KATALOG

sociálních a návazných služeb poskytovaných občanům MČ Praha 10 2020/2021

Organizace poskytující zázemí a podporu v obvyklých i neobvyklých životních situacích

Městská část Praha 10

amelie

NAUTIS
Národní ústav pro autismus, z.ú.

IN IUSTITIA

Charita Česká republika

ARMÁDA SPÁSY

A

PARKINSON-HELP z.s.

A DOMA

BEZTÍŽE

ulito

BUČI SPOLEK

ANDEL STRÁŽNÝ

Centrum MARTIN o.p.s.

HEWER OSOBNÍ ASISTENCE

dílny tvořivosti

progressive

DROP IN nikdy není pozdě

CENTRUM SÁMOVKA

NADACE KRÁSA POMOCI

HESTIA

CENTRUM PRO DOBROVOLNICTVÍ

OZP akademie

GATEBO Dejte nám šanci

Centrum sociálních služeb Praha

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

BAMBULKY

CUN.CZ

PARAPLE CENTRUM

Domov pro seniory MALEŠICE

Diakonie Českobratrské církve evangelické
Středisko křesťanské pomoci v Praze

DOMOV PRO SENIORY ZAHRADNÍ MĚSTO

NOVÉ HORIZONTY

PROTĚŽ dobrovolnické centrum

CNN PRO NESLYŠÍCÍ A NEDOSLYCHAVÉ PRO PRAHU A STŘEDOČESKÝ KRAJ, O. P. S.

INSTITUT

Diakonie Českobratrské církve evangelické

SVAZ NESLYŠÍCÍCH A NEDOSLYCHAVÝCH OSOB v ČR, z. s.

Dědina

*NADĚJE

moudrá sovička

Gaudia

FOKUS PRAHA

Elio pomáháme růst...

ELPIDA

POHODA společnost pro normální život lidí s postižením

centrum alma

Pilot

NÁŠ SLUNOVRAT

CESTA DOMŮ

FOSA o. p. s.

HOST

INTEGRAČNÍ CENTRUM PRAHA

Smíšek

„Každý má dvě možnosti. Jsme buď naplněni láskou…,
anebo strachem.“

Albert Einstein

Vážená paní, vážený pane,

v rukou držíte jedenácté vydání katalogu sociálních a návazných služeb poskytovaných občanům naší městské části.

I letos jsme k přípravě katalogu přistoupili s předsevzetím, aby se stal praktickým průvodcem v obtížných životních situacích, aby pomohl svízelné situace řešit. Věříme, že užitečné informace v katalogu naleznou potřební, jejich blízcí, sociální pracovníci, lékaři a další pracovníci v pomáhajících profesích.

Souhrn stěžejních doporučení a kontaktů dle různorodých životních oblastí naleznete rovněž na portálu www.desitkapomaha.cz. V neposlední řadě svou pomocnou ruku nabízí odbor sociální ÚMČ Praha 10.

Jarní měsíce roku 2020 prokázaly, že spolupráce, pomoc a vzájemná podpora nejsou prázdná slova. Proto tentokrát o to více děkuji všem s radnicí Prahy 10 spolupracujícím organizacím, stejně jako kolegům z odboru sociálního a v neposlední řadě dobrovolníkům.

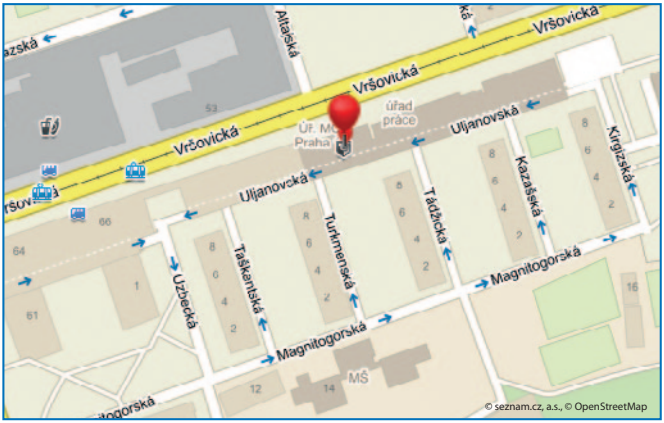
Vše dobré přeje

Mgr. Michal Kočí
radní pro sociální a rodinnou politiku,
zdravotnictví, bezpečnost, hazard

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

Oddělení sociálně právní ochrany dětí a práce s rodinou

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

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

Oddělení sociální práce

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

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

Oddělení dále zajišťuje agendu 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 ošetřovatelské 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 Tísňová 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

Pojízdný úřad

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

Co všechno se touto formou dá zařídit:

Odbor občanskosprávní:

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

Odbor hospodářské správy – CzechPoint:

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

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

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

Odbor dopravy:
Martin Kunc, tel.: 267 093 460

Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10

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

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

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

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. 41 a 42 tohoto katalogu.

Léčebna dlouhodobě nemocných Vršovice (LDN)

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

Léčebna zajišťuje dlouhodobou ošetřovatelskou péči o chronicky nemocné pacienty a současně nabízí rozšířenou rehabilitaci zaměřenou na včasnou mobilizaci a aktivizaci pacientů s kardiovaskulárními onemocněními nebo po úrazech či operacích. V rámci 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 sanitní vůz, který je používán i k překladům pacientů.

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

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 oddě-

lení. V objektu Léčebny je pacientům k dispozici samostatné oddělení následné rehabilitační péče. Tyto služby provozuje Vršovická zdravotní a. s.

Více informací získáte na tel. čísle 271 008 111 (viz. str 97).

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

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

Tísňová péče je 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 poskytován jednorázově za celý kalendářní rok a jeho výše činí 2 400 Kč v případě, že uživatel tísňové péče hradí její provoz. Dále 50 % z ceny zařízení, max. však 7 500 Kč v případě, že uživatel tísňové péče pořídil zařízení tísňové péče v příslušném kalendářním roce.

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

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 nevyléčitelně 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 ošetřovací den v případě, že za uvedený ošetřovací 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 ošetřovací 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“ - http://www.praha10.cz/mestska-cast/finance/dotace/dotace-paliativni-pece nebo na sociálním a zdravotním portálu MČ Praha 10 v rubrice „aktuality“.

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. čísle 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 v letech 2011 a 2012 zpracovat analýzu trávení volného času neorganizovaných dětí a mládeže na území Prahy 10. Analýza byla provedena přímo v ulicích Prahy 10. 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. Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10 – tel.: 267 093 490.

Za důležitou oblast prevence považuje městská část také **prevenci sociálního vyloučení.** Součástí tohoto tématu je problematika bezdomovectví. Smyslem aktivit v této oblasti je 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. Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10 – tel.: 267 093 490.

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.

V roce 2018 a v roce 2019 bylo celkem realizováno 34 lekcí Nordic Walkingu. V letošním roce proběhne 8 lekcí (počet se snížil z důvodu Covid-19).

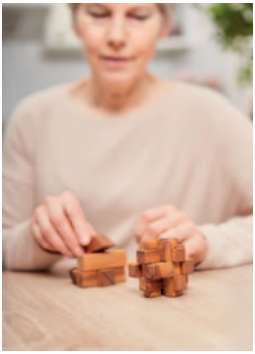
Lekce se může zúčastnit až 40 osob. Více informací na www.praha10.cz v sekci "Akce a projekty".

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

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

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

Kurzy trénování paměti pro seniory



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

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

Stejně jako v roce 2018 byly i v letošním jarním období lekce obohaceny o pohybové aktivity směřující k posílení kondice seniorů, každá lekce trvala dvě hodiny, jednu hodinu pohybové aktivity a jednu hodinu trénování paměti. Kurzy jsou seniory velmi oblíbeny.

Podzimní kurzy jsou realizovány bez pohybových aktivit. Kurzy se budou konat v prostorách Městské knihovny v Praze – Malešice, Počernická 64 a jsou určeny pro seniory s trvalým bydlištěm v MČ Praha 10.

Běžecká škola

Bezplatná běžecká škola Prahy 10 je určena všem, kteří si chtějí zaběhat, potřebují se vyrovnat se stresem nebo vyčistit hlavu. Běžeckou školu můžete začít navště-

vovat zdarma od 1. září každé úterý od 18:00 do 19:00 v Malešickém parku. Sraz na rohu Káranské a Cerhenické ulice.

Kurzy „Jak pracovat s chytrým telefonem“

V letošním roce poprvé nabídne MČ Praha 10 kurzy pro seniory pod názvem „Jak pracovat s chytrým telefonem“. Kurzy jsou určeny osobám v seniorském věku, které se chtějí seznámit s výhodami „chytrého telefonu“ a možnostmi jeho využití.

Cílem kurzu je zvládnout základní ovládání dotykového telefonu s operačním systémem Android a vědět, jak ho využívat podle vlastních potřeb. V kurzu senioři získají 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 se konají na ÚMČ Praha 10, Vršovická 68.

Počítačové kurzy pro seniory

PC 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 případné 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 mírně pokročilým. V těchto kurzech si senioři mohou své nabyté znalosti osvěžit nebo prohloubit, a získat tak nejen větší jistotu při ovládání počítačů a přehled o nových možnostech komunikace prostřednictvím PC, ale i si nové způsoby práce na PC osvojit.

Kurzy se konají na ÚMČ Praha 10, Vršovická 68.

Rehabilitační 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 navýšena 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. Zá-

jemci se mohou na následující měsíc registrovat vždy v posledním týdnu předcházejícího měsíce v informačních kancelářích MČ Praha 10 na adrese Vršovická 68, Praha 10, budova B nebo na adrese Počernická 64, Praha 10.

Veletrh sociálních a návazných služeb

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

Premiérový veletrh se konal v roce 2012 na Kubánském náměstí. V letošním roce (již devátý ročník) se plánovaný veletrh před NC Eden nemohl s ohledem na nepříznivou epidemiologickou situace konat. Přesto MČ Praha 10 věří, že v následujících letech bude moci v této tradici pokračovat.

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 plaketou 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

V roce 2019 se v Kulturním domě barikádníků uskutečnil již osmý ročník akce "Poděkování dobrovolníkům za jejich činnost v sociální oblasti", které se zúčastnilo celkem 100 dobrovolníků, kteří poskytují občanům MČ Praha 10 sociální a návazné služby.

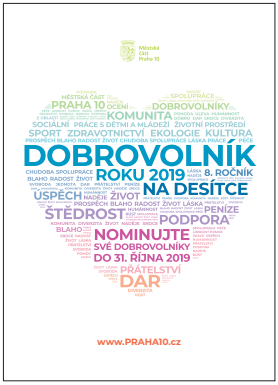
Akci pořádá MČ Praha 10 od roku 2013 se záměrem ocenit dobrovolnickou činnost v sociální oblasti.

V roce 2020 (pokud to epidemiologická situace dovolí) je konání akce naplánováno na listopad.

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 chce touto anketou vyjádřit svůj respekt k práci všech, kteří věnují svůj čas, energii, znalosti či dovednosti druhým spoluobčanům bez nároku na odměnu a ocenit podle svých možností každoročně několik dobrovolníků, jejichž činnost si v předchozím roce zasloužila nejvyššího uznání. Současně chce vyhlašovatel s využitím ankety upozornit co nejširší veřejnost na to, že v případě dobrovolníků se nejedná o jednorázovou činnost, jako je např. náhodná pomoc někomu blízkému, nýbrž o činnost soustavnou a relativně dlouhodobou.

Vyhlašovatel ankety chce proto propagací a každoročním oceněním práce několika dobrovolníků zlepšit povědomí co nejširší občanské veřejnosti o významu a hodnotách dobrovolnictví pro městskou část Praha 10. Ročně může být v rámci volby uděleno maximálně 10 ocenění. Do ankety mohou být nominováni dobrovolníci bez ohledu na oblast svého působení (tj. z oblasti sociální, zdravotnictví, kultury, sportu, práce s dětmi a mládeží, životního prostředí a ekologie, aj.). Podmínkou je, aby dobrovolníci svou práci vykonávali na území desáté městské části nejméně jeden rok. Kandidáty na cenu může navrhnout nezisková organizace, která působí na území městské části Praha 10 déle než jeden rok. Vybraní dobrovolníci jsou oceněni na slavnostním večeru.

Integrace cizinců na MČ Praha 10

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

sociálních a návazných služeb. Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu m. č. Praha 10, Mgr. Michal Volák, DiS. – tel. 267 093 490.

Letní pobyty pro seniory

Tradiční letní pobyty pro seniory s trvalým bydlištěm na území MČ Praha 10. 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. Každý zájemce se musí zúčastnit veřejného losování o umístění do zájezdu. Sledujte noviny Praha 10, kde naleznete termín losování.
Pořadatelem projektu je OKP, oddělení kultury, sportu a projektů.
Kontakt: tel.: 267 093 533

Letní dětský tábor

Tábor plný her, soutěží, sportu a dovedností. Samozřejmě nemůže chybět táborová olympiáda, karneval, pouť a hledání pokladu. Každoroční termín pořádání je prvních čtrnáct dní v červenci.
Pořadatelem je OKP, oddělení kultury, sportu a projektů
Kontakt: tel.: 267 093 533

Občanské aktivity:

Vítání občánků

Jubilejní svatby

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

Kontakt: ÚMČ Praha 10/OKP, telefon267093618. 267093505

Tradiční akce pro seniory

Květinový bál

Karneval pro seniory

Kontakt: ÚMČ Praha 10, telefon 267093533

„Nalaďte si“

Mobilní Rozhlas Prahy 10!

Budete od nás bezplatně dostávat SMS, e-maily či hlasové zprávy, které vás upozorní na vše podstatné z Desítky.

Širší nabídka kulturních a sportovních akcí
Modernější vyřizování záležitostí na úřadě
Efektivnější řešení veřejného prostoru
Lepší péče o zeleň a chodníky
Vyšší úroveň bezpečí

praha10.mobilnirozhlas.cz

Přehled poskytovatelů dle životních situací

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

Bydlení

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

1. Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb Lidická 18a, Praha 5 34
2. Asistence, o. p. s. 35
3. Azylový dům Vršovice 35
4. Azylový dům Záběhlice 36
5. Centrum sociální a oštřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. 41–42
6. Centrum sociálních služeb Praha 43
7. Česká unie neslyšících, z. ú. 45
8. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha 45–46
9. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 47
10. Fokus Praha, z. ú. 57
11. Maltézská pomoc, o. p. s. 66
12. Nadace BONA 68
13. Parkinson-Help, z. s. 71
14. Poradna pro integraci, z. ú 74
15. Pražský sbor Luterské evangelické církve a. v. v ČR 75
16. PROGRESSIVE o. p. s. 76
17. REMEDIUM Praha o. p. s. 78
18. Společnou cestou z. s. 83
19. Spolek Kolumbus 84
20. Středisko Naděje Praha – terénní program pro osoby bez domova 86
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 47
3. Elio, z. s. 53
4. Maltézská pomoc, o. p. s. 66

5. PROGRESSIVE o. p. s. 76
6. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. 77
7. Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o. p. s 87
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 33–34
4. Barevný svět dětí, z. s. 36
5. Centrum pro rodinné aktivity Bambulky 40
6. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. 41–42
7. Centrum sociálních služeb Praha 43
8. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha 46
9. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 47
10. Diakonie ČCE – středisko Praha, stacionář Ratolest v Praze 10 47
11. Dobrovolnický program Fakultní nemocnice Královské Vinohrady 49
12. Dům tří přání, z. ú. 52–53
13. Elio, z. s. 53
14. Eda, z. ú. 54
15. HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z. ú. 59
16. HoSt Home-Start Česká republika 60
17. Integrační centrum Praha o. p. s. 61
18. Jesle Skalka 62
19. Klub K2 63
20. Lata – programy pro mládež a rodinu, z. ú. 65
21. Národní ústav pro autismus, z. ú. – NAUTIS 68
22. Občanské sdružení SEPPIA, z. s. 69
23. Občanské sdružení SMÍŠEK 70
24. OZP Akademie z. ú. 71
25. Poradna pro integraci, z. ú. 74
26. PRO Gaudia, z. ú. 75
27. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. 77
28. Protěž, z.ú., Školička Grébovka 77
29. REMEDIUM Praha o. p. s. 78
30. Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z. s. 79
31. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice 80
32. Společnou cestou z. s. 83
33. Společnost E / Czech Epilepsy Association, z. s. 84
34. Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o. p. s 87
35. Tichý svět, o. p. s. 90
36. 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? Obraťte se na:

1. Amelie, z. s. 32
2. Centrum MARTIN, o. p. s. 39
3. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. 41–42
4. Centrum sociálních služeb Praha 43
5. Česká unie neslyšících, z. ú. 45
6. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha 46
7. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 47
8. Elio, z. s. 53
9. Integrační centrum Praha o. p. s. 61
10. Maltézská pomoc, o. p. s. 66
11. Poradna pro integraci, z. ú. 74
12. REMEDIUM Praha o. p. s. 78
13. Společnou cestou z. s. 83
14. Spolek Kolumbus 84
15. Tichý svět, o. p. s. 90

Domácí násilí

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

1. Anděl Strážný, z.ú. 33
2. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala 33–34
3. Bílý kruh bezpečí, z. s. 37
4. Centrum sociálních služeb Praha 43
5. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 47
6. Elio, z. s. 53
7. Integrační centrum Praha o. p. s. 61
8. Maltézská pomoc, o. p. s. 66
9. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. 77
10. REMEDIUM Praha o. p. s. 78
11. ROSA centrum pro týrané a osamělé ženy, z. s. 80
12. Společnou cestou z. s. 83
13. Spolek Kolumbus 84
14. Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o. p. s 87
15. Tichý svět, o. p. s. 90
16. Život 90 96

Odchod z vězení

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

1. Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb, Lidická 18a, Praha 5 34
2. Azylový dům Vršovice 35
3. Bílý kruh bezpečí, z. s. 37
4. Centrum sociálních služeb Praha 43
5. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 47
6. Integrační centrum Praha o. p. s. 61
7. Maltézská pomoc, o. p. s. 66
8. Pražský sbor Luterské evangelické církve a. v. v ČR 75
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. 36
2. Beztíže, Dům dětí a mládeže Praha 3 – Ulita 37
3. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. 41–42
4. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha 46
5. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 47
6. Diakonie ČCE – středisko Praha, stacionář Ratolest v Praze 10 47
7. Elio, z. s. 53
8. Eda, z. ú. 54
9. HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z. ú. 59
10. Integrační centrum Praha o. p. s. 61
11. Lata – programy pro mládež a rodinu, z. ú. 65
12. Občanské sdružení SEPPIA, z. s. 69
13. Poradna pro integraci, z. ú. 74
14. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. 77
15. Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z. s. 79
16. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice 80
17. Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o. p. s 87
18. Tichý svět, o. p. s. 90
19. Triadis o. p. s. 91

Osamocení

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

1. A DOMA, z. s. – Osobní asistence ... 31
2. Amelie, z. s. ... 32
3. Anděl Strážný, z.ú. ... 33
4. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala ... 33–34
5. Asistence, o. p. s. ... 35
6. Centrum MARTIN, o. p. s. ... 39
7. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. ... 41–42
8. Centrum sociálních služeb Praha ... 43
9. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze ... 47
10. Elio, z. s. ... 53
11. Elpida, o. p. s. ... 55
12. HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z. ú. ... 59
13. HEWER, z. s. ... 60
14. HoSt Home-Start Česká republika ... 60
15. Integrační centrum Praha o. p. s. ... 61
16. Klub K2 ... 63
17. Komunitní centrum Petrklíč, z.s. ... 64
18. Komunitní centrum Petrklíč, z.s. – Archa pomoci ... 64
19. Klub vzájemné a všestranné pomoci, o. p. s. SENIORBOX ... 65
20. Lata – programy pro mládež a rodinu, z. ú. ... 65
21. Maltézská pomoc, o. p. s. ... 66
22. Nadace Krása pomoci ... 67
23. Občanské sdružení SEPPIA, z. s. ... 69
24. OZP Akademie z. ú. ... 71
25. Parkinson-Help, z. s. ... 71
26. Point 50+, o. p. s. ... 73
27. Pontias s. r. o. ... 73
28. Pražský sbor Luterské evangelické církve a. v. v ČR ... 75
29. PRO Gaudia, z. ú. ... 75
30. Projekt Láska ... 76
31. Program Pilot, prostor PLUS o. p. s. ... 77
32. REMEDIUM Praha o. p. s. ... 78
32. Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z. s. ... 79
33. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice ... 80
34. SENECURA SeniorCentrum Štěrboholy ... 81
35. Senioři ČR, z.s. Krajská organizace hlavního města Prahy ... 81
36. Spolek Kolumbus ... 84
37. Tichý svět, o. p. s. ... 90
38. Triadis o. p. s. ... 91
39. VČELKA sociální služby o.p.s. ... 92
40. YWCA v České republice ... 93
41. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor ... 95
42. 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 pomůže a poradí:

1. A DOMA, z. s. – Osobní asistence 31
2. Amelie, z. s. 32
3. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala 33–34
4. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. 41–42
5. Centrum sociálních služeb Praha 43
6. Cesta domů, z. ú. 44
7. Česká unie neslyšících, z. ú. 45
8. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 47
9. Elpida, o. p. s. 55
10. Integrační centrum Praha o. p. s. 61
11. Nadace Krása pomoci 67
12. Point 50+, o. p. s. 73
13. PRO Gaudia, z. ú. 75
14. REMEDIUM Praha o. p. s. 78
15. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice 80
16. Senioři ČR, z.s. Krajská organizace hlavního města Prahy 81
17. Tichý svět, o. p. s. 90
18. 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. Obraťte se na nás, poradíme, případně doporučíme, kdo jiný Vám může pomoci. Vždy lze najít důstojné řešení, které bude vycházet z toho, co si přejete:

1. A DOMA, z. s. – Osobní asistence 31
2. AEVUM o. p. s. 32
3. Amelie, z. s. 32
4. Anděl Strážný, z.ú. 33
5. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala 33–34
6. Asistence, o. p. s. 35
7. AV Institut s. r. o. 35
8. Buči – Praha 10 38
9. Centrum MARTIN, o. p. s. 39

10. Centrum Paraple, o. p. s. ... 39
11. Centrum pro neslyšící a nedoslýchavé pro Prahu a Střed. kraj, o.p.s. ... 40
12. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. ... 41–42
13. Centrum sociálních služeb Praha ... 43
14. Česká asociace paraplegiků – CZEPA ... 45
15. Česká unie neslyšících, z. ú. ... 45
16. Dědina, o. p. s. – Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé ... 46
17. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze ... 47
18. Diakonie ČCE – středisko Praha, stacionář Ratolest v Praze 10 ... 47
19. Dílny tvořivosti, o. p. s. ... 48
20. Eda, z. ú. ... 54
21. ENVIRA, o. p. s. – sociální podnik ... 55
22. ERGO Aktiv, o. p. s. – Centrum neurorehabilitace pro osoby se získaným poškozením mozku ... 56
23. ESET–HELP, z. s. ... 56
24. Fokus Praha, z. ú. ... 57
25. Fosa, o. p. s. ... 58
26. Gatebo ... 59
27. HEWER, z. s. ... 60
28. Integrační centrum Praha o. p. s. ... 61
29. Institut zdravotně sociálních služeb, z. ú. – NÁŠ SLUNOVRAT ... 61
30. Komunitní centrum Petrklíč ... 64
31. Komunitní centrum Petrklíč, z.s. – Archa pomoci ... 64
32. LYMFOM HELP, o. s. ... 66
33. Národní ústav pro autismus, z. ú. – NAUTIS ... 68
34. Nové horizonty s. r. o. ... 69
35. Občanské sdružení SEPPIA ... 69
36. OZP Akademie z. ú. ... 71
37. Parkinson-Help, z. s. ... 71
38. Péče bez překážek, z. s. ... 72
39. Point 50+, o. p. s. ... 73
40. Polovina nebe, o. p. s. ... 73
41. Pražský sbor Luterské evangelické církve a. v. v ČR ... 75
42. PRO Gaudia, z. ú. ... 75
43. Projekt Láska ... 76
44. Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR (SONS) ... 82
45. Společnost DUHA, z.ú. ... 83
46. Společnost E / Czech Epilepsy Association, z. s. ... 84
47. Spolek Kolumbus ... 84
48. Společnost Parkinson, z. s ... 86
49. Svaz tělesně postižených v České republice z. s. – obvodní organizace Praha 10 ... 88
50. Sympathea, o. p. s. – organizace rodičů a příbuzných duševně nemocných ... 88
51. Tamtamy o. p. s. ... 89
52. Tichý svět, o. p. s. ... 90
53. Tyfloservis, o. p. s. ... 91
54. VČELKA sociální služby o.p.s. ... 92

55. Zdravotní ústav Most k domovu, z. ú. 94
56. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor 95
57. Život 90 96

Stáří

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

1. A DOMA, z. s. – Osobní asistence 31
2. AEVUM o. p. s. 32
3. Amelie, z. s. 32
4. Anděl Strážný, z.ú. 33
5. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala 33–34
6. Centrum pro neslyšící a nedoslýchavé pro Prahu a Střed. kraj, o.p.s. 40
7. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. 41–42
8. Centrum sociálních služeb Praha 43
9. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 47
10. Dobrovolnické centrum Protěž 49
11. Dobrovolnický program Fakultní nemocnice Královské Vinohrady 49
12. Domov pro seniory Malešice 50
13. Domov pro seniory Zahradní Město 51
14. Elpida, o. p. s. 55
15. HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z. ú. 59
16. HEWER, z. s. 60
17. Integrační centrum Praha o. p. s. 61
18. Institut zdravotně sociálních služeb, z. ú. – NÁŠ SLUNOVRAT 61
19. Komunitní centrum Petrklíč 64
20. Komunitní centrum Petrklíč, z.s. – Archa pomoci 64
21. Klub vzájemné a všestranné pomoci, o. p. s. SENIORBOX 65
22. Maltézská pomoc, o. p. s. 66
23. Mezi námi, o.p.s. 67
24. Nadace Krása pomoci 67
25. Občanské sdružení SEPPIA, z. s. 69
26. Parkinson-Help, z. s. 71
27. Point 50+, o. p. s. 73
28. Polovina nebe, o. p. s. 73
29. Pontias s. r. o. 74
30. Poradna pro integraci, z. ú. 74
31. Pražský sbor Luterské evangelické církve a. v. v ČR 75
32. PRO Gaudia, z. ú. 75
33. Projekt Láska 76
34. REMEDIUM Praha o. p. s. 78
35. Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z. s. 79

36. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice ... 80
37. SENECURA SeniorCentrum Štěrboholy ... 81
38. Senioři ČR, z.s. Krajská organizace hlavního města Prahy ... 81
39. Tichý svět, o. p. s. ... 90
40. VČELKA sociální služby o.p.s. ... 92
41. YWCA v České republice ... 93
42. Zdravotní ústav Most k domovu, z. ú. ... 94
43. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor ... 95
44. Život 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 nenajdu?“ Nevzdávejte to, obraťte se na nás a budeme hledat řešení společně.

1. Amelie, z. s. ... 32
2. Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb Bohuslava Bureše ... 34
3. Asistence, o. p. s. ... 35
4. AV Institut s. r. o. ... 35
5. Buči – Praha 10 ... 38
6. Centrum MARTIN, o. p. s. ... 39
7. Centrum sociálních služeb Praha ... 43
8. Česká unie neslyšících, z. ú. ... 45
9. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha ... 46
10. Dědina, o. p. s. – Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé ... 46
11. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze ... 47
12. Diakonie husitská – STROM, z. s. ... 48
13. Elio, z. s. ... 53
14. ERGO Aktiv, o. p. s. – Centrum neurorehabilitace pro osoby se získaným poškozením mozku ... 56
15. Fosa, o. p. s. ... 58
16. Gatebo ... 59
17. Integrační centrum Praha o. p. s. ... 61
18. Maltézská pomoc, o. p. s. ... 66
19. Národní ústav pro autismus, z. ú. – NAUTIS ... 68
20. Nové horizonty s. r. o. ... 69
21. OZP Akademie z. ú. ... 71
22. Point 50+, o. p. s. ... 73
23. Poradna pro integraci, z. ú. ... 74
24. Spolek Kolumbus ... 84
25. Tamtamy o. p. s. ... 89
26. 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

1. Amelie, z. s. 32
2. Asistence, o. p. s. 35
3. Člověk v tísni, o. p. s. – Program sociální integrace, pobočka Praha 46
4. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 47
5. Diakonie husitská – STROM, z. s. 48
6. Dobrovolnické centrum Protěž 49
7. Dobrovolnický program Fakultní nemocnice Královské Vinohrady 49
8. Fosa, o. p. s. 58
9. HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z. ú. 59
10. HoSt Home-Start Česká republika 60
11. Integrační centrum Praha o. p. s. 61
12. Komunitní centrum Petrklíč, z.s. 64
13. Komunitní centrum Petrklíč, z.s. – Archa pomoci 64
14. Klub vzájemné a všestranné pomoci, o. p. s. SENIORBOX 65
15. Lata – programy pro mládež a rodinu, z. ú. 65
16. Maltézská pomoc, o. p. s. 66
17. Nadace Krása pomoci 67
18. Národní ústav pro autismus, z. ú. – NAUTIS 68
19. Nové horizonty s. r. o. 69
20. OZP Akademie z. ú. 71
21. Poradna pro integraci, z. ú. 74
22. Projekt Láska 76
23. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice 80
24. Svaz tělesně postižených v České republice z. s. – obvodní organizace Praha 10 88
25. Tamtamy o. p. s. 89
26. Život 90 96

Rejstřík

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

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

A DOMA, z. s. – Osobní asistence

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

Osobní asistence zajistí tyto základní činnosti:

- Pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- Pomoc při osobní hygieně
- Pomoc při zajištění stravy
- Pomoc s péčí o domácnost
- 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
- Podpora pro osoby s duševním onemocněním a jejich pečující rodiny v rámci projektu Rodina jako základ péče o osoby s duševním onemocněním.

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

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

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

Adiktologická ambulance SANANIM, z. ú.

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

Služby jsou určeny pro **osoby**

- ohrožené závislostí na návykových látkách (drogách, alkoholu nebo medikamentech)
- starší 15 let – 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 ambulantní léčbu a case management.

Strukturovaná ambulantní léčba se zaměřuje na léčbu závislosti a skládá se z motivační a léčebné fáze. Dle potřeby je poskytována další odborná péče (sociální práce, rodinné konzultace, psychiatrická léčba apod.).

Podprogram case managementu je určen pro osoby se souběhem více sociálních a zdravotních problémů vyžadujících koordinovanou péči a pro uživatele trpící kromě závislostí dalším duševním onemocněním (psychotickým onemocněním, depresivní či úzkostnou poruchou apod.).

Kontaktní údaje:

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

AEVUM o. p. s.

Neziskovka, která se zabývá poskytováním vzdělávání a poradenství pro osoby se zdravotním omezením, od dětského věku až po věk seniorský. Hlavní náplní je využití hudby pro rozvoj motorických a kognitivních funkcí za využití muzikoterapie a prostředků informačních technologií. Také se věnujeme vývoji a výzkumu využití ICT ve speciální pedagogice, primárně za využití japonského hudebního nástroje CYMIS. CYMIS je hudební nástroj, na bázi ICT, který umožňuje lidem s různým omezením, vč. mentálního nebo kombinovaného, aktivně hrát hudbu obdobně, jako lidem zdravím. Uplatnění najde i u seniorů nebo osob po úrazech. Lze jej využít v oblasti zdravotní rehabilitace pro rozvoj jemné i hrubé motoriky, koordinaci pohybu, zlepšení kognitivních funkcí nebo pro volnočasové aktivity. Proto jej ocení i osoby, které pro svoje vrozené nebo získané zdravotní omezení, nemohou s hudbou aktivně trávit volný čas. Pro sebe, druhé nebo veřejně koncertovat. Pro jeho používání není potřeba hudebních znalostí.
Pracujeme se znalostmi práce v muzikoterapii, informačních technologií a z oboru speciální pedagogiky.

Kontaktní údaje:
Holandská 756/17, 10100 Praha 10
Tel.: +420 603 858 637
www.aevum.cz
E-mail: aevum (at) aevum (dot) cz

Cílová skupina uživatelů:
Osoby se zdravotním postižením, Senioři, Rodina a děti

Amelie, z. s.

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

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

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

Anděl Strážný, z. ú.

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)
778 411 778, 773 744 950
E-mail: poptavka@andelstrazny.eu, www.andelstrazny.eu

Cílová skupina uživatelů: Senioři, osoby se zdravotním postižením, dlouhodobě nemocní a jejich rodiny.

Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala

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

Poradna Magdala: poskytuje bezplatně ambulantní i terénní formou odborné sociální poradenství v oblasti domácího násilí a obchodu s lidmi. Poradna Magdala využívá a pracuje v rámci celorepublikové charitní sítě.
Posláním poradny je prostřednictvím odborných pracovníků poskytovat oporu, podporovat a rozvíjet s respektem k jedinečnosti každého člověka z cílové skupiny činnosti, které nezvládne vlastními silami, umožnit mu tak naplnění individuálních potřeb, vést ho k samostatnosti a sociálnímu začleňování.

Cílem poradny je podpořit člověka v jeho rozhodnutí, které vede ke změně a řešení jeho aktuální tíživé situace, doprovázení ho procesem změn, které směřují k samostatnému a bezpečnému způsobu života bez potřeby podpory institucí.
Poradna Magdala poskytuje bezplatně ambulantní i terénní formou:

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

Kontaktní údaje:

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

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

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

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

Centrum **Bohuslava Bureše** pomáhá lidem starším 18 let, kteří se ocitli v obtížné životní tísni spojené se ztrátou domova. Naším cílem je prostřednictvím individuální sociální práce pomoci těmto lidem navrátit se do běžné společnosti a přitom zachovat jejich lidskou důstojnost.

- Nízkoprahové denní centrum • Azylový dům • Noclehárna

Vyjmenované služby jsou poskytovány v zařízení na Praze 7 na adrese zařízení.

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

Centrum sociálních služeb **Lidická** v Praze poskytuje jednu sociální službu, která je rozdělena na 2 týmy. Streetwork, který pracuje s osobami bez přístřeší v Praze přímo na ulici. Poskytuje jim sociální poradenství, základní ošetření, doprovody a materiální pomoc. Druhým týmem je Prevence Bezdomovectví, který pracuje s osobami, které žijí v podnájmu Armády Spásy, nebo v nájmu městské části, se sníženým nájemným z důvodu sociální tísně, či magistrátu hl. m. Prahy, například v bytě pro osoby v sociální tísni. Služba poskytuje podporu v získávání, obnovování a upevňování dovedností spojených se samotným bydlením, jeho získáním a udržením. Napomáhá uživatelům využít vlastních možností a zdrojů ke zvládání obvyklých životních situací.

Kontaktní údaje:
Armáda spásy v ČR, z.s., Centrum sociálních služeb Karla Larssona
Kodaňská 1441/46, 101 00 Praha 10
ředitel soc. služeb: Jan Desenský, e-mail: jan.desensky@armadaspasy.cz
Prevence bezdomovectví: vedoucí Josefína Schneiderová: tel.: 773 770 372
E-mail: josefina.schneiderova@armadaspasy.cz
Cílová skupina uživatelů: Osoby bez přístřeší, osoby v krizi.

Asistence, o. p. s.

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

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

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

AV Institut s. r. o.

AV Institut s.r.o. je sociální podnik, nestátní zdravotnické zařízení a agentura práce se specializací pomoci osobám se zdravotním postižením a znevýhodněním najít pracovní uplatnění na otevřeném trhu práce.

Působíme po celé České republice.

AV Institut s.r.o. je **provozovatelem portálu www.praceozp.cz.**

Portál PráceOZP.cz **nabízí** pro uchazeče se zdravotním postižením a znevýhodněním hledající práci všechny **služby ZDARMA**.

- pracovní nabídky vhodné pro osoby se zdravotním postižením a znevýhodněním
- užitečné rady a aktuální informace z trhu práce, které vám usnadní hledání zaměstnání a zlepší vaši orientaci na otevřeném trhu práce
- pomoc s přípravou životopisu, který personalisté očekávají
- pomoc s přípravou na pracovní pohovor, aby se zvýšila vaše šance na přijetí u zaměstnavatele
- BUĎTE VŽDY AKTIVNÍ a propojujte se s nabídkami, které vás zaujmou a osloví

Kontaktní údaje:
e-mail: praceozp@av-institut.cz, tel.: 840 697 697, 734 793 008, www.praceozp.cz

Cílová skupina uživatelů: Osoby se zdravotním postižením

Azylový dům Vršovice

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: praha@nadeje.cz, 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: praha@nadeje.cz
www.nadeje.cz/praha

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

Barevný svět dětí, z. s.

BAREVNÝ SVĚT DĚTÍ

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. Našimi 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
bezplatné služby: doprovázení ohrožených rodin (ambulantní a terénní sociální práce), další podpůrné služby pro rodiny (individuální či rodinné psychologické poradenství a terapie, právní a finanční poradenství a mediace), „velký Kámoš" - individuální schůzky dítěte s asistentem (aktivizace dítěte a jeho podpora v situacích, které není schopno zvládnout vlastními silami)
kontakt: kamos@barevnysvetdeti.cz, +420 732 857 225

Služby pro pěstouny
cílová skupina: osoby pečující, děti umístěné v pěstounské péči
služba: doprovázení pěstounských rodin (pomoc a podpora při výchově a péči o svěřené dítě, sociálně právní poradenství, psychologické služby, právní služby, asistovaný kontakt – podpora vztahu s biologickými rodiči, pomoc při zajištění péče o svěřené dítě, vzdělávání, odlehčení)
kontakt: chvatalova@barevnysvetdeti.cz, +420 607 066 800
služba: průběžné vzdělávání pro pěstouny (skupinové i individuální)
kontakt: vzdelavani@barevnysvetdeti.cz, +420 607 066 799

Práce s biologickou rodinou
cílová skupina: biologičtí rodiče dětí umístěných do pěstounské péče, sourozenci dětí v pěstounské péči, vlastní děti pěstounů
bezplatné 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), terapie (individuální, rodinná), podpora sourozeneckých vztahů, podpora ve vztazích a zátěžových situacích, pomoc při kontaktu a zlepšení vztahu s biologickými rodiči
kontakt: chvatalova@barevnysvetdeti.cz, +420 607 066 800

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, Skejtový workshop) či Vrshowice párty. Cílem služeb je zlepšovat sociokulturní 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.ulita.cz

Bílý kruh bezpečí, z. s.

116 006 LINKA POMOCI OBĚTEM

BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ

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 po–čt 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 rekvalifikačních 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: socialnislužby@centrummartin.cz, www.centrummartin.cz

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

Centrum Paraple, o. p. s.

Od roku 1994 pomáháme lidem, kteří utrpěli úraz při sportu, v automobilu, v zaměstnání, spadli z výšky nebo skočili do vody a poranili si páteř a míchu. Jsme tu i pro ty, kteří v průběhu života náhle ochrnuli při nemoci, která poškodila míchu. Třítýdenní pobytovou službu sociální rehabilitace s kapacitou 20 míst a odborné poradenství poskytuje multidisciplinární tým sociálních pracovníků, psychologů, ergoterapeutů, fyzioterapeutů, pohybových terapeutů, osobních asistentů, sester a instruktoři nácviku soběstačnosti. Naši klienti se mohou zúčastnit týdenních tematických programů se zaměřením na pohybové aktivity (lyžování, splouvání řeky, cyklistiky aj.), víkendových výtvarných kurzů či programu „Máma – táta na vozíku“. Dále naší cílové skupině nabízíme ambulantní fyzioterapii či speciálně vybavenou posilovnu a další doplňkové služby. Veřejnost může využít půjčovnu kompenzačních pomůcek či navštívit naši kavárnu.

Kontaktní údaje:
Ovčárská 471/1b, 108 00, Praha 10,
Tel.: 274771478
E-mail: paraple@paraple.cz
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 ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o.

Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p. o. Cse 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 ošetřovatelské úkony – komplexní péče o nepohyblivého pacienta, ošetřování 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 ošetřovatelská 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 ošetřovatelská péče.

Odlehčovací služby (OS) – pobytová služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a o které je jinak pečováno v jejich přirozeném sociálním prostředí. Cílem této služby je umožnit pečující osobě nezbytný odpočinek. Součástí této sociální služby je ošetřovatelská péče.

Ostatní služby: Domy s byty zvláštního určení – jsou nájemní byty určené seniorům a osobám se zdravotním postižením, kteří již nejsou zcela soběstační a potřebují pomoc druhé osoby. V bytech klientů je poskytována pečovatelská služba a domácí zdravotní péče. O nájemní byt může požádat osoba, která splňuje základní kritéria pro přidělení bytové jednotky a to zejména: trvalé bydliště na území městské části Praha 10, využívání pečovatelské služby nebo domácí zdravotní péče a nevlastnění nemovitosti určené k trvalému bydlení.

Kluby seniorů (KS) – jsou určeny pro aktivní využití volného času seniorů Prahy 10. KS pořádají zájezdy jednodenní i pobytové, přednášky a besedy na různá témata, setkání s duchovními různých křesťanských konfesí, vycházky, zájmové kroužky (šachy, bridž,

ruční práce); klubové koncerty klasické hudby, zahradní slavnosti, kurzy cvičení paměti, rekondiční cvičení, tvůrčí dílny, taneční odpoledne, atd.

Půjčovna kompenzačních pomůcek – zahrnuje širokou škálu pomůcek (mechanické vozíky, chodítka, polohovací postele, matrace, klozetová křesla, sprchové židle, hole, berle, apod.), které zjednoduší a zlepší uživateli život a pečující osobě manipulaci a pomoc při zajištění péče. Pomůcky je možné zapůjčit na několik dní až měsíce na základě uzavřené nájemní smlouvy.

Středisko služeb pro děti a rodiče – dětské skupiny jsou určeny pro děti od jednoho roku do čtyř let. Kvalifikovaný personál se zaměřuje na péči o všestranný rozvoj dítěte s ohledem na jeho individuální schopnosti a potřeby. Děti se učí hygienickým návykům, stolování, sebeobsluze. Formou hry se ve výchovných programech klade důraz zejména na rozvoj řeči, konstruktivní a napodobivou hru, jemnou motoriku, výtvarnou, hudební, etickou a tělesnou výchovu.

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

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:
Jakutská 4/1162 100 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 senioři a děti od 1 roku do 4 let.

Centrum sociálních služeb Praha

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

Terénní programy pro osoby bez přístřeší
Na Harfě 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 ošetřovatelskou 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
Jasmínová 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.: + 420 734 795 474, + 420 730 540 177

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

Krizové centrum RIAPS
(psychologická a psychiatrická péče)
Chelčického 39, Praha 3 – Žižkov,
tel.: +420 222 586 768

Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy
V jámě 1, 110 00 Praha 1,
tel.: +420 224 211 352, + 420 731 063 283
Mánesova 53/1374, 120 00 Praha 2,
tel.: +420 222 222 269, + 420 731 056 704
Kubelíkova 55, 130 00 Praha 3,
tel.: +420 255 719 541, + 420 774 927 553
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
Jindřicha Plachty 595/6, 150 00 Praha 5 – Smíchov,
tel.: +420 731 056 164
Dejvická 255/18, 160 00 Praha 6 – Dejvice,
tel.: +420 776 504 391
Novákových 5, 180 00 Praha 8 – Libeň,
tel.: +420 604 299 661
Trojská 46/8, 182 00 Praha 82 – Kobylisy,
tel.: +420 731 056 716
Říčanská 2414/7, 101 00 Praha 10 – Vinohrady,
tel.: +420 731 063 413

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

Poradna Job klub:
tel.: +420 222 517 781

Detašované pracoviště:
Dělnická 54, Praha 7 – Holešovice,
tel.: +420 220 562 323

Centrum zdravé výživy – sociální podnik

Náš sociální podnik zaměstnává více než 50% zdravotně znevýhodněných osob, také ostatní zaměstnanci pocházejí z pracovně handicapovaných skupin. Zaměstnance a nové uchazeče nehodnotíme podle druhu zdravotního nebo pracovního znevýhodnění ani dosavadní kvalifikace a praxe. Podstatné pro přijetí do zaměstnání je chuť pracovat a schopnost učit se novým věcem. Pracovní tempo, náplň a úvazek přizpůsobujeme možnostem zaměstnance, dostanou „Novou šanci" získat nové zkušenosti i praktické dovednosti a následně úspěšné uplatnění na volném pracovním trhu. Novým zaměstnancům můžeme nabídnout pracovní uplatnění na pozici prodavačka, pracovnice příjmu a distribuce a operátorka internetového obchodu.

V rámci své podnikatelské činnosti provozujeme obchod s potravinami se zaměřením na prodej specifických segmentů potravin pro zdravý životní styl na Kubánském náměstí 9, Praha 10-Vršovice. Konkrétně se jedná potraviny pro dietní režimy chronických a alergických onemocnění (potraviny pro diabetiky, bezlepkovou, bezlaktózovou dietu, proteinové, redukční a další specifické diety). Kromě toho prodáváme potraviny od farmářů, naturálních vinařů a drobných podnikatelů a tím jim pomáháme s distribucí jejich produktů na trh.

Naše poslání: • Vytvoření pracovních míst pro zdravotně postižené a pracovně znevýhodněné osoby a integrovat je na volný pracovní trh • Osvětová činnost v oblasti zdravé výživy a prodej potravin zdravého životního stylu.

Kontaktní údaje:
Kubánské náměstí 1268/9, 100 00 Praha 10 - Vršovice
Tel.: 604 603 184, e-mail: marie.breussova@gmail.com,
www.novasance.cz, www.breuss.cz

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 poskytuje 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 tlumočníků 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 (vozíčkářům) i jejich rodinám a blízkým asociace nabízí odborné sociální poradenství i poradenství zdravotní specialistky (sociální dávky a příspěvky pro osoby se zdravotním postižením; výběr kompenzačních pomůcek, řešení bezbariérových úprav, preventivní zdravotní programy). Asociace vydává publikace na téma poškození míchy a podílí se na vzniku videoprogramů (např. bezbariérové úpravy, rehabilitace v domácím prostředí a další). Lidé s poškozením míchy mohou využít tréninkové bydlení a tréninkové zaměstnání, komunitní portál www.Vozejkov.cz, mobilní aplikaci bezbariérových míst VozejkMap. Asociace pořádá preventivní programy a osvětové kampaně pro veřejnost.

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

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

Česká unie neslyšících, z. ú.

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

Kontaktní údaje:
Dlouhá 729/37, 110 00 Praha 1
Tel./fax: 224 827 152, 224 827 111, 725 865 823 (SMS)
Tlumočníci: 774 030 771 (SMS)
Centrum zprostředkování simultánního přepisu: 608 719 001
E-mail: praha@cun.cz, tlumocnici@cun.cz, prepis@cun.cz
www.cun.cz

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/dětmi (Služba je poskytována rodinám s dítětem, kdy jedno z postižení je sluchové a zájemce o službu ke komunikaci používá komunikační systémy sluchově postižených nebo český znakový jazyk).
Bez omezení věku využívající službu na území hl. m. Prahy a Středočeského kraje.

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

Poskytujeme dva druhy služeb – služby sociálního poradenství pro dospělé a služby podpory vzdělávání pro rodiny s dětmi. Terénní sociální pracovníci a odborní sociální poradci pomáhají v problematice bydlení a zaměstnání, v komunikaci s úřady a institucemi a v oblasti státní sociální podpory. Máme mnohaleté zkušenosti s dluhovým poradenstvím, pomáháme s orientací v dluzích a exekucích, příp. s oddlužením. Pracovníci podpory vzdělávání koordinují individuální doučování dětí v rodinách ohrožených sociálním vyloučením, které zajišťují proškolení dobrovolníci. Na vybraných základních školách provozujeme skupinové doučovací kroužky určené dětem s potřebou dalších podpůrných opatření. Pro nejmenší děti provozujeme čtyři dny v týdnu předškolní klub, kde je soustavně připravujeme na vstup do běžných mateřských škol a do prvních tříd. V rámci vzdělávacích služeb poskytujeme také kariérní poradenství a mentoring dospívajícím lidem. Na vyšším stupni základních škol realizujeme workshopy týkající se finanční gramotnosti, posílení sociálních kompetencí žáků a práce s informacemi. Pokud Vás zajímá dobrovolnictví pro Člověka v tísni, nabízíme Vám možnost zapojit se do vzdělávacích služeb a doučovat děti a získat s tím související proškolení a metodickou podporu.

Kontaktní údaje:

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

Sociální práce: tel.: 777 782 077

Vzdělávací služby: tel.: 778 409 243

Dobrovolnictví: tel.: 778 442 521

https://www.clovekvtisni.cz/co-delame/socialni-prace-v-cr/praha, www.facebook.com/cvtpraha/

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

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

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

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

Cílová skupina uživatelů:
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

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

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

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

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

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

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

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 Diakonii 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

Posláním sociálně terapeutické dílny je dlouhodobá a pravidelná podpora lidí se zdravotním postižením při rozvoji soběstačnosti, motorických, sociálních a pracovních dovedností. Uživatelům umožňujeme bezpečně rozvíjet pracovní potenciál, začlenit se do běžného způsobu života a předcházíme tak sociálnímu vyloučení.

Uživatelé se mohou zdokonalit v sebeobsluze a soběstačnosti, získávat znalosti a dovednosti potřebné pro praktický život, zlepšovat jemnou a hrubou motoriku, rozvíjet komunikaci s lidmi kolem sebe, udržet a rozvíjet své pracovní dovednosti a návyky, poznávat vlastní schopnosti a zvýšit tak šanci na získání pracovního uplatnění. Zároveň se vzájemně setkávají a sdílejí zkušenosti lidí v podobné životní situaci. Služba je poskytována bezplatně.

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

Cílová skupina uživatelů:
Služba je určena dospělým lidem po poranění mozku, lidem s mentálním a kombinovaným postižením a lidem s chronickým duševním onemocněním, zejména v kombinaci s další diagnózou nebo postižením.

Dobrovolnické centrum Protěž

Poskytujeme tyto služby

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

Denní stacionář pro seniory
Provoz: Po–Pá, 8.00–16.00 hod. | Kapacita: 12 seniorů | Strava: dopolední svačina, oběd, odpolední svačina | Program: trénink paměti, kondiční a rehabilitační cvičení, vycházky do parku Grébovka, společné programy s malými dětmi, oslavy svátků a narozenin, zdravotní přednášky a další.

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

Cílová skupina uživatelů:
Senioři, dobrovolníci

Dobrovolnický program Fakultní nemocnice Královské Vinohrady

Dobrovolnický program je nedílnou součástí Fakultní nemocnice Královské Vinohrady již od roku 2009. Od svého počátku je realizován zapsaným spolkem Lékořice, který akredituje dobrovolnické programy také ve třech dalších pražských nemocnicích (Thomayerova nemocnice, Všeobecná fakultní nemocnice, IKEM).

Speciálně vyškolení dobrovolníci, kteří pravidelně docházející na nemocniční oddělení, pacientům naslouchají, povídají si s nimi, hrají hry, čtou nebo luští křížovky. Pacientům se snaží být oporou v těžkých časech nemoci.

Kromě dobrovolnické práce směrem k pacientům dobrovolníci také aktivně propagují myšlenku pospolité společnosti, v níž je dobrovolnictví nedílnou součástí života každého jednotlivce. Podílejí se na pořádání akcí pro pacienty a zaměstnance nemocnice, ale také pro laickou a odbornou veřejnost. Při těchto příležitostech hovoří o tom, co jim dobrovolnictví v nemocnici přináší. Většinou je to pocit smysluplně stráveného času a možnost aktivně realizovat své lidství v prostředí, kde k sobě bolest i radost mají velmi blízko.

Kontaktní údaje:
Dobrovolnický program FN Královské Vinohrady, Šrobárova 1150/50, Praha 10, 100 34
www.fnkv.cz, www.lekorice.com, e-mail: dobrovolnici@fnkv.cz
Tel.: 267 163 686

Cílová skupina uživatelů: Pacienti hospitalizovaní ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady. Senioři, dobrovolníci, rodiny s dětmi.

Domov pro seniory Malešice

DS Malešice poskytuje pobytovou sociální službu pro seniory, která zahrnuje ubytování, stravování, zdravotní a ošetřovatelskou péči, sociální služby, aktivizační, rehabilitační, sociálně terapeutické a další služby (kadeřnictví, pedikúra, masáže, kavárna a prodejna občerstvení, knihovna, možnost nákupů u externích prodejců, bohoslužby pro věřící klienty, internet a denní tisk pro klienty DS k dispozici zdarma).
Alzheimer centrum, jehož celková kapacita je 30 lůžek poskytuje sociální pobytovou službu „domov se zvláštním režimem" a je určeno pro klienty s Alzheimerovou chorobou a ostatními typy demencí.
Alzheimer centrum nabízí 4 třílůžkové pokoje, 6 dvoulůžkových pokojů a 6 jednolůžkových pokojů.
Třílůžkové pokoje mají samostatnou koupelnu a WC, dvoulůžkové a jednolůžkové pokoje mají vždy společnou koupelnu a WC pro 2 pokoje.
Klientům je k dispozici obývací hala s jídelním koutem, společenská místnost, tělocvična, keramická dílna a speciální relaxační místnost.

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

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

Domov pro seniory Zahradní Město

DOMOV PRO SENIORY ZAHRADNÍ MĚSTO

Domov leží v klidné vilové zástavbě Zahradního Města a poskytuje pobytové sociální služby nepřetržitě od roku 1970. Ve službě 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
Podávání informací o poskytnuté sociální službě, dotazy týkající se žádostí a jejich aktualizace, sjednávání prohlídek domova vyřizují sociální pracovnice 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,
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.

Dům tří přání, z. ú.

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

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

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

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.

Principy práce:

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

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

Centrum rodinné terapie Horizont – Podporujeme děti a rodinu ve vzájemné komunikaci, soudržnosti a zdravých vztazích. Rodinám pomáháme samostatně a úspěšně překonávat běžné i náročné životní situace.
Doubravčická 1474/21, 100 00, Praha 10, tel.: 606 664 262
provozní doba: Po–Pá: 9.00–17.00

Dům Přemysla Pittra pro děti
ZAŘÍZENÍ PRO DĚTI VYŽADUJÍCÍ OKAMŽITOU POMOC (**ZDVOP**) – Krátkodobé pobytové zařízení pro děti, které se ocitly v krizi nebo náročné životní situaci a nemohou proto setrvávat ve svém přirozeném prostředí.
Provoz nepřetržitý. Sociální pracovník ZDVOP: Po–Pá: 9.00–14.00, tel.: 235 302 698, 607 199 291

SOCIÁLNÍ SLUŽBY DOMU PŘEMYSLA PITTRA – **KRIZOVÁ POMOC**
Pomáháme dětem překonat krizovou nebo náročnou životní situaci, kterou nejsou schopny řešit vlastními silami nebo silami své rodiny.
Ambulantní forma: pondělí 8.30–16.00, úterý 10.00–12.30,
terénní forma: St–Čt: 10.00–15.00

SOCIÁLNÍ SLUŽBY DOMU PŘEMYSLA PITTRA – **SOCIÁLNÍ REHABILITACE**
Podporujeme děti v samostatnosti a učíme je zdravě fungovat v jejich přirozeném sociálním prostředí.
Ambulantní forma: úterý 8.30–15.30, terénní forma: středa 10.00–15.00, čtvrtek 13.00–15.00
Karlovarská 337/18, 161 00 Praha 6 - Ruzyně
Tel.: Krizová pomoc a Sociální rehabilitace:
607 531 818

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.
Terronská 727/7, 160 00 Praha 6, tel.: 602 662 063
Ambulantní forma: pondělí 13.00–16.00, úterý 9.00–12.00, středa 11.00–12.00, 13.00–16.00 ,
terénní forma: úterý 13.00–16.00, čtvrtek 13.00–16.00, pátek 10.00 –12.00, 14.00–16.00

Centrum pro děti Mezipatro – Podporujeme zdravý vývoj dětí a jejich osobnostní a sociální rozvoj. Nabízíme bezpečné prostředí určené výhradně dětem, ve kterém spolu s nimi hledáme způsoby, jak se vypořádat s těžkou situací, ve které se nachází. Rozvíjíme dovednosti dětí a jejich zájmy v odborně vedených individuálních i skupinových aktivitách.
Svatovítská 682/7, 160 00 Praha 6, tel.: 724 865 400
Ambulantní forma: pondělí, úterý 10.00–15.00
Terénní forma: středa 10.00–15.00

Elio, z. s.

Elio
pomáháme růst...

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

Nabídka našich služeb:

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

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

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

EDA, z. ú.

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

Kontaktní údaje:
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 poskytovány bezplatně.
Poskytujeme odborné služby, poradenství a psychickou oporu rodinám ve čtyřech krajích České republiky – na území Hl. města Prahy, Středočeského, Pardubického a části Ústeckého kraje. Služby jsou poskytovány v domácím prostředí, kde se dítě cítí nejlépe, a jsou prevencí včasného umisťování dětí do ústavní péče.
Poradkyně rané péče EDA jsou odbornicemi v oblasti rané péče, vedle podpory rodin poskytují vzdělávací kurzy akreditované MPSV, osvětu zdravotnického personálu a školení spolupracujících profesionálů doma i v zahraničí.

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

TELEFONICKÁ KRIZOVÁ POMOC

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

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

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

Elpida, o. p. s.

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 chatového poradenství na adrese https://elinka.internetporadna.cz.
- **Centrum Elpida** – vzdělávací a kulturní centrum pro seniory s dlouholetou tradicí se sídlem na Pankráci na Praze 4 a nově v Praze 7 Holešovicích. Celoročně provozujeme počítačové, jazykové a fotografické kurzy, přednášky, poradny, tréninky paměti, pohybové aktivity a bohatý kulturní program pro starší generaci 60+. Nově také formou ON-LINE kurzů, přednášek a seminářů.
- **Vital** – nejčtenější společenský a kulturní čtvrtletník pro seniory. Časopis si můžete přečíst na www.vitalplus.org nebo objednat na vitalplus@elpida.cz

V Centru Elpida probíhají následující poradny, na všechny je však třeba se předem objednat na tel. čísle: 272 701 335 nebo e-mailem: info@elpida.cz • **právní • finanční • počítačová • psychologická • testování paměti • poradenství v oblasti Alzheimerovy nemoci (i pro pečující)**

Kontaktní údaje:
Na Strži 40, 140 00 Praha 4, tel.: 272 701 335
Jankovcova 8, 170 00 Praha 7, tel.: 601 183 533, e-mail: info@elpida.cz, www.elpida.cz

Cílová skupina uživatelů: Senioři 60+

ENVIRA, o. p. s. – sociální podnik

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

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

Naše motto: Šetrně k přírodě, poctivě k člověku.

Kontaktní údaje:
Kubatova 32/1, 102 00 Praha 10-Hostivař
tel.: 777 683 848
e-mail: bohackova@toulcuvdvur.cz
www.setrnepoctive.cz.

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

ERGO Aktiv, o. p. s. – Centrum 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 každodenně potíže, nebo na které si nyní netroufnou a chtěli by je do svého života zařadit. Terapie vždy vychází z konkrétních cílů a potřeb klienta a vedou ji odborníci z oblastí ergoterapie, fyzioterapie, 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: Odborná poradna, Intenzivní rehabilitační program, Předpracovní poradenství a podpora, Tréninková pracovní místa, Ergoterapeutické 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 (psychiatři, 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, 734 596 536, 773 261 010,
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 nácviku 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: chranenebydleni@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

Farní charita Praha 1 – www.programmari.cz Nové Město – Žitná 35

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 jím 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 7.00–12.30
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
Kontakt: 734 789 317, komunitko@zenyvohrození.charita.cz

Fokus Praha, z. ú.

Posláním Fokusu Praha je podpora lidí se zkušeností s duševním onemocněním ve spokojeném zvládání 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, www.fokus-praha.cz

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

Fosa, o. p. s.

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

1. Podporované zaměstnávání (sociální rehabilitace) – pomáhá lidem se znevýhodněním na trhu práce nalézt a udržet si zaměstnání. Jak to probíhá? Pracovníci pomáhají uživatelům služby například s vytvořením představy o vhodném zaměstnání, s tvorbou životopisu a motivačního dopisu, s vyhledáváním a oslovováním zaměstnavatelů, trénují s uživateli pracovní pohovory, doprovází je na pohovory a asistují jim v zaměstnání. Služba je zdarma a je určena lidem od 18–62 let z Prahy, kteří potřebují podporu k tomu, aby si nalezli a udrželi práci.

Kontakt: vedoucí programu Lucie Kroupová – tel.: 775 350 116, e-mail: kroupova@fosaops.org

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

Kontakt: vedoucí programu Markéta Bodoríková – tel.: 775 271 910, e-mail: bodorikova@fosaops.org

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

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

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

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

Kontakt: vedoucí programu Klára Helusová – 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. Vítáme motivované, manuálně zručné zájemce o práci.

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

Společnost prostřednictvím svých zaměstnanců poskytuje tyto služby:

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

Jsme členem Svazu zaměstnavatelů zdravotně postižených.

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

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

HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z. ú.

HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, z.ú. se zaměřuje na rozvoj a propagaci dobrovolnictví v České republice. V Praze realizuje vlastní sociálně preventivní programy, které slouží především ke zvyšování sociálních dovedností dětí a učí je smysluplně trávit volný čas. V **programu KOMPAS** se 2–4 proškolení dobrovolníci setkávají jednou týdně se skupinkou až 8 dětí. Klubovna programu na Praze 10 se nachází v ZŠ Brigádníků. **Program Pět P** se zaměřuje na děti, které mají potíže s navazování a udržením vztahů z různých důvodů – výchovných, rodinných, sociálních aj., podpora probíhá formou dlouhodobého podpůrného vztahu 1 dítěte školního věku a 1 dospělého dobrovolníka. **Program 3G-tři generace** propojuje osoby starší 50 let a rodiny s dětmi, ty z nich, kdo nemají možnost mezigeneračního soužití a touží po něm.

Kancelář a klubovna programů se nachází na adrese:
Štefánikova 21, Praha 5, tel.: 257 328 901.

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

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

HEWER, z. s.

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

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

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

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

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

HoSt Home-Start Česká republika

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, 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 upevňování 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 pověřeného pracovníka: 777 926 801.

Terénní sociální práce. Kontakt na pověřeného pracovníka: 777 926 801.

Asistované kontakty: Kontakt na pověřeného pracovníka: 777 926 801.

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

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

Integrační centrum Praha o. p. s.

INTEGRAČNÍ CENTRUM PRAHA

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
email: info@icpraha.com
telefon: +420 252 543 846

Cílová skupina uživatelů: Občané zemí mimo EU, kteří mají na území České republiky legální pobyt na dobu delší než 90 dnů.

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

NÁŠ SLUNOVRAT

Náš Slunovrat přináší novou moderní službu pro seniory, pro dlouhodobě nemocné, pro ty, kdo potřebují pomoc, kdo se nedokáží svými silami o sebe postarat. Naše 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 operační středisko, kde pracují kvalifikovaní a zkušení lidé, připraveni kdykoli pomoci našim uživatelům. Uživatel se s operačním střediskem spojí v případě potřeby kdykoli a odkudkoli díky využití moderní bezdrátové komunikační technologie. Náš klient dostane komunikační zařízení, krabičku menší než mobilní telefon. Ta má jen jediné tlačítko, díky kterému se klient kdykoli a odkudkoli spojí s naší centrálou, která zajistí okamžitou pomoc. Obsluha zařízení je mimořádně jednoduchá a zvládne ji opravdu každý.
Naše centrála nepřetržitě sleduje, 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, 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, o. p. s. je první organizací, která se komplexně a dlouhodobě zabývá tématem násilí z nenávisti (tzv. předsudečného násilí – motivem napadení je odlišnost napadeného např. barva pleti, víra, sexuální orientace apod.). Organizace zřizuje poradnu Justýna, která poskytuje služby obětem násilí z nenávisti, dále se věnuje odbornému vzdělávání a preventivní činnosti, monitoringu násilí z nenávisti na území České republiky, na jehož základě vydává Zprávu o násilí z nenávisti a navrhuje případné legislativní změny.

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

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

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

Jesle Skalka

www.jesleskalka.cz

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

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

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

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

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 „Zkusíme to bez maminek“ 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 chůvy

Kontaktní údaje:

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

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

www.klubk2.cz

Cílová skupina uživatelů: Rodiny s dětmi 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 v rámci inovativního modelu 3S s důrazem na dostupnost po celý den i **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. **Cena hodiny osobní asistence vyjde na 129,- Kč.**

- pomoc při zvládání 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
U Nových vil 943/28, Praha 10
Tel.: +420 736 520 120
E-mail: koordinator.praha@petrklice.cz
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 přejímá od počátku roku 2021 realizaci projektu **Archa pomoci**, který vznikl původně již v roce 2015. Jde o široký projekt zahrnující **dobrovolnický program** pro seniory přímo v jejich domácnostech, **poradenství** seniorům i jejich rodinám a **pomoc** s vyřizováním administrativy. **Všechny služby Archy pomoci jsou zdarma.**
Během roku 2021 je naším záměrem spustit **on-line verzi poradny**, která by byla přístupná širšímu množství osob a také akreditovat a rozšířit **dobrovolnický program**.
Archa pomoci zajišťuje zejména

- Poradenství ve zdravotně-sociální oblasti
- Poskytování informací o možnostech příspěvků na péči a pomoc s vyřizováním úředních záležitostí
- Dobrovolnictví

Kontaktní údaje:
Komunitní centrum Petrklíč – Archa pomoci
U Nových vil 943/28, Praha 10
Tel.: +420 736 520 117, e-mail: archapomoci@petrklice.cz
www.petrklice.cz, www.archapomoci.eu

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

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

Ve dvou se to lépe táhne
Mentoringový program s **preventivním, podpůrným a rozvojovým** 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 vídá 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. Posilujeme 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 11–26 let.

LYMFOM HELP, z. s.

Jsme 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 podpůrné 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 trpících 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.

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 nejdéle 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 většinové společnosti, motivujeme je k opětovnému využívání vlastních kompetencí a k samostatnému zvládání problémů. Dále podporujeme klienty, kteří jsou ohroženi sociálním vyloučením, a zajišťujeme tak prevenci bezdomovectví. Služba je poskytována zdarma.

Maltézská pomoc, o.p.s.
Kontaktní údaje:
Lázeňská 485/2, 118 00 Praha 1, tel.: 257 534 935, 736 620 807
E-mail: info@maltezskapomoc.cz
www.maltezskapomoc.cz
Projekt Pomoc lidem v sociální nouzi: lidevnouzi@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,
www.mezi-nami.cz/
Kategorie kontaktu: Organizace spolupracující s MČ Praha 10
Potřebuji řešit: Senioři/Rodina a děti/Osamělost
Cílová skupina: Senioři/Rodina a děti

Nadace Krása pomoci

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

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

Kontaktní údaje: Nadace Krása pomoci, Pražské kreativní centrum, Staroměstské náměstí 4/1, 110 00 Praha 1, tel. 773 283 762, poradna@krasapomoci.cz, www.krasapomoci.cz

Cílová skupina uživatelů: senioři a jejich rodiny

Nadace BONA

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

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

Nadací vybudovaný funkční systém jednotlivých typů chráněného a podporovaného bydlení, chráněných pracovišť v systému „Psychosociální sítě" umožnil desítkám, dříve nepropustitelným pacientům psychiatrických léčeben život mimo tyto instituce.

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

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

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

Cílová skupina uživatelů: Duševně nemocní

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: Brunnerova 1011/3, 163 00 Praha 17
Kontaktní adresa:
V Holešovičkách 597/1a, 180 00 Praha 8
E-mail: nautis@nautis.cz, www.nautis.cz, infolinka: 284 684 959
Online poradenství: 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.

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 čistící 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,
www.novehorizonty.cz

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

Občanské sdružení SEPPIA, z. s.

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

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

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

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

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

Okamžik, z. ú.

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

Provozujeme:

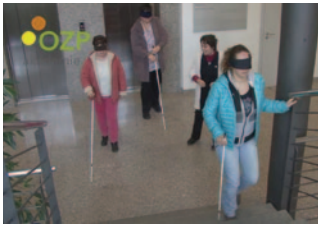
- **Dobrovolnické centrum** – jednorázové doprovody spojené s další vizuální podporou a dlouhodobá spolupráce klienta s dobrovolníkem (tel.: 233 379 196, 775 209 055, 604 841 926, e-mail: dc@okamzik.cz)
- **Centrum aktivního života zrakově postižených** – jednorázové i pravidelné vzdělávací a volnočasové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

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

OZP Akademie z. ú.

Jsme zcela jedinečná nezisková organizace, která prostřednictvím vzdělávání umožňuje aspoň na chvíli nahlédnout do světa lidí se zdravotním postižením. Hendikepovaní lektoři 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 prožitek. Všichni lektoři 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.

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

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

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

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

Péče bez překážek, z. s.

Popis činnosti: spolek sdružuje rodiče dětí s různými druhy postižení. Cílem spolku je komplexní podpora rodičů pečujících o dítě s postižením s důrazem na:

- zlepšení informovanosti pečujících rodičů - spolek provozuje informační web (www.pece-bez-prekazek.cz) a diskuzní fórum ke vzájemnému sdílení zkušeností zejména z oblasti přímé péče o děti s postižením
- zlepšení dostupnosti sociálních služeb (zejména odlehčovacích a asistenčních)
- systémové zlepšení situace pečujících osob
- péči o rodiče pečující o dítě s postižením – podpora jejich fyzického a psychického zdraví, zvyšování pečovatelských kompetencí
- podpora volnočasových aktivit pro pečující rodiče a jejich děti - organizujeme rehabilitační plavání pro děti se zrakovým a těžkým kombinovaným postižením

Kontaktní údaje:
Péče bez překážek, z. s.
Rakovského 3162/8, 143 00 Praha 4 - Modřany
E-mail: pece.bez.prekazek@gmail.com
www.pece-bez-prekazek.cz

Cílová skupina uživatelů: pečující osoby, rodiny dětí s postižením

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

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 židlích s využitím náčiní Smovey.
- **Trénujeme paměť a kognitivní funkce mozku.** Senioři mají **zdarma přístup na internet** vč. využití počítačového programu **Happy Neuron** speciálně zaměřeného na trénink mentální výkonnosti mozku.

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

Polovina nebe, o. p. s.

Společnost Polovina nebe se věnuje zejména alternativním způsobům ovládání 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 ovládání 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 ovládání 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, sociální poradenství je poskytováno zdarma. Pořádáme veřejné sbírky pro lidi v nouzi a například i pro bezbariérový Modřanský biograf. Pátým 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, www.polovinanebe.cz
Cílová skupina uživatelů: Dospělé osoby se zdravotním postižením a senioři.

Pontias s. r. o.

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

Kontaktní údaje:
Nad Primaskou 27
101 00 Praha 10 Strašnice

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

Cílová skupina uživatelů:
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, 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

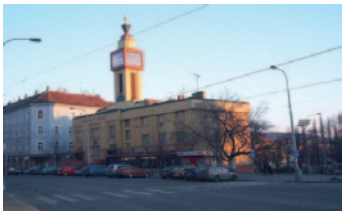
Cílová skupina uživatelů:
Legálně pobývající cizinci z tzv. třetích zemí (mimo EU) a občané a jejich rodinní příslušníci jiného členského státu EU. Dále také osoby, kterým byla udělena mezinárodní ochrana (azyl a doplňková ochrana) a občani ČR zahraničního původu (například s odlišným mateřským jazykem).

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: eduarda@seznam.cz
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.

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@gaudiaprotirakovine.cz
www.gaudiaprotirakovine.cz

Cílová skupina uživatelů:
Lidé s onkologickým či jiným vážným dlouhodobým onemocněním, rodina; lékaři, sestry.

Projekt Láska

Projekt Láska
www.nadace-senior.cz

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 a sami na vše finančně nestačí.

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, www.nadace-senior.cz

Cílová skupina uživatelů: Senioři

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 závislostí **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 nitrožilní aplikaci drog, program FIXPOINT je pracovně 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

NO BIOHAZARD terénní program: mobil: 722 068 144, 722 068 007
E-mail: 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 zvládání aktuálních obtíží ve vztazích s druhými či k sobě, pomoc při zvládání životních krizí a mezníků, spolupráce v síti služeb, pomoc při jednání s institucemi).

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

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

Kde nás najdete:

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

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

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

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

Kapacita: 10 dětí ve věku od 2–6 let

Zaměření:

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

Poskytujeme hlídání dětí od 6 měsíců

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

Provoz zajišťuje kvalifikovaný personál

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

Cílová skupina:
Rodiny s dětmi

REMEDIUM Praha o.p.s.

Občanská poradna REMEDIUM

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

S čím vám bezplatně poradíme?

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

Informace o poskytované službě poradenství můžete získat na telefonním čísle 735 613 901 v pondělí až čtvrtek v době 8.30–15.30 hod. nebo e-mailem: obcanskaporadna@remedium.cz.

Kontaktní údaje:

Občanská poradna REMEDIUM – kontaktní místo Praha 3
Křišťanova 15, 130 00 Praha 3, www.remedium.cz
www.dluhovylabyrint.cz

Cílová skupina uživatelů:

Osoby v obtížné sociální situaci bez omezení věku.

Klub REMEDIUM

V Klubu REMEDIUM poskytujeme bezplatnou službu seniorům, kteří se cítí osamělí, hledají společnost nebo radu či pomoc, pomáháme překlenout nelehké životní situace.

Co poskytujeme?

- začlenění mezi vrstevníky, rozvoj nových vztahů a podporu sebevědomí
- podporu a provázení v těžké životní situaci, pomoc v krizi
- informace a kontakty vedoucí k prosazení práv a zájmů klientů
- aktivity ve skupinách (např. cvičení na židlích, mozkový jogging, skupina Kontakt, podpůrně terapeutická skupina, společné zpívání …)
- krátkodobou individuální psychoterapii, skupinovou psychoterapii
- pravidelné skupinové aktivity (např. pétanque, společenské hry a posezení)
- pobyt v bezpečném a přátelském prostředí (denní tisk, knihy, káva a čaj)

Senioři mohou také navštěvovat jazykové, pohybové a počítačové kurzy (70,-/90,- Kč/lekce). ARTE dílny a Divadelní spolek Proměna, který má na svém kontě úspěšné autorské hry, uspokojí kreativní návštěvníky z řad seniorů.

Kontaktní údaje:

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

Občanská poradna REMEDIUM
Křišťanova 15, 130 00 Praha 3

PROVOZNÍ DOBA

PONDĚLÍ
8,30 – 11,30
(pro předem objednané)
12,30 – 15,30 hod.
(telefonické dotazy)

ÚTERÝ
8,30 – 11,30
(pro předem objednané)
12,30 – 15,30 hod.
(telefonické dotazy)
15,30 – 17,30 hod.
(pro předem objednané)

ČTVRTEK
8,30 – 11,30
(telefonické dotazy)
12,30 – 15,30 hod.
(pro předem objednané)

Telefonické konzultace na čísle: **272 743 666**

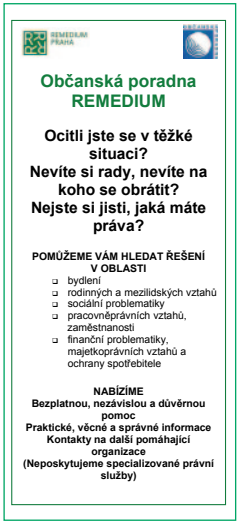
Objednat se můžete v pondělí až čtvrtek vždy od 8.30 do 15.30 na telefonním čísle **735 613 901** nebo prostřednictvím e-mailu: obcanskaporadna@remedium.cz

Elektronické dotazy zodpovídáme prostřednictvím internetového formuláře: **dotaz na občanskou poradnu** (http://www.remedium.cz/dotaz.php)

www.remedium.cz
IČO: 68 40 31 86

Praha | Městská část Praha 10

Aktualizace letáku: září 2020



Občanská poradna REMEDIUM

Ocitli jste se v těžké situaci?
Nevíte si rady, nevíte na koho se obrátit?
Nejste si jisti, jaká máte práva?

POMŮŽEME VÁM HLEDAT ŘEŠENÍ V OBLASTI

- bydlení
- rodinných a mezilidských vztahů
- sociální problematiky
- pracovněprávních vztahů, zaměstnanosti
- finanční problematiky, majetkoprávních vztahů a ochrany spotřebitele

NABÍZÍME
Bezplatnou, nezávislou a důvěrnou pomoc
Praktické, věcné a správné informace
Kontakty na další pomáhající organizace
(Neposkytujeme specializované právní služby)

Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z. s.

Jablíčkov
prostor pro celou rodinu

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

Pravidelné programy:

- **programy pro rodiče s dětmi** (od 1. měsíce do 5 let)
- **programy pro děti bez rodičů** (od 3 let) – zájmové kroužky – výtvarné, keramické, hudební, taneční, divadelní či vzdělávací
- **hlídání dětí** od 1,5 roku (herna s hlídáním)
- **školička** rodinného typu pro děti od 2 let (dětská skupina) - v rámci školky angličtina, jóga a keramika
- **letní školička a letní příměstské tábory** pro děti až do 12 let
- **programy pro dospělé** (keramika, cvičení, angličtina)
- přátelský prostor pro setkávání rodin s malými dětmi, **volná herna**
- **coworkingový prostor** s možností hlídání dětí
- psychologické a psychomotorické **poradenství**

Jednorázové akce:

- **besedy a workshopy** o výchově, stravování, digitální závislosti apod.
- **kulturně-vzdělávací akce** (keramické nebo tvořivé dílny pro celou rodinu, karneval, Bazárek dětského zboží, tématické promítání apod.)
- **komunitní akce pro celé rodiny** (Čarohraní, Pohádkový park, Letní slavnost, Drakiáda, Martinská slavnost atd.)

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

Cíle aktivit:

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

Kontaktní údaje:

Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z. s.
Počernická 524/64 – vchod z boku budovy (mezi obchody)
Praha 10 - Malešice
E-mail: rcjablickov@gmail.com
www.jablickov.cz
www.facebook.com/jablickov.neziskovaorganizace

Cílová skupina uživatelů:

Rodiny s dětmi, děti 0–12 let, dospělí, senioři.

ROSA – centrum pro ženy, z. s.

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

Registrované sociální služby:

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

Ke konzultaci je nutné se telefonicky objednat, tel.: 241 43 2466, SOS linka 602 246 102

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

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

Kontaktní údaje:
Podolská 242/25, 147 00 Praha 4
Vedoucí služby: azyl@rosa-os.cz
na vedoucí služby tel.: 736 739 467

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

ŘÍMSKOKATOLICKÁ FARNOST VRŠOVICE

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

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

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

Cílová skupina uživatelů: Obyvatelé Vršovic a blízkého okolí.

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, ošetřovatelské 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 večeři 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
e-mail: 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

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

Kontaktní údaje:

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

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

Cílová skupina uživatelů: Senioři

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR (SONS)

Organizace nabízí specifické služby podporující samostatnost při činnostech, které zraková nedostatečnost omezuje.

Právní poradna – poskytuje odborné poradenství v sociálně-právní a pracovně-právní oblasti.

Tyflokabinet – poskytuje komplexní informace a konzultace v oblasti náročných kompenzačních pomůcek.

Digitalizace a technická podpora – „DigiTech" – spravuje Knihovnu digitálních dokumentů, zajišťuje klientům na objednávku digitalizaci textů a ostatní služby spojené s jejich konverzí, poskytuje poradenskou a konzultační činnost v oboru výpočetní a komunikační techniky a odborně-technickou podporu klientům, nabízí tisk v braillově písmu nebo ve zvětšeném černotisku.

Středisko výcviku vodicích psů – zajišťuje výcvik vodicích psů a servis jejich držitelům.

Navigační centrum – nabízí vyhledání dopravního spojení, telefonních čísel nebo jiných kontaktů; vypracování itinerářů – popisů tras – pro pohyb v neznámém prostředí; služby při pohybu s navigační jednotkou. Poskytuje texty příbalových letáků léčiv ve formě uchopitelné zrakově postiženým klientem.

Prodejna tyflopomůcek – nabízí velký sortiment běžných kompenzačních pomůcek pro zrakově postižené, včetně úplného sortimentu bílých a červenobílých holí.

Kontaktní údaje:

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

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

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

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

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

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

Cílová skupina uživatelů: Zrakově postižení

Společnou cestou z. s.

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

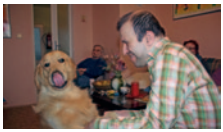
Kontaktní údaje:
Občanská poradna Společnou cestou
Spytihněvova 162/4, 128 00 Praha 2
Tel./fax: 223 011 642
E-mail: poradna@spolcest.cz
www.spolcest.cz

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

Společnost DUHA, z. ú.

Posláním Společnosti DUHA 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 ve vlastní domácnosti zvládat nároky samostatného bydlení.

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 zvládání nároků běžného života.

Sídlo organizace:
Fügnerovo náměstí 5, Praha 2, 120 00.

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)

Společnost E / Czech Epilepsy Association, z. s.

Jsme nezisková organizace Společnost E, která od roku 1990 podporuje osoby s epilepsií a jejich blízké s celorepublikovou působností. 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 – ročně se s námi přijde poradit kolem 200 lidí s epilepsií a jejich blízkých. ▪ V roce 2011 jsme založili sociální podnik Aranžérii www.aranzerie.cz – tak trochu jinou květinovou dílnu, cílem projektu je lepší začlenění osob s epilepsií do společnosti, zlepšit jejich pracovní návyky. ▪ 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 zasílán komukoliv, kdo o něj projeví zájem do emailové schránky. ▪ Realizujeme vzdělávací projekt „Nebojte se epilepsie“ - projekt má za cíl snižovat předsudky o epilepsii. ▪ Realizujeme sousedské centrum Liška - projekt má za cíl vytvářet přirozené podpůrné sítě mezi lidmi a snižovat předsudky o epilepsii. ▪ Organizujeme letní dětský integrovaný tábor pro děti s epilepsií a rekondiční pobyt pro dospělé. ▪ Podporujeme svépomocné klubové aktivity v Brně, Olomouci a v Praze. ▪ Věnujeme se osvětové a destigmatizační činnosti o epilepsii, připravili jsme kampaň „Epilepsie? Hlavně žádnou paniku!“

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

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

Spolek 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. "Projekt "Z domova zpět do společnosti" slouží duševně nemocným spoluobčanům k návštěvám v domácnostech, podpoře sebevědomí a možnosti doprovázet a navracet tyto osoby zpět do většinové společnosti

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

pro pražské – Barbora Lacinová
Tel.: 774 279 355
E-mail: barbora.lacinova@email.cz, www.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 senioři procvičovat nejen práci s novými technologiemi (gps, tablet, počítač, internet), ale procvičovat také tělo, paměť, navazovat nová přátelství a společně poznávat méně známá místa Prahy. Jde nejen o aktivní formu relaxace, opuštění každodenního stereotypu, ale také o socializaci jedinců v rámci skupiny a zlepšení dovedností týmové spolupráce. Pro hledání „kešek“ budeme používat zapůjčené tablety nebo GPS.

Kontaktní údaje:

info@moudrasovicka.cz, 777 611 790

Společnost Parkinson, z. s.

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

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

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

Středisko Naděje Praha – terénní program pro osoby bez domova

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

Kontaktní údaje:
Vyšehradská 49,120 00 Praha 2 (zázemí služby)
Tel.: 733 390 610
E-mail: praha@nadeje.cz
www.nadeje.cz/praha

Cílová skupina uživatelů: Lidé bez domova.

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

Středisko prevence a léčby drogových závislostí Drop In o.p.s. je nestátní nezisková organizace zaměřující se na poskytování zdravotnických a sociálních služeb především uživatelům nealkoholových drog, jejich rodinám a blízkým. Již od svého vzniku v roce 1991 prosazuje racionální přístup k drogové problematice zaměřený na principy snižování škod a ochranu veřejného zdraví.

Terénní program Drop In, o.p.s.:
Bc. Martin Kocián, e-mail: 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 hodin, čtvrtek 21.00– 23.00.

Nízkoprahové středisko Drop In, o.p.s.:
Mgr. Martin Titman, Karolíny Světlé 18, Praha 1, e-mail: stredisko@dropin.cz,
tel.: 222 221 431, pondělí až čtvrtek 9.00–17.30, pátek 9.00–16.00 hodin.

Centrum metadonové substituce Drop In, 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.

Centrum následné péče Drop In, o.p.s.:
Evžen Klouček, Kobrova 10, Praha 5, e-mail: cnp@dropin.cz, tel.: 257 326 080,
pondělí až čtvrtek 10.00–18.00, pátek 10.00–16.00 hodin.

Adiktologická ambulance Drop In, o.p.s.:
Mgr. Lenka Škvorová, Těšíkova 4, Praha 12, a nebo Radlická 1170/61, Praha 5 Smíchov,
e-mail: ambac@dropin.cz, tel.: 739 027 070, 739 575 949, 261 219 211
pondělí až čtvrtek 10.00–18.00, pátek 10.00–17.00 hodin.

AT ambulance Drop In, o.p.s.:
Mgr. Lenka Škvorová, Těšíkova 4, Praha 12, Radlická 1170/61, Praha 5 Smíchov,
e-mail: ambac@dropin.cz, tel.: 739 027 070, 739 575 949, 261 219 211,
sudá středa 17.00–21.00 hodin; lichá středa 16.00–18.00 hodin.

Centrum primární prevence Drop In, o.p.s.:
Tereza Braunová, DiS., Těšíkova 4, Praha 12, e-mail: cpprevence@dropin.cz, tel.: 734 158 220,
pondělí až pátek 08.00–17.00 hod.

Tvoje šance Drop In, o.p.s.:
Jitka Schejbalová, Těšíkova 4, Praha 12, e-mail: tvojesance@dropin.cz, tel.: 603 877 885,
úterý 08.30–17.00, pátek 08.00–16.00 hodin.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cílová skupina uživatelů:
Duševně nemocní

Tamtamy o. p. s.

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 čistící 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.

Tichý svět, o. p. s.

TICHÝ SVĚT
Nasloucháme neslyšícím

- Poskytujeme neslyšícím 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, vysvětlujeme specifika kontaktu s neslyšícími a nedoslýchavými a učíme je znát a používat pravidla komunikace s nimi.

SLUŽBY PRO NESLYŠÍCÍ: Sociální rehabilitace

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

Odborné sociální poradenství

- Služba podporuje a pomáhá klientovi lépe se orientovat v náročné životní situaci a nalézt strategie k jejímu zlepšení.
- Snaží se klienta navést na samostatné, aktivní a efektivní vyrovnání se s danou životní situací.
- Součástí Odborného sociálního poradenství je Právní poradna, která poskytuje klientům poradenství v oblasti pracovního, občanského, obchodního, trestního a insolvenčního práva a dalších oblastech po dohodě

Online tlumočení a online přepis-Tichá linka

- Posláním online 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 tlumočení a přepis je k dispozici denně nonstop (22.00–07.00 pouze pohotovost).

Sídlo společnosti:
Staňkovská 378,198 00 Praha 9-Hostavice

Provozovna:
Na Strži 1683/40, 140 00 Praha 4, tel.:/SMS: 720 996 089

Webové stránky: http://www.tichysvet.cz

E-mail: info@tichysvet.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 zdravotním postižením, Osoby se sluchovým 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 zvládání 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 zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, při oblékaní, 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 7.00–20.00

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: bogdanova@pecevcelka.cz
www.pecevcelka.cz

Cílová skupina uživatelů: senioři, osoby se zdravotním postižením

YWCA v České republice

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

Kontaktní údaje:
Jiřina Kozderová,
tel.: 721 883 292
e-mail: kozderova@ywca.cz
www.ywca.cz

Cílová skupina uživatelů: Senioři

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 instruují 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 ošetřovatelská 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

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 navyklý způsob života. V DSP Hagibor jsou dodržovány židovské tradice, svátky a košer stravování.
Nabízíme také Odlehčovací služby, kdy pomáháme i rodinám, které o seniory pečují v domácím prostředí.
Naším cílem je prostřednictvím krátkodobého pobytu pro osoby s omezenou soběstačností ulehčit pečujícím osobám (rodinám) a tím umožnit, aby osoby s omezenou soběstačností mohly co nejdéle bydlet v domácím prostředí.
Provozujeme Denní stacionář, kde nabízíme aktivní způsob trávení dne v bezpečném prostředí pro seniory, kteří v důsledku zhoršení svého zdravotního stavu a mírného snížení soběstačnosti potřebují během dne pomoc či dohled druhé osoby.

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

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

Kontaktní údaje:

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

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

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

Život 90

Život 90 již od roku 1990 pomáhá seniorům žít co nejdéle plnohodnotný a důstojný život v prostředí domova. Vycházíme z přesvědčení, že stáří není stigma. Že jej lze prožít aktivně, ve zdraví a hlavně důstojně. O seniory se nejen staráme, ale podporujeme je a vytváříme jim podmínky pro to, aby byli soběstační a naplno využívali své schopnosti a dovednosti.
Provozujeme velké spektrum služeb - akademii pro aktivní a soběstačné seniory s desítkami vzdělávacích a kulturních programů, centrum denních služeb, pečovatelskou službu, tísňovou péči a odlehčovací pobytové centrum. Pro seniory i jejich pečující a blízké provozujeme také bezplatné poradny (právní, psychologickou, sociální, dluhovou a další) a bezplatnou nonstop linku důvěry Senior telefon 800 157 157. Život 90 je aktivní také na poli dobrovolnictví a svými projekty upozorňuje na situaci seniorů i jejich rodin a pečujících. Pro osamělé seniory a aktivní seniorské dobrovolníky realizujeme projekt přátelských hovorů a přátelských návštěv.

Společně vytváříme zázemí a příležitosti, aby senioři zůstali zapojeni do života. Současně reagujeme na aktuální potřeby a obtíže seniorů a jejich blízkých poskytováním podpory a pomoci tam, kde jí potřebují.

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

Bezplatná linka Senior telefon: 800 157 157

Cílová skupina uživatelů: senioři, jejich blízcí a pečující.

Další důležité kontakty

Zdravotnická zařízení na území MČ Praha 10

FAKULTNÍ NEMOCNICE KRÁLOVSKÉ VINOHRADY
Šrobárova 50, 100 34 Praha 10
Tel.: 267 161 111, 296 471 111 (ústředna)
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
www.ldnvrsovice.cz

EUC KLINIKA PRAHA - MALEŠICE
Plaňanská 573/1, 108 00 Praha 10
Tel.: 281 019 111
E-mail: malesice.praha@eucklinika.cz
www.euc.cz

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

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

VRŠOVICKÁ ZDRAVOTNÍ, a. s.
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
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

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

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/

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/

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 http://zdravotni.praha.eu.

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

FAKULTNÍ NEMOCNICE V MOTOLE

Dětská stomatochirurgická pohotovost
snížené přízemí E v dětské části, na úrovni parkoviště P4,
u oranžových sloupů vchod vpravo
V Úvalu 84, 150 06 Praha 5, tel.: 224 433 653, 224 433 652
www.fnmotol.cz/kliniky-a-oddeleni/cast-pro-deti/emergency-department-for-children/detska-pohotovost-detsky-prijem/

Provozní doba:	pracovní dny:	19.00–06.30
	víkendy a svátky:	nepřetržitý provoz

MĚSTSKÁ POLIKLINIKA PRAHA

Zubní pohotovost pro dospělé pacienty
Spálená 12, 110 00 Praha 1, tel.: 222 924 268
www.prahamp.cz/zubni-pohotovost

Provozní doba:	Po–Čt:	18.00–23.30
	víkendy a svátky:	nepřetržitý provoz (ordinace uzavřena: 06.00–7.00)

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/

Provozní doba:	pracovní dny:	17.30–22.30
	víkendy a svátky:	07.30–22.30

Vybrané lékárny s nepřetržitým provozem

EUC Lékárna Praha – Počernická

Počernická 699/62e,108 00 Praha, tel.: 274 770 188

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

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

Call centrum Úřadu práce ČR – poradenská linka 844 844 803
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 (hovory jsou zpoplatněny sdíleným tarifem modrá linka dle tarifikace operátora, z jehož sítě je voláno).

Pražská správa sociálního zabezpečení 271 026 111
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 mladistvé

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

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

Poradna při finanční tísni, o. p. s – zelená linka..... 606 021 021
v provozu každé pracovní pondělí od 8.30 do 12.00 a od 13.00 do 17.30
organizace se specializuje na bezplatné zpracování návrhů na oddlužení (insolvenčních návrhů) – osobní bankrot podle insolvenčního zákona

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

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

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 Uhříněvsi. Od 1. 7. 2001 je MČ Praha 22 správním obvodem pro městské části Praha-Královice, Praha-Nedvězí u Říčan, Praha-Kolovraty a Praha-Benice.

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

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

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

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

Městská část Praha 10

Úřad městské části Praha 10

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

Hodiny pro veřejnost:

Pondělí	**8.00–12.00**	**13.00–17.30**
Středa	**8.00–12.00**	**13.00–17.30**
Čtvrtek	**8.00–12.00** (mimo odbor	

sociální, stavební, školství a kultury, životního prostředí, dopravy a rozvoje)

Informační kancelář 267 093 681
Call centrum 840 11 12 13
ID datové schránky MČ Praha 10: **irnb7wg**
Poznámka: *Všechny údaje jsou platné ke dni redakční uzávěrky.*

Klub K2

Maltézská pomoc, o.p.s.

MOST K DOMOVU

SPOLEK KOLUMBUS

www.jesleskalka.cz

eda raná péče

ČLOVĚK V TÍSNI ČESKÁ REPUBLIKA

LATA

REMEDIUM PRAHA

Poradna pro integraci

BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ

PARKINSON společnost o.s.

NADACE BONA

PROTĚŽ

CZEPA ČESKÁ ASOCIACE PARAPLEGIKŮ

Dům tří přání

BAREVNÝ SVĚT DĚTÍ

FAKULTNÍ NEMOCNICE KRÁLOVSKÉ VINOHRADY DOBROVOLNÍCI

NEMOCNICE KRÁLOVSKÉ VINOHRADY

ENVIRA

Mezi námi

lékořice

OBČANSKÁ PORADNA

SANANIM

Sympathea

Projekt Láska

www.nadace-senior.cz

LYMFOM HELP

SPOLEČNOU CESTOU z. s.

Seppia OBČANSKÉ SDRUŽENÍ

ŽIVOT 90 S NÁMI SAMI SEBOU

POINT 50+

esetHELP

tamtamy

SPOLEČNOST.E

Jablíčkov prostor pro celou rodinu

CENTRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY R. BREUSS

ROSA

ŘÍMSKOKATOLICKÁ FARNOST VRŠOVICE

SONS

Archa pomoci Praha

SeneCura SENIORCENTRUM ŠTÉRBOHOLY

DUHA

KAMŽIK

komunitní centrum PETRKLÍČ

Pantias

TICHÝ SVĚT Naslouchá neslyšícím

VČELKA sociální služby

PÉČE BEZ PŘEKÁŽEK

Svaz tělesně postižených

Triadis

POLOVINA NEBE

TYFLOSERVIS rehabilitace nevidomých a slabozrakých

YWCA

EZRA

ERGO Aktiv Centrum neurorehabilitace pro osoby se získaným poškozením mozku

DSP HAGIBOR

Městská část Praha 10

Vydala městská část Praha 10 ve spolupráci – Ústecké tiskárny, s. r. o. © září 2020.
Za správnost a znění jednotlivých příspěvků poskytovatelů si zodpovídají příslušné organizace.