b>150</b> |
| <b>Záchraná služba .....</b>                          | <b>155</b> |
| <b>Městská policie .....</b>                          | <b>156</b> |
| <b>Jednotné evropské číslo tísňového volání .....</b> | <b>112</b> |

**Call centrum Úřadu práce ČR .....** **800 779 900**

**Kontaktní pracoviště pro Prahu 10, Novodvorská 803/82, 142 00 Praha 4.**

*provozní doba: pondělí a středa od 8.00 do 17.00 hodin, úterý a čtvrtek od 8.00 do 15.00 hodin, pátek od 8.00 do 13.00 hodin.*

**Pražská správa sociálního zabezpečení .....** **283 104 111**

*důchodové pojištění, nemocenské pojištění, pojištění OSVČ, pojistné na sociální zabezpečení, Lékařská posudková služba*

**Česká správa sociálního zabezpečení .....** **800 050 248**

**Linka bezpečí .....** **116 111**

*bezplatná telefonní linka krizové pomoci pro děti a mládež*

**Rodičovská linka .....** **606 021 021**

*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 každý pracovní den od 8.00 do 17.00 hodin.*

*organizace se specializuje na bezplatné zpracování návrhů na oddlužení (insolvenčních návrhů) – osobní bankrot podle insolvenčního zákona*

**Probační a mediační služba .....** **251 444 901**

*zprostředkování účinného řešení konfliktů spojených s trestnou činností, organizuje efektivní výkon alternativních trestů*

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

**Seznam poskytovatelů služeb dopravy pro osoby se zdravotním postižením v Praze .....**

**www.svaztp.cz/info-pro-ozp/doprava-pro-osoby-se-zdravotnim-postizenim-v-praze/**



## 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 Uhříněvsí. Od 1. 7. 2001 je MČ Praha 22 správním obvodem pro městské části Praha-Královice, Praha-Nedvězí u Říčán, 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 odborů životního prostředí  
a územního rozvoje, dopravy, sociálního,  
stavebního a školství)

**Informační kancelář 267 093 681**

**Call centrum 840 11 12 13**

ID datové schránky MČ Praha 10: **irnb7wg**

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



Maltéžská pomoc,  
o.p.s.



www.jesleskalka.cz



REMIUM  
PRAHA



Poradna  
pro integraci



Mezi námi  
*multispektrální*



ANĚL  
NA DRÁTĚ



CZEPA  
ČESKÁ ASOCIACE  
PARAPLEGIKŮ

SPOLEČNOST  
PARKINSON, z. s.



dům tří  
přání



BAREVNÝ SVĚT DĚTÍ

Jablíček  
*Postar pro celou rodinu*



PROTĚŽ

POLOVINA NEBE

ŠKOLIČKA  
GRĚBOVKA



Sympathea

Projekt Lásky



www.nadace-senior.cz



SPOLEČNOU CESTOU z. s.



ILCO.cz



esetHELP



ŽIVOT 90  
S NÁMI SAMI SEBOU

SeneCura  
SENIORCENTRUM STĚŘBOHOLY



nadosah  
tishová péče ŽIVOTa 90



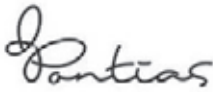
LATA



ŘÍMSKOKATOLICKÁ  
FARNOST VRŠOVICE



DUHA



TICHÝ SVĚT  
Nasloucháme nestýšcím



VČELKA  
sociální služby

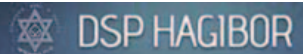


TYFLOSERVIS  
rehabilitace nevidomých a slabozrakých

Triadis



ERGO Aktiv  
Centrum neurorehabilitace  
pro osoby se zrakovým postižením zraku.





**Městská  
část  
Praha 10**