

KATALOG

sociálních a návazných služeb 2013/2014 poskytovaných na území MČ Praha 10

Organizace poskytující zázemí a podporu v obvyklých i neobvyklých životních situacích





Vážení spoluobčané,

do rukou se Vám dostává nový aktualizovaný katalog sociálních a návazných služeb na období 2013/2014.

V průběhu života všichni procházíme různě náročnými životními etapami a každý z nás se může dostat i bez vlastního zavinění do nepříznivé životní situace, se kterou se neumí sám vypořádat a potřebuje pomoci. Právě pro tyto nečekané či svízelné události provozuje Praha 10 své služby v sociální oblasti. Jejich nabídku se snažíme navíc stále rozšiřovat tak, aby co nejvíce vyhovovala Vaším potřebám. V některých případech Praha 10 svými projekty dokonce nadstandardně supluje úlohu státních institucí a dalších úřadů.



Městská část Praha 10 dlouhodobě spolupracuje s více než 60 poskytovateli sociálních a návazných služeb, kteří nabízejí své služby občanům Prahy 10, a tím přispívají ke zkvalitnění životů Vás i Vašich blízkých. Všichni spolupracující poskytovatelé jsou součástí sítě služeb, kterou pro Vás Vaše městská část zajišťuje mimo jiné prostřednictvím činnosti svých příspěvkových organizací – Centra sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10 a Léčebny dlouhodobě nemocných Vršovice.

Již čtvrtým rokem vydává Praha 10 Katalog sociálních a návazných služeb. Nové vydání, které právě čtete, Vám opět přináší informace nejen o činnostech spolupracujících organizací v sociální a návazné oblasti, ale i informace o projektech v sociální a zdravotní oblasti a o činnostech radničního sociálního odboru. Pracovníci odboru sociálního Vám vždy ochotně poradí či zprostředkují potřebnou službu. Pro Vaši snadnější orientaci je katalog členěn i dle životních situací.

Nabízíme Vám opět možnost aktivně se zapojit do procesu komunitního plánování sociálních a návazných služeb, který na naší městské části probíhá již od roku 2004. Bližší informace najdete v tomto katalogu, dále se můžete informovat na odboru sociálním a také na webových stránkách www.praha10.cz.

Přeji Vám všem pevné zdraví a těším se na setkávání s Vámi!

Mgr. Bohumil Zoufalík, starosta

Vážení spoluobčané,

odbor sociální Úřadu MČ Praha 10 ve spolupráci s organizacemi, které poskytují sociální a návazné služby, zpracoval další vydání „Katalogu sociálních a návazných služeb poskytovaných na území MČ Praha 10“. Budeme rádi, když Vám tato publikace pomůže zorientovat se v sociálních službách a ve službách návazných ve chvíli, kdy budete tyto služby potřebovat pro sebe, pro své blízké nebo např. při Vaší práci.

Budete-li mít dotazy či podněty – ať již k tomuto katalogu nebo k problematice sociálních či návazných služeb, neváhejte se obrátit na odbor sociální ÚMČ Praha 10.

Informace ze sociální a zdravotní oblasti naleznete také na novém portálu MČ Praha 10, který je součástí webu naší městské části – <http://socialniportal.praha10.cz>.

Závěrem si dovoluji dvě poděkování. První dík patří všem, kteří pro obyvatele Městské části Praha 10 služby poskytují a druhé poděkování pak těm, kteří se podíleli na vzniku nového vydání katalogu.

Přeji Vám mnoho zdraví a úspěchů.



Pavel Petřík
vedoucí odboru sociálního
Úřadu MČ Praha 10

Představení činností odboru sociálního ÚMČ Praha 10

Vedoucí odboru

Bc. Pavel Petřík
budova A, 1. patro, kancelář A107
tel.: 267 093 229, fax: 267 093 295

Asistentka vedoucího odboru

Barbora Košťanová
budova A, 1. patro, kancelář A105
tel.: 267 093 598, fax: 267 093 295

Oddělení ekonomiky a administrativy

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

vedoucí oddělení: Mgr. Monika Srnčová
budova A, 1. patro, kancelář A106
tel.: 267 093 596

Oddělení sociálně právní ochrany dětí a práce s rodinou

Zajišťuje preventivní a poradenskou 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, I. patro, kancelář A104
tel.: 267 093 219, fax: 267 310 860

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 důchodu, včetně sociálního šetření a následné kontroly hospodaření s důchodem oprávněné osoby.

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, I. patro, kancelář B128
tel.: 267 093 226



Oddělení sociální prevence

Komplexně řeší problematiku prevence nežádoucích sociálních jevů na území městské části Praha 10, zejména se jedná o oblast prevence kriminality a protidrogové prevence.

Základem činnosti oddělení je agenda sociálních kurátorů, kteří poskytují pomoc osobám ohroženým sociálním vyloučením.

Vedoucí oddělení zajišťuje agendu poskytování příspěvku na osobní asistenci pro děti z Prahy 10 s těžkým zdravotním postižením.

vedoucí oddělení, protidrogový koordinátor
a manažer prevence kriminality:

Mgr. Blanka Boháčková

budova B, I. patro, kancelář B123

tel.: 267 093 523

Oddělení zřízených organizací a zdravotnictví

Zajišťuje organizační a koordinační činnosti na úseku zřízených organizací v oblasti sociální péče a zdravotnictví (Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p.o. a Léčebna dlouhodobě nemocných Vršovice, p.o.). V rámci této činnosti mimo jiné poskytuje poradenskou činnost v oblasti agendy žádostí o přidělení bytů v domě s byty zvláštního určení a v domovech pro seniory v rámci služeb Centra sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p.o.

vedoucí oddělení: Mgr. Bc. Jan Jeglík

budova A, I. patro, kancelář A108b

tel.: 267 093 323

Projekty MČ Praha 10 v sociální a zdravotní oblasti

Komunitní plánování sociálních a návazných služeb

Městskou část Praha 10 zajímají názory občanů na život v jejich městské části a na problémy, se kterými se potýkají. Názory občanů na sociální a návazné služby jsou jedním z nejdůležitějších podkladů pro tvorbu sociální politiky. 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 Městské části 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 – tel.: 267 093 226.



Sociální a zdravotní portál

S cílem poskytnout občanům Prahy 10 přehledně co nejvíce informací ze sociální a zdravotní oblasti připravila Městská část Praha 10 v rámci webu městské části nový sociální a zdravotní portál.

Portál obsahuje mimo jiné prezentaci novinek, akcí a důležitých informací ze sociální a zdravotní oblasti. Jeho součástí je katalog kontaktů, zahrnující údaje o spolupracujících organizacích a dalších institucích v sociální a zdravotní oblasti. Návštěvník portálu zde najde jak kontakty na úředníky odboru sociálního, tak prostor pro své dotazy a náměty.

Přístup na portál je přes hlavní web MČ Praha 10: <http://socialniportal.praha10.cz>.

Více informací Vám sdělí Mgr. Monika Srnčová, odbor sociální ÚMČ Praha 10 – tel.: 267 093 596.

Pojízdný úřad

V rámci standardizace poskytovaných služeb ve veřejné správě a přiblížení se občanům Prahy 10 zřídila městská část, jako jedna z prvních v ČR, službu tzv. „Pojízdného úřadu“. Služba je určena především občanům nad 75 let věku.



Auto, které přijede až k Vám

V rámci této služby navštíví úředník občana v místě jeho bydliště a občan si může v pohodlí svého domova vyřídit běžné agendy (např. žádost o vyřízení občanského průkazu, výpis z rejstříku trestů apod.).

Více informací Vám sdělí:

odbor občanskoprávní:

– ověřování - tel.: 267 093 368

– občanské průkazy - tel. 267 093 625

odbor školství: CzechPoint: – tel.: 267 093 681

odbor životního prostředí, dopravy a rozvoje – tel.: 267 093 460

Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10

Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci se sídlem Sámova 7, Praha 10 (dále jen CSOP), je příspěvkovou organizací zřízenou městskou částí Praha 10. Hlavním posláním a účelem organizace je poskytovat kvalitní podporu a pomoc občanům,

kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a jsou odkázáni na pomoc jiné osoby.

Sociální služby jsou poskytovány formou pobytovou, ambulantní i terénní CSOP tak nabízí v MČ Praha 10 zejména seniorům a jejich rodinám pomoc při vytváření důstojných podmínek pro život v jejich přirozeném prostředí a pomáhá jim překonávat osamění.

CSOP je jako poskytovatel služeb zaregistrováno Magistrátem hl. m. Prahy a sociální služby poskytuje ve shodě s ustanoveními zákona 108/2006 Sb., o sociálních službách, na podkladě smluvního ujednání s každým uživatelem.

Pro poskytování zdravotnických služeb je CSOP registrováno na odboru zdravotnictví Magistrátu hl.m.Prahy a má uzavřené smlouvy se zdravotními pojišťovnami. V bytech nabízí seniorům odbornou ošetrovatelskou péči a ve Středisku služeb pro děti a rodiče (jesle) pečuje o všestranný rozvoj dětí ve věku od půl roku do tří let. CSOP poskytuje široké spektrum služeb v sociální a zdravotní oblasti:

- | | |
|--------------------------------|--|
| ■ pečovatelská služba | ■ středisko služeb pro děti a rodiče - jesle |
| ■ domácí zdravotní péče | ■ dobrovolnická činnost |
| ■ domovy pro seniory | ■ 4 kluby seniorů |
| ■ domov se zvláštním režimem | ■ 2 dietní jídelny |
| ■ odlehčovací služby | ■ půjčovna kompenzačních pomůcek |
| ■ dům s byty zvláštního určení | ■ 2 střediska osobní hygieny |
| ■ studentský dům | ■ prádelna. |

Léčebna dlouhodobě nemocných Vršovice (dále jen „Léčebna Vršovice“)

1. prosince 2008 zahájila Léčebna Vršovice provoz v nově zrekonstruovaných prostorách. Kromě dlouhodobé ošetrovatelské péče o chronicky nemocné pacienty nabízí také rehabilitace zaměřené na včasnou mobilizaci a aktivizaci pacientů s kardiovaskulárními onemocněními nebo po úrazech či operacích. Pacienti jsou přijímáni na základě překladové zprávy z nemocnice nebo na doporučení praktického lékaře.

Rehabilitační oddělení je určeno pro hospitalizované, ale i pro ambulantní klienty a poskytuje širokou nabídku léčebných postupů, mj. elektroléčbu a vodoléčbu.

Léčebna Vršovice je v současné době jednou z nejmodernějších v Praze, její provoz je částečně hrazen z prostředků městské části Praha 10. Každé oddělení je vybaveno hygienickými, rehabilitačními i manipulačními pomůckami – pojízdnými vanami, hygienickými sprchovacími křesly, zvedáky, stavěcími pomůckami.



Součástí je i ultrazvukový diagnostický přístroj pro celkové vyšetření i nové EKG přístroje, vše s možností napojení na počítačovou síť a ukládáním výsledků přímo do digitálního chorobopisu pacienta.

Léčebna Vršovice po úpravě spektra poskytovaných služeb nabízí v současné době celkem 49 standardních lůžek a 40 lůžek s nadstandardním vybavením, kde mají pacienti k dispozici vlastní sociální zázemí, televizi a ledničku.

Ceník

NADSTANDARD 1 den		30 dnů
2-lůžkový pokoj	600,- Kč	18 000,- Kč
1-lůžkový pokoj	800,- Kč	24 000,- Kč
STANDARD 1 den		30 dnů
Standardní pokoj	200,- Kč	6 000,- Kč



Od 1. 1. 2011 jsou v přízemí a suterénu léčebny v provozu ambulance specialistů v oborech: vnitřní lékařství, kardiologie, FBLR, chirurgie, urologie, gynekologie, psychiatrie, fyzioterapie a léčebná rehabilitace. Ambulance jsou vybaveny novým technickým zařízením na špičkové úrovni. Ke zvýšení kvality a efektivity poskytovaných služeb odborných ambulancí bylo zřízeno i radiodiagnostické oddělení.

Od 1. 8. 2012 byl ve 3. patře objektu léčebny zahájen provoz samostatného oddělení následné rehabilitační péče s 20 lůžky. Vše provozuje Vršovická zdravotní a.s.

Studentský dům Záběhlická

S nabídkou pomoci dětem, které odcházejí z dětských domovů nebo obdobného zařízení nebo které prošly náhradní rodinnou péčí, přichází Praha 10 v rámci projektu Studentský dům Záběhlická. Studovat Vysokou školu finanční a správní umožní vršovická radnice každoročně několika dětem z dětských domovů. Cílem je dát šanci těmto mladým lidem získat vysokoškolské vzdělání a pomoci jim lépe



se uplatnit na trhu práce. Bonusem pro úspěšné absolventy projektu je nabídka pracovat pro Úřad MČ Praha 10. Kromě finančního zabezpečení studia ve formě uhrazení poplatku za studium získají studenti od radnice i 4000 Kč ročně na nákup učebnic a školního vybavení. Součástí unikátního projektu, který vznikl v roce 2008, je i možnost bezplatného ubytování v tzv. Studentském domě v Záběhlické ulici.

Více informací o projektu a volných místech Vám poskytne Mgr. Lydie Zatloukalová – tel.: 602 120 866.

Dům zubní péče o dítě a rodinu

Toto zdravotnické zařízení již funguje 5 let, a to od 4. září 2008. Je určeno především dětským pacientům. V objektu jsou čtyři zubní ordinace, které mj. poskytují stomatologickou pohotovost dětským pacientům. Nachází se zde moderně vybavené zdravotnické zařízení s přátelivým prostředím pro malé děti. Toto zdravotnické zařízení též poskytuje preventivní programy zaměřené na děti předškolního věku a žáky prvních tříd.

Dům zubní péče o dítě a rodinu vznikl za významné podpory Městské části Praha 10 v budově bývalé lékařské pohotovosti v ulici Nad Olšínami poblíž stanice metra Strašnická.

Vila, kde se Dům zubní péče nachází, se z ruiny proměnila v zařízení sloužící dětem a jejich rodinám. Má velmi zajímavý vztah k zubní péči již od chvíle, kdy byla v letech 1926 – 27 postavena. Navrhnul ji slavný architekt Jaroslav Krejcar, který mimo jiné projektoval i Vančurovu vilu na Zbraslavi. Jeho druhou ženou byla Milena Jesenská a tak tchánem architekta Krejcara byl profesor Jan Jesenský, profesor stomatologie a čelistní chirurgie na Karlově univerzitě. Profesor Jesenský rovněž založil Pražskou stomatologickou kliniku, kterou vedl až do roku 1939, a muzeum zubního lékařství podle návrhu J. Krejcara, které existuje dodnes.

Od 20. 4. 2009 je v tomto zdravotnickém zařízení provozována dětská zubní pohotovost, která je plně hrazena z finančních prostředků Městské části Praha 10. Rodiče však hradí dle zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, regulační poplatky za poskytnutou péči v rámci lékařské pohotovosti, tj. 90,- Kč. Tato pohotovost je určena pro dětské pacienty do 18 let. Provozní doba pohotovosti je následující: všední dny 17:00–21:00, sobota, svátek 8:00–14:00, neděle 14:00–20:00.

Příjem pacientů je ukončen 30 min. před ukončením ordinační doby. Doporučujeme před příchodem kontaktovat telefonicky zubní ordinaci a bude s Vámi domluven konkrétní čas návštěvy.



Lékařská služba první pomoci

Provoz Lékařské služby první pomoci je plně hrazen z prostředků Městské části Praha 10.

Tuto službu poskytuje Poliklinika Malešice – Plaňanská 1, Praha 10. Lékařská služba první pomoci zajišťuje vyšetření a ošetření nemocných s náhlou změnou zdravotního stavu, při zhoršení průběhu onemocnění vzniklého mimo pravidelný provoz ambulantních zdravotnických zařízení.

Způsob vyšetření pacienta při návštěvě pohotovosti je základní dle jeho potíží. Jedná se o základní vyšetření doplněné o změření krevního tlaku, tělesné teploty či glykémie – množství cukru v krvi – či orientační stanovení přítomnosti krve nebo bílkoviny v moči.

Příspěvek na osobní asistenci pro děti z Prahy 10 s těžkým zdravotním postižením.

Příspěvek je určen dětem, které mají trvalé bydliště v naší městské části, mají přiznány mimořádné výhody III. stupně (průkaz ZTP/P) a plní povinnou školní docházku denní formou.

Příspěvek je poskytován vždy za každé školní pololetí. Výše příspěvku činí za jedno pololetí 22 500,- Kč v případě, že dítě dochází do běžné školy a 9 000,- Kč v případě docházky do školy speciální. Příjemce příspěvku je rodič dítěte nebo jiný zákonný zástupce. Takto vyplacený finanční příspěvek je určen na zajištění osobní asistence, kterou dítě potřebuje v souvislosti se školní docházkou (např. v době vyučování, přestávek, dopravě do a ze školy). Osobní asistenci mohou zajišťovat sami rodiče nebo mohou využít pomoci poskytovatelů sociálních služeb, případně jiných služeb.

RMČ Praha 10 schválila pro poskytnutí příspěvku v říjnu 2004 usnesením č. 559 Zásady, dle kterých je příspěvek poskytován. Poprvé byl příspěvek vyplacen za první pololetí školního roku 2004/2005. Celkem bylo podpořeno 526 dětí celkovou částkou cca 6. 771. 500 korun.

Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10, oddělení sociální prevence – tel.: 267 093 523.

Služba dopravy

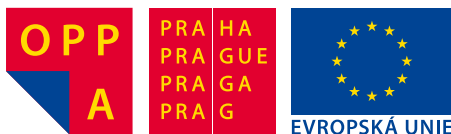
MČ Praha 10 poskytuje svým občanům se sníženou schopností mobility a orientace bezplatnou službu dopravy. Službu zajišťují tři mikrobusey, dva z nich jsou vybaveny výsuvnou plošinou pro nástup osob na vozíku. Služba je určena zejména držitelům průkazů TP, ZTP nebo ZTP/P s trvalým bydlištěm na území m.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

Služba je určena především k návštěvě lékaře, lékařské rehabilitace nebo ÚMČ



Praha 10. Služba zahrnuje jednorázovou službu dopravy na požadované místo (tj. neobsahuje doprovod od vozu na místo určení, donášku, čekání na zpětný odvoz apod.). Služba zahrnuje asistenci při nástupu do vozu a výstupu z něj.

Dopravu poskytujeme každý všední den od 7.00 hod do 15.30 hod, a to především na území MČ Praha 10, a jí přilehlých lokalitách. Volné termíny služby naleznete na [www.http://socialniportal.praha10.cz](http://socialniportal.praha10.cz), či Vám je sdělíme na tel. čísle: 724 122 797. Na poskytnutí služby není právní nárok.



Projekt „Práce a rodina – jde to!“

MČ Praha 10 uspěla se svou grantovou žádostí v rámci vyhlášené 5. výzvy operačního programu Praha – Adaptabilita s projektem „Práce a rodina – jde to!“. Náplní schváleného projektu je podpora rodičů na a krátce po rodičovské dovolené, kteří mají trvalé bydliště na území Prahy 10, při jejich návratu do zaměstnání. Rodičům v rámci projektu nabízíme poradenské a vzdělávací aktivity podpořené doprovodnou službou hlídání dětí přímo v místě realizace projektu.

V rámci vzdělávacích aktivit rodičům nabízíme jazykové a počítačové kurzy, jejichž druh a znalostní úroveň přizpůsobujeme potřebám účastníků projektu. Dále nabízíme výcvik sociálních dovedností zaměřený na soulad rodinného a pracovního života, ve kterém zohledňujeme např. tato témata: schopnost souladu profese a soukromého života, time management pracujících rodičů, asertivita v rodině, rodinné právní minimum, rétorika, komunikace s dětmi, stres management, podnikatelské minimum, rodinné formace, psychoneurologický vývoj dítěte a další.

Vybraným účastníkům projektu rovněž umožníme absolvovat rekvalifikační kurz dle jejich individuálních potřeb a schopností.

Rodičům nabízíme i poradenské aktivity. V rámci pracovní-právního poradenství nabízíme podporu a pomoc v rozličných individuálních situacích, např. při uzavírání či naopak ukončení pracovního poměru, při řešení nároků v pracovní neschopnosti, konzultování možností práce při rodičovské dovolené, ale i podmínek a nároků při ošetřování člena rodiny při nemoci dítěte, podporu při řešení rovného zacházení na pracovišti, pomoc při sjednání zkráceného úvazku, podporu v případech výskytu mobbingu či bossingu na pracovišti, rovněž poradíme při řešení odstupného, ale například i při potížích v otázce výživného. V rámci konzultací nabízíme sepsání potřebných dokumentů souvisejících s konkrétní životní situací účastníka projektu.

V rámci sociálně-psychologického poradenství nabízíme pomoc především v obtížných a zlomových životních situacích rodinného, osobního, ale i pra-

covního života, při zvládání stresových situací, při řešení otázek týkajících se vývojové psychologie dětí, řešení partnerských a rodinných vztahů či sebe prezentace.

Projektové aktivity jsou hrazeny z Evropského sociálního fondu, jsou tak pro rodiče bezplatné. Z tohoto důvodu od účastníků projektu očekáváme min. 80% docházku na jimi zvolených vzdělávacích aktivitách. Informace o projektu naleznete na www.praha10.cz v sekci Akce a projekty.

Zájemci o účast v projektu si termín vstupního motivačního pohovoru mohou sjednat na e-mailové adrese nikolap@praha10.cz nebo na telefonním čísle 272 657 063 (Bc. Nikola Petrovicová, Mgr. Michal Kočí).

Prevence nežádoucích sociálních jevů

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

S cílem vytvořit podmínky pro systematickou a účinnou prevenci rizikového chování dětí a mládeže nechala Městská část Praha 10 v letech 2011 a 2012 zpracovat analýzu trávení volného času neorganizovaných dětí a mládeže na území Prahy 10. Analýza byla provedena přímo v ulicích Prahy 10. Na základě výsledků analýzy byl připraven terénní program pro tuto cílovou skupinu. Pracovníci terénního programu pravidelně vyhledávají děti a mládež s rizikovým způsobem chování na ulicích, v parcích apod. Pracují s nimi a motivují je ke změně životního stylu a náhledu na životní hodnoty. Smyslem práce v terénu je předcházet rizikovému chování dětí a mládeže a s tím souvisejících problémů v lokalitě (vandalství, užívání návykových látek a jejich prodej na veřejnosti aj.). Pro 12 dětí, které se snažily změnit svůj problematický životní styl, připravila Městská část Praha 10 podzimní pětidenní resocializační pobyt.

Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10, oddělení sociální prevence – tel.: 267 093 523.

Za důležitou oblast prevence považuje Městská část také prevenci sociálního vyloučení. Součástí tohoto tématu je problematika bezdomovectví. Smyslem aktivit v této oblasti je minimální pomoc osobám sociálně vyloučeným, a tím i ochrana veřejnosti před sociálně patologickými jevy, které jsou s bezdomovectvím spojeny (např. drobná kriminalita, veřejné požívání alkoholu, slovní agrese, žebráni). Součástí prevence je i spolupráce s Městskou policií.

Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10, oddělení sociální prevence – tel.: 267 093 490.

Základním nástrojem prevence kriminality je informování občanů o nebezpečích jejich ohrožení různými formami trestné činnosti a o možnostech

a způsobech ochrany před ní. Cílem této oblasti prevence je zvyšování motivace k aktivnímu přístupu k zajišťování vlastní bezpečnosti a ochraně majetku. V roce 2012 Městská část Praha 10 připravila semináře s tematikou obrany spotřebitelů, pořádala kurzy sebeobrany pro ženy, dívky a seniory, zajistila cyklus tematicky pestrých seminářů pro občany v seniorském věku s názvem „Senior akademie 2012“.

Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10, kancelář tajemníka – tel.: 606730241.

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

Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10 – oddělení sociální prevence – Mgr. Blanka Boháčková, koordinátor protidrogové politiky MČ Praha 10, tel.: 267 093 523.

Veletrh sociálních a návazných služeb

Jedním ze zdrojů, jak předat na jednom místě co nejvíce informací a navíc dát občanům možnost seznámit se s činností poskytovatelů sociálních a návazných služeb je Veletrh sociálních a návazných služeb.

Premiérový veletrh v roce 2012 byl velmi zdařilý, a proto bude akce opakována i v dalších letech. MČ Praha 10 doufá, že se veletrh sociálních a návazných služeb stane stálíci v kalendáři akcí MČ.



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

Cvičení ve veřejném prostoru

Radnice m. č. Praha 10 připravila pro své občany kurzy, které se konají ve veřejném prostoru, na místech, na kterých radnice Prahy 10 instalovala cvičicí a posilovací stroje, balanční a rehabilitační pomůcky. Místa konání cvičení se průběžně mění.

Venkovní posilovací a cvičební stroje nabízejí vhodnou alternativu k návštěvě sportovních areálů či posiloven. Městská část Praha 10 nechala do současné doby

těmito stroji na svém území osadit deset míst, celkově se jedná o cca 15 cvičebních strojů a 10 cvičebních prvků. Tyto stroje umožňují praktikování pestré škály cviků. Jejich výhodou rovněž je, že jsou celoročně přístupné a cvičení na nich nijak nezatěžuje rodinný rozpočet. Jedná se tedy o přitažlivou formu aktivního trávení volného času pro celou rodinu ve spojení s využitím herní nebo sportovní plochy, jichž jsou fitness prvky většinou součástí.

Místa s uvedením počtu prvků, kde cvičební a posilovací stroje naleznete:

- Jakutská – 7 ks
- U Krbu – 2 ks
- Škvorecká – 3 ks
- Nosická – 3 ks
- park Třebešín – 2 ks
- V Úžlabině – 2 ks
- Narcisová – 3 ks
- Chmelová – 1 ks
- Hamerský rybník – 2x šlapadlo, činka, trojhrazdí
- Jabloňová – fit park – v přípravné fázi

Náplní kurzů je cvičení pro osoby nad 50 let věku. Lekce je zaměřena na klidné relaxační a protahovací skupinové cvičení bez hudby. Cílem cvičení je udržení a zlepšení fyzické kondice a vitality vedoucí ke zpomalování atrofie svalů, dále pak k jejich posilování. Cvičení probíhá pod dozorem zkušeného lektora a je koncipováno tak, aby se lektor mohl v případě potřeby samostatně věnovat každému cvičenci.

Více informací na www.praha10.cz v sekci „Akce a projekty“.

Kurzy sebeobrany

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

- pro ženy a dívky,
- pro občany od 50. roku věku (skupina „Senioři“).

Praktická část výcviku (viz anotace kurzů níže) se z pochopitelných důvodů svým pojetím a obsahem liší v kurzech určených pro ženy a dívky a pro občany nad 50 let věku.

Jeden běh kurzu se skládá z 8 lekcí (1 lekce = 90 minut), kapacita jednoho kurzu činí maximálně 20 osob. V zájmu maximálního přínosu kurzu očekáváme od účastníků kurzů minimálně 80% docházku.

Obsahová náplň kurzů:

Hodina 1:

Teoretická část – seznámení s průběhem kurzu a základními pravidly bezpečnosti.

Hodina 2:

Praktická část – základy pohybové přípravy, zhodnocení individuálních fyzických schopností jednotlivých účastníků.



Hodina 3:

Praktická část – specializace na obranu a útok zaměřené na horní část těla.

Hodina 4:

Praktická část – specializace na obranu a útok zaměřené na dolní část těla.

Hodina 5:

Teoretická část – poučení o komunikaci a předcházení ohrožení, poučení o chování ve vypjatých stresových situacích.

Hodina 6:

Praktická část – zaměřeno na nácviky sebeobránných a útočných chvatů a hmatů vedoucích ke zneškodnění útočníka.

Hodina 7:

Praktická část – zaměřená na výuku cvičení směřující ke zvýšení fyzické kondice účastníků kurzu.

Hodina 8:

Praktická část – řešení různých kritických situací jak komunikací, tak použitím různých sebeobránných prvků naučených během kurzu + praktická závěrečná zkouška zakončená diplomem o absolvování kurzu sebeobrány.

Více informací na www.praha10.cz v sekci „Akce a projekty“.

Nordic Walking

O Nordic Walkingu se hovoří jako o novém zdravotním sportu. Nordic Walking je velice příjemný druh pohybu, který může vykonávat každý – začátečník či výkonnostní sportovec, mladý člověk, či člověk v pokročilém věku. Tepová frekvence se při běžné zátěži pohybuje v oblasti, ve které se člověk cítí dobře i přesto, že spotřeba energie je velmi vysoká. Výkon během lekce je vyžadován od 600 svalů lidského těla, což představuje téměř 90% všech svalů v těle. Nordic Walking je ideálním druhem v přírodě provozované, zdraví prospěšné pohybové aktivity (nejen) pro seniory.

Nordic Walking je společenský sport – při jehož provozování se dá konverzovat, což přispívá k navazování a prohlubování sociálních vazeb seniorů, kteří si často stěžují na opuštěnost. Pohyb na čerstvém vzduchu přispívá ke zlepšení fyzické a mentální kondice a k celkové radosti ze života.

Lekce je rozdělena do následujících fází:

- zahřátí organismu (např. běžná chůze bez holí),
- rozcvička, protažení, strečink,
- výuka chůze (u skupin začátečníků),
- samotná chůze u které musí být zátěž přizpůsobena aktuálnímu zdravotnímu stavu účastníků lekce,
- přestávky v chůzi, hry, diskuze,
- v závěru lekce rychlá fáze (ve vyšší tepové frekvenci),
- na konci lekce vydýchání, protažení, strečink.

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

Rekondiční cvičení pro seniory

Rekondiční cvičení

Skupinové rekondiční cvičení pomáhá zlepšit fyzickou kondici a načerpat novou energii. Cvičení pro seniory neprobíhá formou intenzivního posilování, jako je tomu u mladší generace. V pozdějším věku svaly atrofují, proto se u seniorů častěji objevují bolesti kloubů a zad. Cvičení pro seniory udržuje vitalitu a fyzickou kondici na přiměřené úrovni, zpomaluje atrofii svalů a mírnou formou posiluje celé tělo. Mezi aktivní cvičební prvky patří zejména strečink, který napomáhá obnovit původní pružnost zkrácených svalů.

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

Rekondiční cvičení pro seniory nezatěžuje kloubní a kardiovaskulární systém. Ke cvičení jsou využívány velké gymnastické míče pro rehabilitaci páteře. Dále jsou do programu zařazeny spinální cviky, oscilační pohyby a další metody. V hodině se používají overbally (malé míče), posilovací gumičky, protahovací pásky. Cvičí se při klidné hudbě, neběhá se a neskáče. Při cvičení si senioři osvojí i prvky kalanetiky.

Organizace:

- Délka jedné lekce je 60 minut.
- Cvičení probíhá 2x týdně po celý rok.
- Kapacita jednoho cvičení činí maximálně 15 osob.
- Zájemci jsou do lekcí cvičení zapisováni postupně, dle pořadí přihlášení.
- Účastníci si s sebou na cvičení vezmou čistou sportovní obuv, pohodlný sportovní oděv, ručník a občanský průkaz k prokázání svého trvalého bydliště na území městské části Praha 10.

Senior box

Senior box je cvičení založené na základech klasického boxu, upravené speciálně pro osoby v seniorském věku. Při cvičení nedochází k fyzickému kontaktu s ostatními cvičenci, nicméně i tak se cvičenci naučí správné technice úderů, přičemž velmi znatelně posilují svou fyzickou kondici. Při cvičení používají cvičenci boxerské rukavice, boxerské pytle a další vybavení. Lekce je vedena kvalifikovaným trenérem, který má se seniorským cvičením praxi.

- Délka jedné lekce je 60 minut.
- Cvičení probíhá 1x týdně po celý rok.
- Kapacita jednoho cvičení činí maximálně 15 osob.
- Účastníci si s sebou na cvičení berou čistou sportovní obuv, pohodlný sportovní oděv, ručník a občanský průkaz k prokázání svého trvalého bydliště na území městské části Praha 10.

Více informací na www.praha10.cz v sekci „Akce a projekty“.

Přehled poskytovatelů dle životních situací

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



Bydlení

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

1. APPN (Agentura profesního poradenství pro neslyšící), o.s.	30
2. Armáda spásy, Centrum sociálních služeb Bohuslava Bureše	31
3. Asistence, o.s.	32
4. Centrum Sámovka – O.S. Vhled	34
5. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p.o.	35
6. Centrum sociálních služeb Praha (CSSP)	37
7. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci	40
8. Dům Naděje Praha - Vršovice – azylový dům	43
9. Dům Naděje Praha - Záběhlice – azylový dům	44
10. Gaudia proti rakovině, o.s.	47
11. Institut Neslyšících pro specializované vzdělávání, o. s.	49
12. Kolumbus, o.s.	51
13. Maltéžská pomoc	53
14. Nadace BONA	54
15. Společnost DUHA – integrace osob s mentálním postižením	61



Rodina s dětmi

Jste rodina s dětmi a ocitli jste se v situaci, kterou neumíte vyřešit? Máte pocit, že bez cizí pomoci nedokážete překonat těžké období? Řešíte problémy se svými malými či dospívajícími dětmi a už si nevíte rady? Pomoci Vám můžeme my nebo Vám poradíme kam jinam se obrátit:

1. APPN (Agentura profesního poradenství pro neslyšící), o.s.	30
2. Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o.p.s.	34
3. Centrum sociálních služeb Praha (CSSP)	37
4. Centrum 41, RODIČE, o.s.	37
5. Člověk člověku, o.s. – Sdružení pro sociální práci a prevenci patologických jevů	39
6. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci	40

7. Diakonie ČCE – středisko Ratolest v Praze 10	41
8. Elio, o.s.	44
9. HESTIA, o.s.	47
10. HoSt Home-Start Česká republika	48
11. Institut Neslyšících pro specializované vzdělávání, o. s.	49
12. Jesle Skalka	50
13. Klub K2	50
14. Lačhe Čhave o.s.	51
15. Lata – Programy pro ohroženou mládež, o.s.	52
16. Nadační fond Firm4y – Senior	54
17. Občanské sdružení SEPPIA	55
18. Raná péče EDA o.p.s.	57
19. Rodinné centrum Jablíčkov, Mateřské a otcovské centrum pohody o.s.	58
20. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha – Vršovice ..	59
21. Společnost „E“ / Czech Epilepsy Association, o.s.	61
22. YWCA v České republice	64



Děti a mládež

Máš starosti a nevíš si s nimi 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. APPN (Agentura profesního poradenství pro neslyšící), o.s.	30
2. Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o.p.s.	34
3. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p.o.	35
4. Centrum sociálních služeb Praha (CSSP)	37
5. Člověk člověku, o.s. – Sdružení pro sociální práci a prevenci patologických jevů	39
6. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci	40
7. Diakonie ČCE – středisko Ratolest v Praze 10	41
8. Elio, o.s.	44
9. HESTIA, o.s.	47
10. Institut Neslyšících pro specializované vzdělávání, o. s.	49
11. Lačhe Čhave o.s.	51
12. Lata – Programy pro ohroženou mládež, o.s.	52
13. Nadační fond Firm4y – Senior	54
14. Občanské sdružení SEPPIA	55
15. Raná péče EDA o.p.s.	57
16. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha – Vršovice	59



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? Obrátte se na:

1. APPN (Agentura profesního poradenství pro neslyšící), o.s.	30
2. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p.o.	35
3. Centrum sociálních služeb Praha (CSSP)	37
4. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci	40
5. Elio, o.s.	44
6. Institut Neslyšících pro specializované vzdělávání, o. s.	49
7. Kolumbus, o.s.	51
8. Maltézská pomoc	53
9. Občanské sdružení MARTIN při OU pro žáky s více vadami	55



Domácí násilí

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

1. APPN (Agentura profesního poradenství pro neslyšící), o.s.	30
2. Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o.p.s.	34
3. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p.o.	35
4. Centrum sociálních služeb Praha (CSSP)	37
5. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci	40
6. Elio, o.s.	44
7. Institut Neslyšících pro specializované vzdělávání, o. s.	49
8. Kolumbus, o.s.	51
9. Maltézská pomoc	53
10. ROSA centrum pro týrané a osamělé ženy	59



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. APPN (Agentura profesního poradenství pro neslyšící), o.s.	30
2. Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o.p.s.	34
3. Centrum 41, RODIČE, o.s.	37
4. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci	40
5. Elio, o.s.	44
6. Institut Neslyšících pro specializované vzdělávání, o. s.	49
7. Maltéžská pomoc	53



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. APPN (Agentura profesního poradenství pro neslyšící), o.s.	30
2. Armáda spásy, Centrum sociálních služeb Bohuslava Bureše	31
3. Centrum sociálních služeb Praha (CSSP)	37
4. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci	40
5. Dům Naděje Praha - Vršovice – azylový dům	43
6. Institut Neslyšících pro specializované vzdělávání, o. s.	49
7. Maltéžská pomoc	53



Osamocení

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

1. A Doma	29
2. Amélie, o.s.	29
3. APPN (Agentura profesního poradenství pro neslyšící), o.s.	30
4. Arcidiecézní charita Praha, Středisko pečovatelská služba	31
5. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p.o.	35
6. Centrum sociálních služeb Praha (CSSP)	37

7. Clementia, o.p.s.	38
8. Člověk člověku, o.s. – Sdružení pro sociální práci a prevenci patologických jevů	39
9. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci	40
10. Dobrovolnické centrum Protěž, o.s.	41
11. Domov Sue Ryder, o. p. s.	43
12. Elio, o.s.	44
13. Elpida plus, o.p.s.	45
14. Gaudia proti rakovině, o.s.	47
15. Hewer – občanské sdružení	48
16. HoSt Home-Start Česká republika	48
17. Institut Neslyšících pro specializované vzdělávání, o. s.	49
18. Klub K2	50
19. Kolumbus, o.s.	51
20. Maltéžská pomoc	53
21. Nadační fond Firm4y – Senior	54
22. Občanské sdružení MARTIN při OU pro žáky s více vadami	55
23. Občanské sdružení SEPPIA	55
24. Point 50+, o.p.s.	56
25. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha – Vršovice	59
26. Senior Help – aktivně strávený čas seniorů	60
27. Svaz důchodců ČR, Městský výbor Praha	62
28. YWCA v České republice	64
29. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor	65



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. Amélie, o.s.	29
2. APPN (Agentura profesního poradenství pro neslyšící), o.s.	30
3. Arcidiecézní charita Praha, Středisko pečovatelská služba	31
4. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p.o.	35
5. Centrum sociálních služeb Praha (CSSP)	37
6. Clementia, o.p.s.	38
7. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci	40
8. Elpida plus, o.p.s.	45
9. Gaudia proti rakovině, o.s.	47
10. Hewer – občanské sdružení	48
11. Maltéžská pomoc	53
12. Institut Neslyšících pro specializované vzdělávání, o. s.	49
13. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha – Vršovice ..	59
14. Svaz důchodců ČR, Městský výbor Praha	62



Stáří

Cítíte, že se stáří již 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	29
2. Amélie, o.s.	29
3. APPN (Agentura profesního poradenství pro neslyšící), o.s.	30
4. Arcidiecézní charita Praha, Středisko pečovatelská služba	31
5. Centrum sociální a ošetřovatelské pomoci v Praze 10, p.o.	35
6. Centrum sociálních služeb Praha (CSSP)	37
7. Clementia, o.p.s.	38
8. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci	40
9. Dobrovolnické centrum Protěž, o.s.	41
10. Domov pro seniory Malešice	42
11. Domov pro seniory Zahradní Město	42
12. Domov Sue Ryder, o. p. s.	43
13. Dům Naděje Praha - Záběhlice – azylový dům	44
14. Elpida plus, o.p.s.	45
15. Gaudia proti rakovině, o.s.	47
16. Hewer – občanské sdružení	48
17. Institut Neslyšících pro specializované vzdělávání, o. s.	49
18. Maltézská pomoc	53
19. Nadační fond Firm4y – Senior	54
20. Občanské sdružení SEPIA	55
21. POHODA – společnost pro normální život lidí s postižením	56
22. Point 50+, o.p.s.	56
23. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha – Vršovice ...	59
24. Senior Help – aktivně strávený čas seniorů	60
25. Svaz důchodců ČR, Městský výbor Praha	62
26. YWCA v České republice	64
27. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor	65



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. Obrátte 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	29
2. Amélie, o.s.	29
3. APLA Praha, střední Čechy, o. s.	30
4. APPN (Agentura profesního poradenství pro neslyšící), o.s.	30
5. Arcidiecézní charita Praha, Středisko pečovatelská služba	31
6. Asistence, o.s.	32
7. Asociace Parkinson-Help, o.s. (APH o.s)	32
8. Centrum Paraple, o.p.s.	33
9. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p.o.	35
10. Centrum sociálních služeb Praha (CSSP)	37
11. Česká unie neslyšících – Centrum sociálních služeb, oblastní organizace Praha	39
12. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci	40
13. Diakonie ČCE – středisko Ratolest v Praze 10	41
14. Dobrovolnické centrum Protěž, o.s.	41
15. Fokus Praha, o.s.	45
16. Fosa, o.p.s.	46
17. Gaudia proti rakovině, o.s.	47
18. Hewer – občanské sdružení	48
19. Institut Neslyšících pro specializované vzdělávání, o. s.	49
20. Kolumbus, o.s.	51
21. LYMFOM HELP, o.s.	52
22. Máme otevřeno?, o.s.	53
23. Nadační fond Firm4y – Senior	54
24. Občanské sdružení MARTIN při OU pro žáky s více vadami	55
25. Občanské sdružení SEPPIA	55
26. POHODA – společnost pro normální život lidí s postižením	56
27. Point 50+, o.p.s.	56
28. Raná péče EDA o.p.s.	57
29. Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR (SONS)	60
30. Společnost DUHA – integrace osob s mentálním postižením	61
31. Společnost „E“ / Czech Epilepsy Association, o.s.	61
32. Svaz tělesně postižených v České republice, o.s. – Obvodní organizace Praha 10	62
33. Sympathea, o.p.s. – organizace rodičů a příbuzných duševně nemocných	63
34. Tyfloservis, o.p.s.	63
35. WS Handicap, s.r.o.	64
36. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor	65



Ztráta zaměstnání

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

1. APPN (Agentura profesního poradenství pro neslyšící), o.s.	30
2. Armáda spásy, Centrum sociálních služeb Bohuslava Bureše	31
3. Asistence, o.s.	32
4. Centrum sociálních služeb Praha (CSSP)	37
5. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci	40
6. Elio, o.s.	44
7. Fosa, o.p.s.	46
8. Gaudia proti rakovině, o.s.	47
9. Kolumbus, o.s.	51
10. Maltéžská pomoc	53
11. Občanské sdružení MARTIN při OU pro žáky s více vadami	55
12. Point 50+, o.p.s.	56
13. WS Handicap, s.r.o.	64



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. Amélie, o.s.	29
2. Centrum Paraple, o.p.s.	33
3. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci	40
4. Dobrovolnické centrum Protěž, o.s.	41
5. Fosa, o.p.s.	46
6. HESTIA, o.s.	47
7. HoSt Home-Start Česká republika	48
8. Lata – Programy pro ohroženou mládež, o.s.	52
9. Maltéžská pomoc	53
10. Nadační fond Firm4y – Senior	54
11. Občanské sdružení MARTIN při OU pro žáky s více vadami	55
12. POHODA – společnost pro normální život lidí s postižením	56
13. Point 50+, o.p.s.	56
14. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha – Vršovice ..	59
15. Svaz tělesně postižených v České republice, o.s. – Obvodní organizace Praha 10	62

Rejstřík

1. A Doma	29
2. Amélie, o.s.	29
3. APLA Praha, střední Čechy, o. s.	30
4. APPN (Agentura profesního poradenství pro neslyšící), o.s.	30
5. Arcidiecézní charita Praha, Středisko pečovatelská služba	31
6. Armáda spásy, Centrum sociálních služeb Bohuslava Bureše	31
7. Asistence, o.s.	32
8. Asociace Parkinson-Help, o.s. (APH o.s)	32
9. Beztíže, Dům dětí a mládeže Praha 3 – Ulita	33
10. Centrum Paraple, o.p.s.	33
11. Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o.p.s.	34
12. Centrum Sámovka – O.S. Vhled	34
13. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p.o.	35
14. Centrum sociálních služeb Praha (CSSP)	37
15. Centrum 41, RODIČE,o.s.	37
16. Clementia, o.p.s.	38
17. Česká unie neslyšících – Centrum sociálních služeb, oblastní organizace Praha	39
18. Člověk člověku, o.s. – Sdružení pro sociální práci a prevenci patologických jevů	39
19. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci	40
20. Diakonie ČCE – středisko Ratolest v Praze 10	41
21. Dobrovolnické centrum Protěž, o.s.	41
22. Domov pro seniory Malešice	42
23. Domov pro seniory Zahradní Město	42
24. Domov Sue Ryder, o. p. s.	43
25. Dům Naděje Praha - Vršovice – azylový dům	43
26. Dům Naděje Praha - Záběhlice – azylový dům	44
27. Elio, o.s.	44
28. Elpida plus, o.p.s.	45
29. Fokus Praha, o.s.	45
30. Fosa, o.p.s.	46
31. Gaudia proti rakovině, o.s.	47
32. HESTIA, o.s.	47
33. Hewer – občanské sdružení	48
34. HoSt Home-Start Česká republika	48

35. Institut Neslyšících pro specializované vzdělávání, o. s.	49
36. Jesle Skalka	50
37. Klub K2	50
38. Kolumbus, o.s.	51
39. Lačhe Čhave o.s.	51
40. Lata – Programy pro ohroženou mládež, o.s.	52
41. LYMFOM HELP, o.s.	52
42. Maltézská pomoc	53
43. Máme otevřeno ?, o.s.	53
44. Nadace BONA	54
45. Nadační fond Firm4y – Senior	54
46. Občanské sdružení MARTIN při OU pro žáky s více vadami	55
47. Občanské sdružení SEPPIA	55
48. POHODA – společnost pro normální život lidí s postižením	56
49. Point 50+, o.p.s.	56
50. Projekt integrace, o.p.s.	57
51. Raná péče EDA o.p.s.	57
52. Rodinné centrum Jablíčkov, Mateřské a otcovské centrum pohody o.s.	58
53. ROSA centrum pro týrané a osamělé ženy	59
54. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha – Vršovice	59
55. Senior Help – aktivně strávený čas seniorů	60
56. Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR (SONS)	60
57. Společnost DUHA – integrace osob s mentálním postižením	61
58. Společnost „E“ / Czech Epilepsy Association, o.s.	61
59. Svaz důchodců ČR, Městský výbor Praha	62
60. Svaz tělesně postižených v České republice, o.s. – Obvodní organizace Praha 10	62
61. Sympathea, o.p.s. – organizace rodičů a příbuzných duševně nemocných	63
62. Tyfloservis, o.p.s.	63
63. WS Handicap, s.r.o.	64
64. YWCA v České republice	64
65. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor	65

A Doma



A Doma poskytuje registrovanou sociální službu osobní asistenci. Zajistíme péči o Vašeho blízkého v domácnosti, kde osobní asistentky pomohou s osobní hygienou, pomohou v domácnosti či doprovodí na procházku nebo k lékaři, zajistí nákupy i další pochůzky. Služby poskytujeme nepřetržitě a to včetně víkendů a svátků. Klientům s různými typy demence nebo po mozkové příhodě zajistíme trénink paměti. Poskytneme i základní poradenství při čerpání příspěvku na péči.

Kontaktní údaje:

Na Strži 1683/40
140 00 Praha 4
www.adoma-os.cz
Email: info@adoma-os.cz
Tel: 733 194 952



Cílová skupina:

Osoby se zdravotním postižením
Senioři

Věková struktura: Bez omezení věku

Amélie, o.s.



Poskytuje bezplatnou odbornou psycho-sociální pomoc dospělým s onkologickým onemocněním, jejich rodinám a blízkým. Tým odborníků Amélie pomáhá překonávat zátěžové situace, které v souvislosti s životem s onkologickou nemocí či s blízkým onkologicky nemocným vyvstávají.

Nabízíme: individuální a rodinné konzultace, odborné sociální poradenství, skupinové a individuální aktivity. Můžete nás kontaktovat buď osobně v Centru Amélie Praha nebo na Lince Amélie či v Internetové poradně.

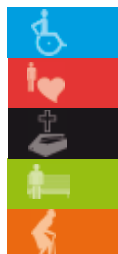
Amélie nabízí také smysluplnou práci v dobrovolnickém programu, naši dobrovolníci působí v nemocnicích a Centru Amélie.

Kontaktní údaje:

Šaldova 337/15, 186 00 Praha 8
Tel: 283 880 316, mobil: 739 001 123
Email: kancelar@amelie-os.cz
Linka Amélie +420 739 004 333
Internetová poradna: poradna@amelie-os.cz
www.amelie-os.cz

Cílová skupina:

Dospělí s onkologickým onemocněním a jejich blízcí





APLA Praha, střední Čechy, o. s.



Poskytujeme komplexní nabídku služeb pro osoby s autismem a jejich rodiny. Diagnostická vyšetření u nás provádí psycholog nebo psychiatr. O rodiny s předškolními dětmi se stará tým pracovníků rané péče. Speciální pedagogové sestavují pro děti, žáky a studenty individuální vzdělávací programy, spolupodílí se poradensky na zařazování dětí do předškolních a školních zařízení, poskytují školám a školkám odborné poradenství. Výchovné terapeuti vedou individuální i skupinové nácviky sociálních dovedností nebo analyzují a řeší problémové chování. Poskytujeme sociální služby pobytové i terénní a realizujeme programy podporovaného zaměstnávání.

Kontaktní údaje:

Brunnerova 1011/3, 163 00 Praha 17
Ředitelství: V Holešovičkách 1a
182 00 Praha 8
Infolinka: 606 729 672
www.praha.apla.cz
Email: apla@apla.cz

Cílová skupina:

Děti a dospělí s autismem a jejich rodiny.



APPN (Agentura profesního poradenství pro neslyšící), o.s.

Poslání APPN, o.s. je usilovat o integraci neslyšících do společnosti slyšících, pomáhat překonávat jazykové a kulturní bariéry.

Naše sdružení poskytuje:

- Podporované zaměstnávání a další služby spojené s hledáním práce
- Pracovní poradenství při výběru zaměstnání, nástupu, v průběhu, při ukončování pracovního poměru
- Online tlumočnickou službu, prostřednictvím webové kamery
- Právní poradnu pro neslyšící
- Tranzitní program pro neslyšící

Kontaktní údaje:

Světova 1051/15, 180 00 Praha 8
Tel.: 222 519 835, SMS: 605 253 123
E-mail: appn@appn.cz
ID Skype a ooVoo: APPNOS
ID Skype, ooVoo, MSN: appnonlinetlumoceni
Webové stránky: www.appn.cz



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

Arcidiecézní charita Praha, Středisko pečovatelská služba



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 navykly 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 dokáží poskytnout také sociální poradenství.

Kontaktní údaje: Jugoslávská 27, 20 00 Praha 2, pecovatelska@praha.charita.cz
Tel.: 737 282 816, 224 252 738, <http://praha.charita.cz/>

Cílová skupina: Osoby se zdravotním postižením a senioři, kteří nezvládají péči sami o sebe

Armáda spásy Centrum sociálních služeb Bohuslava Bureše



Centrum Bohuslava Bureše pomáhá lidem, kteří se ocitli v extrémní životní tísni spojené se ztrátou domova. Naším cílem je prostřednictvím individuální sociální práce pomoci těmto lidem návratit se do běžné společnosti a přitom zachovat jejich lidskou důstojnost. Poskytujeme širokou paletu sociálních služeb – Nízkoprahové denní centrum, Noclehárnu, Azylový dům či Sociální rehabilitaci – Job klub. Vyjmenované služby jsou poskytovány v zařízení na Praze 7 na adrese zařízení. Na území Prahy 10 rea-

lizujeme také terénní program, jehož cílem je vyhledávání osob v obtížné životní situaci a následně s nimi spolupracovat na celkovém zlepšení. Může nás kontaktovat jak osoba, která sama nepříznivé období zažívá, tak kdokoli další, kdo by nás rád nasměroval k člověku, kterému bychom naši pomoc mohli nabídnout.

Kontaktní údaje:

Tusarova 60, 170 00 Praha 7

Tel.: 220 184 001, mobil – terénní pracovník: 773 770 274

Web: www.armadaspasypraha.cz

E-mail: info_cssbb@armadaspasy.cz

Cílová skupina: Osoby bez přístřeší





Asistence, o.s.



Cílem sdružení je poskytnout lidem s postižením takovou podporu, která jim umožní žít podle jejich vlastních přání a představ. Asistence o.s. nabízí služby osobní asistence, sociální rehabilitace a podporované zaměstnávání. Ve vzájemné spolupráci se klienti se svými klíčovými pracovníky zabývají zejména otázkami vzdělávání, bydlení, práce a aktivit pro volný čas. Součástí je i poradenství v oblasti kompenzačních pomůcek a úprav prostředí šitých na míru.

Kontaktní údaje:

V Pevnosti 4
128 41 Praha 2
e-mail: stredisko@asistence.org
Tel.: 241 083 573
Web: <http://www.asistence.org>

Cílová skupina:

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



Asociace Parkinson-Help, o.s. (APH o.s)



Naším posláním je zprostředkovávat informace o Parkinsonově nemoci v českém jazyce z hlediska odborného i lidského.

Provozujeme a spravujeme jediné komplexní webové stránky o nemoci v českém jazyce, poradnu odbornou i laickou ze zkušeností nemocných. Nabízíme přednášky a workshopy „Žiju s Parkinsonem“, které jsou cílené pro ošetřující personál pracující v sociálních službách. Obsahují zkušenosti, rady, typy a videoklipy ze života nemocných. Nabízíme i pomoc rodinným příslušníkům nemocných. Stigmata o nemoci boříme i publikováním v médiích. Snažíme se o celkové zlepšení postavení nemocných s invalidizující chorobou.

Kontaktní údaje:

Kancelář: U Vesny 1270/7. 100 00 Praha 10
Korespondence: Dürerova 2177/18, 100 00 Praha 10
E-mail: asociace@parkinson-help.cz
Tel: 732 540 715, Mobil: 607 937 125
Web: <http://www.parkinson-help.cz>,
<https://www.facebook.com/ZijusParkinsonem>

Cílová skupina: Osoby s tělesným postižením Parkinsonovou nemocí a jejich rodiny. Osoby se sníženou soběstačností z důvodu onemocnění, osoby osamocené z důvodu nemoci. Vzdělávací a osvětové projekty pro sociální sféru.



Beztíže, Dům dětí a mládeže Praha 3 – Ulita



Beztíže poskytuje dva typy sociální služby – Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež Klub Beztíže a Streetwork Beztíže, tedy terénní službu pro děti a mládež. Posláním služeb Beztíže je podpora mladých lidí v období dospívání, při hledání vlastní identity a v jejich aktivním zapojení do společnosti.

Cílem služeb Beztíže je zlepšovat sociální dovednosti uživatelů, pomoci jim překonat obtížné životní situace a naučit je lépe zvládat jejich každodennost. Beztíže snižuje sociální handicapy uživatelů služeb a rizika vyplývající ze způsobu jejich života či prostředí, ve kterém vyrůstají. Kontaktní pracovníci motivují děti a mládež k aktivnímu přístupu v životě, k samostatnému a zodpovědnému jednání, podporují jejich jedinečnost. Pomocí nástrojů a metod kontaktní práce (zejména krizové, výchovné, poradenské, motivační a informační intervence) napomáhají rozvoji uživatelů, zkvalitňování způsobu jejich života a tím i všech obyvatel celé lokality.

Kontaktní údaje:

Beztíže – služby pro děti a mládež

DDM Praha 3 - Ulita

Na Balkáně 2866/17a, 130 00 Praha 3

email: beztize@ulita.cz web: www.beztize.ulita.cz

tel.: 271 771 025, mobil: 774 728 638



Cílová skupina:

Mládež ve věku 6 – 26 let ohrožená rizikovými způsoby chování.

Centrum Paraple, o.p.s.



Centrum Paraple pomáhá lidem ochrnutým po poškození míchy vyrovnat se s novou životní situací, zlepšit fyzický a psychický stav, dosáhnout co největší soběstačnosti a nezávislosti, vrátit se do svého přirozeného prostředí a získat předpoklady ke společenskému a pracovnímu uplatnění.

Mezi hlavní služby poskytované Centrem Paraple patří sociálně-rehabilitační program v pobytové i ambulantní formě, odborné sociální poradenství, respitní péče (odlehčovací služby), PC kurzy, tematicky zaměřené specializované pobyty (Máma, táta navozíku, Zdravý životní styl, sportovní pobyty, výtvarné víkendy) a další aktivity. Součástí pomoci je také podpora rodiny klienta, aby se co nejlépe přizpůsobila vzniklé situaci a snížilo se její psychické, fyzické i ekonomické zatížení v souvislosti se zdravotním postižením jejího člena.

Kontaktní údaje:

Ovčářská 471/1b, 108 00 Praha 108

E-mail: paraple@paraple.cz

Tel.: 274 771 478

www.paraple.cz

Cílová skupina:

Lidé, kteří se po poškození míchy pohybují na vozíku a jejich rodiny.





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



Centrum pro rodinu poskytuje odborné sociální poradenství, ambulantní léčbu, vzdělávání pedagogů a školení metodiků prevence. Posláním služby sociálního poradenství je poskytnutí včasné a snadno dosažitelné pomoci při řešení problémů se závislostí, partnerského, rodinného soužití a mezilidských vztahů celkově. Cílem této služby je podpora klienta natolik, aby službu přestal potřebovat. Odborné a základní sociální poradenství je specifickou službou, při které terapeut pracuje jednak s jednotlivcem, ale také s celou rodinou. Jedná se o ambulantní formu pomoci.

Kontaktní údaje:

Litevská 8, 101 00 Praha 10, tel.: 272 111 704, 272 111 724

Kontakt po předchozí dohodě:

Přípotoční 3, 101 00 Praha 10

Tel.: 271 724 040, mobil: 603 291 593

Email: cpr@dropin.cz

slunenicova.zahrada@centrum.cz

Web: www.dropin.cz www.slunenicovazahrada.cz

Cílová skupina: Rodiny s dětmi, děti a mládež od 6 do 26 ohrožené



Centrum Sámovka – O.S. Vhled

Nabízíme všestrannou pomoc a podporu dětem a dospívajícím, kteří žijí v dětských domovech, v pěstounských rodinách i v zařízeních pro děti vyžadující okamžitou pomoc. Poskytujeme první samostatné bydlení spojené s provázením sociálním pracovníkem, informace a praktické rady, které mohou pomoci při řešení problémů spojených se vstupem do samostatného života. Pro výše uvedené děti realizujeme také víkendové relaxační a poznávací pobyty v Praze, výtvarné dílny, pohybové terapie. Provozujeme kontaktní místo a zprostředkováváme odborné psychologické poradenství pro výše uvedenou skupinu dětí a mladých lidí.

Kontaktní údaje:

Sámova 6, 101 00 Praha 10

Jaromírova 57, 120 00 Praha 2

E-mail: vhled@samovka.cz

E-mail: bydleni@samovka.cz

Tel.: 271 745 098; 222 542 322

Tel.: 721 744 181; 722 223 090

<http://www.samovka.cz>



Cílová skupina: Děti a dospívající žijící v dětských domovech a zařízeních pro děti a osoby do 26 let, které opouštějí dětské domovy nebo zařízení pro děti a mládež vyžadující okamžitou pomoc

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



Poskytujeme široké spektrum sociálních služeb: Pečovatelská služba v domácím prostředí klientů a v domech zvláštního určení, Domácí zdravotní péče, Domovy pro seniory, Domov se zvláštním režimem, Odlehčovací služby, Dobrovolnická činnost, Kluby seniorů, Jídelny, Půjčovna kompenzačních pomůcek, Studentský dům.

Cílem Pečovatelské služby je individuální pomoc a podpora starším a handicapovaným lidem při zvládání běžných životních potřeb ve své domácnosti mezi svými blízkými. Jedná se zejména o pomoc při osobní hygieně, zajištění chodu domácnosti, donášku jídla, dohled nad klientem, atd. Nedílnou součástí CSOP je Domácí zdravotní péče, kterou zajišťují kvalifikované zdravotní sestry na základě písemné žádosti obvodního nebo jiného odborného lékaře. V Domovech pro seniory jsou nepřetržitě poskytovány dlouhodobé pobytové a zdravotní služby. Ošetrovatelská a rehabilitační péče je poskytována osobám, převážně seniorům se sníženou soběstačností, které potřebují při zajištění každodenních potřeb pravidelnou pomoc jiné osoby. Domov se zvláštním režimem poskytuje pobytové služby osobám se specifickými potřebami vyplývajícími z jejich onemocnění (lidé s Alzheimerovou nemocí a jinými typy demencí, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc a péči jiné fyzické osoby). Služby CSOP jsou rozšířené o Dobrovolnickou činnost.

Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci se též velkou měrou podílí prostřednictvím 4 Klubů seniorů na aktivním využití volného času seniorů na území Městské části Praha 10 (pořádáme rekreace, zájezdy, přednášky a besedy na různá témata, setkání s duchovními různých křesťanských konfesí, vycházky a zájmové kroužky – šachy, bridž, ruční práce, klubové koncerty klasické hudby, zahradní slavnosti, kurzy cvičení paměti, rekondiční cvičení, tvůrčí dílny, taneční odpoledne, atd.).

Dům s byty zvláštního určení je určen pro klienty, kteří potřebují pomoc druhé osoby jen v některých situacích. Jedná se o nájemní byty s poskytovanou pečovatelskou službou (dříve Dům s pečovatelskou službou).

Studentský dům umožňuje vysokoškolské studium mladým lidem, kteří odcházejí z dětských domovů či obdobných zařízení, případně prošli náhradní rodinnou péčí. Studenti mají z finančních prostředků Městské části Praha 10 hrazeno školné, náklady spojené se studiem a je jim zdarma poskytováno i ubytování ve Studentském domě.

Dále CSOP provozuje Jesle. Přijímá zdravé, řádně očkované děti od ½ roku do 3 let věku dítěte. Děti jsou rozdělené do třech oddělení dle věku:

- I. odd. – věk 6 – 18 měsíců.....20 dětí
- II. odd. – věk 19 – 27 měsíců.....15 dětí
- III. odd. – věk 28 – 36 měsíců.....20 dětí

Kapacita jeslí je 55 dětí.



Kontaktní údaje:

Vedoucí sekce terénních sociálních
a zdravotnických služeb:
Sámova 7, 101 00 Praha 10
Mgr. Renáta Hejlová
Tel.: 277 011 712, mobil: 603 838 123
E-mail: hejloua@csop10.cz

Pečovatelská služba:
Sámova 7, 101 00 Praha 10
Vedoucí:
Mgr. Tatiana Humeníková
Tel.: 271 745 880, 733 643 960
E-mail: humenikoua@csop10.cz

Domáci zdravotní péče, vč. půjčovny
kompenzačních pomůcek:
Sámova 7
101 00 Praha 10
Vedoucí:
Blanka Volbrechtová
Tel.: 272 730 813, 603 532 257
E-mail: volbrechtoua@csop10.cz

Vedoucí sekce pobytových
a zdravotnických služeb:
Sámova 7, 101 00 Praha 10
Bc. Jana Musilová
Tel.: 277 011 710, 603 838 200
E-mail: musiloua@csop10.cz

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



Domov
pro seniory
U Vršovického
nádraží:
U Vršovického
nádraží 1547/5
101 00 Praha 10
Vedoucí:
Blanka Sládková
Tel.: 277 011 777, 734 441 476
E-mail: sladkoua@csop10.cz



Kluby seniorů:
28. Pluku 1393/22a
100 00 Praha 10
Vedoucí:
Alexandra Levá
Tel.: 267 312 270, 733 643 970
E-mail: leua@csop10.cz
<http://www.csop10.cz>
Tel.: 272 657 059, 733 520 444

Studentský dům:
Záběhlická 1796/79
106 00 Praha 10
Vedoucí:
Bc. Alexej Lošťák
Tel.: 267 310 683, 739 413 757

Středisko služeb
pro děti a rodiče –
Jesle:
Jakutská 4
100 00 Praha 10
Vedoucí sestra:
Magdaléna
Dreslerová
tel.: 271 737 749, 605 762 416
e-mail: dresleroua@csop10.cz
<http://www.csop10.cz>



Cílová skupina:

- Osoby se sníženou soběstačností z důvodu věku, chronického onemocnění, zdravotního postižení či nepříznivé situace.
- Osoby, které prošly dětským domovem nebo obdobným zařízením a osoby z náhradní rodinné péče (pěstounská péče, poručenská péče).
- Děti od ½ roku do 3 let.

Centrum sociálních služeb Praha

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

Registrované sociální služby:

- Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy
- Intervenční centrum
- Informační a poradenské centrum
- Kontakt
- Resocializační a reintegrační programy
- Triangl – centrum pro rodinu
- Terénní programy
- Hermes noclehárna
- Azylový dům pro muže
- Azylový dům pro ženy
- Azylový dům Šromova
- Azylový dům s ošetrovatelskou službou
- Azylový dům pro matky s dětmi
- Pražská linka důvěry

Více o jednotlivých službách naleznete na webových stránkách.

Kontaktní údaje:

Chelčického 39, 130 00 Praha 3, tel.: 222 581 287
E-mail: sekretariát: gabriela.dolanska@csspraha.cz
www.csspraha.cz

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



Centrum 41, RODIČE, o.s.

- Svépomocná skupina pro rodiče, partnery a blízké osob experimentujících s drogami, závislých na drogách
- Svépomocná skupina pro bývalé uživatele, abstinující
- Poradenství, koučink, semináře pro všechny, kteří chtějí pracovat na svém sebe-rozvoji

Kontaktní údaje:

Vršovická 41,
101 00 Praha 10
Mobilní tel.: 605584363
E-mail: 41@o2active.cz
<http://drogyvrodine.hades.cz>

Cílová skupina:

Osoby pracující na svém sebe-rozvoji starší 18 let, osoby pečující o osoby ohrožené drogami (rodiče, partneři, příbuzní, atd.)





Clementia, o.p.s.



Posláním naší společnosti je zajistit kvalitní pomoc a podporu občanům, kteří se ocitli v nepříznivé životní situaci a nejsou schopni bez pomoci žít ve svém domácím prostředí. Uživatelům poskytujeme pečovatelské služby dle jejich potřeb, předem stanovených cílů, a to v případě potřeby nepřetržitě 24 hodin denně včetně víkendů a svátků. Služby zajišťujeme po celém území hlavního města Prahy. Poskytujeme pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, při zajištění chodu domácnosti, při osobní hygieně, doprovod k lékaři, celodenní dohled a další.

- Potřebujete Vy nebo někdo z Vašich blízkých odbornou zdravotní péči zdravotní sestry?
- Když už musíte stonat, je Vám přitom nejlépe mezi svými blízkými v pohodlí domova?

Jsme tu pro Vás! Všední dny, víkendy, a to po celé Praze!



HCSS - Domácí zdravotní péče

Pečovatelská služba

Poskytované služby: odběry krve, měření tlaku, převazy ran, defektů kůže, ošetrovatelská rehabilitace, cvičení, nácvik chůze, soběstačnosti, aplikace injekční léčby, péče o drény, cévky, stomie, podání infuzní léčby, prevence proleženin. Služba je zajišťována na základě doporučení nemocnic a praktického lékaře a je plně hrazena zdravotní pojišťovnou klienta.

Kontaktní údaje:

Patočkova 1471/77, 169 00 Praha 6 - Břevnov

Tel.: 233 358 548

Mobil : 777 724 548

E-mail: praha@clementia.cz

www.clementia.cz



HCSS

Patočkova 1471/77, 169 00 Praha 6 – Břevnov

Tel: 233 356 565, 233 355 907

Mobil : 777 724 503

E-mail: dana.souckova@homecare.cz

www.homecare.cz

Cílová skupina:

Senioři, osoby se zdravotním postižením, nemocní

Česká unie neslyšících – Centrum sociálních služeb, oblastní organizace Praha



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 37
110 00 Praha 1
Tel/fax: 224 827 152, 224 827 111,
725 865 823 (SMS)
E-mail: praha@cun.cz
<http://www.praha.cun.cz>



Cílová skupina:

Osoby se sluchovým postižením bez omezení věku využívající službu na území hl.m. Prahy a okolí.

Člověk člověku, o.s. – Sdružení pro sociální práci a prevenci patologických jevů



Organizace se zabývá přímou prací s rodinami, které se potýkají s problémy či krizí, poskytuje terapeutické služby a preventivní programy zaměřené na řešení závažných životních situací. Pomoc spočívá v podpoře a rozvoji klienta, v zapojení se do 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
E-mail: kontakt@clovek-cloveku.cz
Tel.: 224 261 683, 736 280 146
<http://www.clovek-cloveku.cz>



Cílová skupina:

Rodiny se vztahovými problémy, rodiny v krizových situacích, rodiny s dětmi, které jsou ohroženy rizikovými jevy, jednotlivci a páry s problémy ve vztazích, klienti probačního programu.





Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci



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.

Registrované sociální služby:

- SOS centrum – krizová pomoc je poskytována všem, kteří prožívají subjektivní stav bezvýchodnosti
- Pečovatelské terénní služby jsou poskytovány na třech pracovištích v Praze:
Pečovatelská služba Vinohrady – Vršovice působí v Praze 1, 2, 3 a 10 (poskytuje terénní pečovatelské služby seniorům a lidem se zdravotním postižením, včetně lidí s demencí a duševním onemocněním)
- Terénní zdravotní péče
- Azylový dům Ezer poskytuje ubytování matkám s dětmi v tísní
- Terénní sociální práce v ohrožených rodinách je určena sociálně slabým rodinám s dětmi
- „Dobroduš“ – služby následné péče jsou zaměřeny na pomoc a podporu lidem s chronickým duševním onemocněním

Dobrovolníci:

- Dobrovolníci v SOS centru, a dobrovolníci v projektu „Dopisování s vězni“
- Dobrovolníci v „Dobroduši“ pomáhají klientům s duševním onemocněním
- Dobrovolníci v rodinách pomáhají v azylovém domě a v rodinách s doučováním a aktivním trávením volného času dětí

Kontaktní údaje:

Diakonie ČCE – SKP v Praze
Bruselská 4
120 00 Praha 2
Tel: 222 520 589, 224 813 918
E-mail: skp@diakonie.cz
www.skp.diakonie.cz

Varšavská 37
120 00 Praha 2
Tel.: 222 514 040, 222 521 912
Mobil: 777 734 173, 728 047 416
E-mail: sos@diakonie.cz
www.skp.diakonie.cz

Kozácká 24/23
101 00 Praha 10
Tel.: 271 740 448, 777 734 179
E-mail: vrsovice.skp@diakonie.cz
www.skp.diakonie.cz

Cílová skupina:

Všechny cílové skupiny dle jednotlivých typů služeb

Diakonie ČCE – středisko Ratolest v Praze 10

Středisko Ratolest poskytuje dvě sociální služby:

- služba denního stacionáře je určena pro klienty s mentálním a kombinovaným postižením ve věku od 7 do 64 let
- služba rané péče podporuje rodinu s dítětem s postižením ve věku do 7 let.



Kontaktní údaje:

Saratovská 159
100 00 Praha 10
Tel./fax.: 274 821 297
E – mail: ratolest@centrum.cz
Web.stránky: www.ratolest-stredisko.cz

Cílová skupina:

osoby s mentálním a kombinovaným postižením



Dobrovolnické centrum Protěž, o.s.

Poskytujeme pomoc seniorům v jejich domácnostech především jako společníci.

Zajišťujeme drobné nákupy a úklidy, doprovody k lékaři, na úřady, na poštu a pod., vyřizujeme vzkazy a píšeme dopisy, chodíme se seniory na procházky, někdy i do cukrárny nebo kavárny. Pravidelnými návštěvami 1-2x týdně pomáháme seniorům překonávat pocity osamělosti, kterými často trpí.

Seniory, kteří žijí v různých sociálních zařízeních dobrovolníci pravidelně navštěvují, pomáhají jim při adaptačním procesu, chodí s nimi na procházky, hrají různé společenské hry, předčítají, píší dopisy, vyřizují vzkazy a pod.

V Domově pro seniory U Vršovického nádraží organizujeme Klub filmového diváka, pravidelně promítáme filmy na přání s následnou debatou.

V Klubech seniorů pořádáme tréninky paměti a různé přednáškové cykly.

Připravujeme dobročinné bazary a benefiční koncerty.

Přijímáme dobrovolníky, pro které zajišťujeme potřebná školení, supervizi a pojištění.

Přijímáme dobrovolníky, pro které zajišťujeme potřebná školení, supervizi a pojištění.

Kontaktní údaje:

Výrobní 11, 102 00 Praha 10
Tel.: 775 373 103, 733 643 952
E-mail: dc.protez@centrum.cz www.dcprotez.cz

Cílová skupina: senioři, dobrovolníci





Domov pro seniory Malešice



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

V současné době probíhá výstavba pavilonu pro klienty s Alzheimerovou chorobou.

Kontaktní údaje:

Rektorská 577, 108 00 Praha 10

tel.: 274 779 451 – 3

E-mail: reditel@malesicedcs.cz

www.malesicedcs.cz



Cílová skupina:

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 setrvat 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 celoročně poskytuje 2 druhy sociálních služeb tj. domov pro seniory a domov se zvláštním režimem.

Posláním domova pro seniory je podpora seniorů, kteří se z důvodu věku či zdravotního stavu ocitli v nepříznivé sociální situaci a potřebují pomoc druhé osoby. Svou činností podporujeme uživatele v soběstačnosti, důstojném způsobu života a dosavadních společenských kontaktech.

Posláním pobytové služby domova se zvláštním režimem je podpora seniorů a osob s chronickým onemocněním, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci a potřebují pomoc druhé osoby. Svou činností podporujeme uživatele v soběstačnosti, důstojném způsobu života a dosavadních společenských kontaktech.

Uvedené služby mají formu pobytové sociální služby a jsou určeny seniorům od 65 let. Poskytujeme ubytování, stravování, pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv a obstarávání osobních záležitostí

Kontaktní údaje:

Sněženková 2973/8, 106 00 Praha 10

Tel.: 272 654 151 nebo 153 (ústředna)

272 654 020,

606 729 608 (kancelář sociálních pracovníků)

E-mail: soc.prac@dssnezenkova.cz

www.dssnezenkova.cz



Cílová skupina:

Senioři s trvalým bydlištěm v Praze



Domov Sue Ryder poskytuje péči seniorům, kteří potřebují v důsledku nemoci či vysokého věku pomoc druhých při každodenních činnostech. Usilujeme o to, aby naši klienti a jejich blízcí s naší podporou prožívali důstojné stáří, zůstávali součástí přirozeného společenství a objevovali drobné radosti života. Toto poslání naplňujeme prostřednictvím poskytování několika sociálních a zdravotních služeb:

- Domov pro seniory (s možností dlouhodobých a přechodných pobytů)
- Denní stacionář (pobyty s asistencí, klubová setkání)
- služba Osobní asistence

Doplňkové služby:

- sociální poradenství
- provozujeme půjčovnu kompenzačních pomůcek

Kontaktní údaje:

Michelská, 1/7, 140 00 Praha 4
E-mail: Info@sue-ryder.cz
Tel.: 244 029 111
www.sue-ryder.cz



Cílová skupina:

Senioři, kteří potřebují pomoc při běžných denních činnostech. V závislosti na individuálních potřebách mohou volit mezi nabízenou pobytovou službou či osobní asistencí.

Senioři, kteří se ocitnou v sociální izolaci mohou využívat Klubová setkání Denního stacionáře.

Dům Naděje Praha - Vršovice – azylový dům



Pomáháme ženám v nepříznivé sociální situaci spojené se ztrátou bydlení při návratu k běžnému způsobu života. Nabízíme: ubytování zpravidla nepřevyšující jeden rok, sociální poradenství a další služby. Úhrada za službu činí 100 Kč za den pobytu.

Kontaktní údaje:

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

Cílová skupina:

Ženy ve věku od 18 let v nepříznivé sociální situaci spojené se ztrátou domova nebo bydlení, kterou nejsou schopny řešit vlastními silami. Zároveň zdravotní stav žadatelek o službu závažným způsobem nenarušuje jejich soběstačnost.





Dům Naděje Praha-Záběhlice – azylový dům



Pomáháme lidem v nepříznivé sociální situaci spojené se ztrátou bydlení při návratu k běžnému způsobu života. Nabízíme: ubytování zpravidla nepřevyšující jeden rok, sociální poradenství a další služby. Úhrada za službu činí 100 až 120 Kč za den pobytu, dle počtu lůžek na pokoji.

Kontaktní údaje:

K Prádelně 2

106 00 Praha 10 - Záběhlice

E-mail:

zabehlice.praha@nadeje.cz

Tel.: 272 660 460, 775 868 864

<http://www.nadeje.cz>



Cílová skupina:

Občané, kteří splňují nárok na starobní nebo invalidní důchod, ztratili bydlení a jejich zdravotní stav významně neomezuje jejich soběstačnost.



Elio, o.s.



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

Nabídka našich služeb:

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

Kontaktní údaje:

Vršovické náměstí 2/111, 101 00 Praha 10

Tel.: 773 125 255, 775 545 012

E-mail: info@elio.cz www.elio.cz

Cílová skupina:

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



Pomáháme seniorům stát se samozřejmou, sebevědomou a respektovanou součástí společnosti. Provozujeme tři projekty:

■ **Bezplatná anonymní linka důvěry a krizové pomoci s celostátní působností – Linka seniorů 800 200 007** – pro seniory, osoby v krizi a osoby o seniory pečující. Poskytuje kvalitní psychologickou pomoc, informace z oblasti medicíny, práva, psychologie a systému sociální podpory.

■ **Centrum Elpida** – poskytuje seniorům sociálně-zdravotní, právní poradenství a pestrou nabídku vzdělávacích i volnočasových aktivit (jazykové, počítačové a fotografické kurzy, trénování paměti, přednášky, besedy, procházky Prahou apod.).

■ **Vital plus** – čtvrtletník, který píše o seniorech bez předsudků. Časopis si můžete přečíst na www.vitalplus.org.

Kontaktní údaje:

Na Strži 40, 140 00 Praha 4

Tel.: 272 701 335

E-mail: info@elpida.cz www.elpida.cz

Linka seniorů – 800 200 007

linkasenioru@elpida.cz



Cílová skupina: Senioři, osoby v krizi a osoby o seniory pečující

Fokus Praha, o.s



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

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

Všechny sociální služby jsou registrované v souladu se zákonem o sociálních službách. Ostatní služby se řídí jím příslušnými zákony a vyhláškami.

Sídlo organizace:

Dolákova 24, 181 00 Praha 8 – Bohnice

E-mail: fokus@fokus-praha.cz

Tel.: 233 551 205, 233 553 303

Cílová skupina:

Dospělé osoby s duševním onemocněním zejména z okruhu schizofrenních poruch, poruch nálady, neurotických a osobnostních poruch

kontaktní místo:

Komunitní tým Jih

Podolská 21/322

(vchod z ulice Vodárenská)

147 00 Praha 4 – Podolí

E-mail: kt.jih@fokus-praha.cz

<http://www.fokus-praha.cz>

Tel.: 774 804 923, 222 513 380



Cílem obecně prospěšné činnosti provozované společností Fosa, o. p. s., je začlenění lidí se znevýhodněním zejména v důsledku zdravotního postižení do společnosti, dosažení jejich maximální míry soběstačnosti a kvality jejich života odpovídající kvalitě života lidí bez tohoto znevýhodnění.

Pro naplnění tohoto cíle společnost Fosa, o. p. s., realizuje tyto programy:

Podporované zaměstnávání FORMIKA – služba sociální rehabilitace zaměřující se na podporu lidí se znevýhodněním na trhu práce. Cílem služby je získání vhodného a stabilního pracovního uplatnění na otevřeném (nechráněném) trhu práce pro uživatele služby a zvýšení úrovně dovedností potřebných k získání a udržení práce. Služba je určena dospělým lidem v produktivním věku z Prahy či Středočeského kraje, kteří potřebují podporu k tomu, aby si našli a udrželi odpovídající pracovní uplatnění.



Podpora samostatnosti Osa – služba sociální rehabilitace určená dospělým lidem s mentálním postižením z Prahy a okolí, zaměřující se především na nácvik dovedností potřebných v běžném životě (cestování, hospodaření s penězi, orientace v čase apod.) a na podporu při trávení volného času podle jejich představ.

Osobní asistence Osa – služba osobní asistence určená dospívajícím a dospělým lidem s mentálním postižením z Prahy a okolí. Cílem této služby je kompenzace činností v běžném životě, které nemohou z důvodu svého postižení vykonávat samostatně.

Dobrovolnický program společnosti Fosa – nábor a příprava dobrovolníků a jejich zapojení do poskytování sociálních služeb i mimo ně (jako neformální podpora).

Vzdělávací program společnosti Fosa – vzdělávání pracovníků sociálních služeb v práci s dospělými lidmi s mentálním postižením, v podporovaném zaměstnávání, v kvalitě sociálních služeb, poskytování supervizní podpory.

Kontaktní údaje:

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

Klára Fialová
vedoucí programu Podporované
zaměstnávání FORMIKA
775 350 116
fialova@fosaops.org

Lucie Charvátová
vedoucí služby Podpora samostatnosti Osa
775 271 910
charvatova@fosaops.org

Kristýna Šilleová
vedoucí služby Osobní asistence Osa
775 350 117
silleova@fosaops.org

Dana Kosičková
vedoucí Dobrovolnického programu
společnosti Fosa
776 270 910 dobrovolnik@fosaops.org

Dita Vojířová
vedoucí Vzdělávacího programu
společnosti Fosa
608 777 014
vojirova@fosaops.org

Cílová skupina: viz. jednotlivé programy

Gaudia proti rakovině, o.s.



Jediné občanské sdružení poskytující psychoterapeutické a sociální služby 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.: 242 487 327, 774 050 405
E-mail: info@gaudiaprotirakovine.cz
www.gaudiaprotirakovine.cz

Cílová skupina:

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



HESTIA, o.s.



HESTIA, o.s. se zaměřuje na rozvoj a propagaci dobrovolnictví v České republice a v Praze realizuje tři vlastní sociálně preventivní programy pro děti. V programu KOMPAS se 2 proškolení dobrovolníci setkávají jednou týdně se skupinkou 6 dětí. Klubovna programu se nachází v ZŠ Brigádníků. Program Pět P je zaměřený na dlouhodobý vztah 1 dítěte školního věku a dobrovolníka (minimálně 10 měsíců). Program 3G – Tři generace je novou obdobou programu Pět P, přičemž dobrovolník je starší 50 let, dítě je školního či předškolního věku.

Kancelář a klubovna programů Pět P a 3G se nachází na adrese Štefánikova 21, Praha 5. Programy slouží především ke zvyšování sociálních dovedností dětí a učí je smysluplně trávit volný čas.

Kontaktní údaje:

Na Poříčí 12, 110 00 Praha 1
Tel.: 224 872 075-7
E-mail: hestia@hest.cz
www.hest.cz www.hest.cz/kompas
www.hest.cz/petp www.hest.cz/3g



Cílová skupina:

Děti 6 -15 let; v programu 3G i mladší; zájemci o dobrovolnictví nad 18 let.





Hewer – občanské sdružení



Smyslem osobní asistence jsou služby, které seniorům, zdravotně, tělesně či mentálně znevýhodněným spoluobčanům bez rozdílu věku umožňují zůstat i přes mnohá omezení co nejdéle ve svém domácím prostředí. Služby osobní asistence poskytujeme nepřetržitě 24 hodin denně, včetně víkendů a svátků, s minimálním střídáním asistentů u jednoho klienta.

Pomůžeme Vám s péčí o sebe, s osobní hygienou a koupáním, s vařením a podáváním 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.



Kontaktní údaje:

Pod Strašnickou vinicí 13/191
100 00 Praha 10
Tel.: 274 781 341
E-mail: info@hewer-os.cz
www.pecovatel.cz

Cílová skupina:

Osoby se zdravotním znevýhodněním bez omezení věku, senioři.



HoSt Home-Start Česká republika



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



Kontaktní údaje:

Rubešova 83/10
120 00 Praha 2
E-mail: info@hostcz.org
Tel.: 272 656 031, 777 928 801
<http://www.hostcz.org>

Cílová skupina:

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

Institut Neslyšících pro specializované vzdělávání, o. s.



Cíle poskytovaných sociálních služeb:

1) Neslyšící tlumočník českého znakového jazyka:

Tlumočení pro osoby se specifickými jazykovými potřebami. Neslyšící tlumočník společně se slyšícím tlumočníkem poskytuje tlumočnické služby především neslyšícím osobám, které mají přidružené postižení v oblasti mentálních schopností nebo neslyšícím, u nichž nedošlo z různých důvodů k osvojení znakového jazyka na takové úrovni, aby byli schopni bezproblémové komunikace v českém znakovém jazyce či jiném jazyce.

2) Neslyšící nebo slyšící tlumočník mezinárodního znakového systému:

Je využíván v případech, kdy neslyšící občan ČR nebo neslyšící osoba s trvalým pobytem v ČR neovládá český znakový jazyk a mají právo na poskytnutí tlumočnické služby, která bude prováděna s využitím tlumočníka mezinárodního znakového systému.

3) Pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů neslyšících osob

4) Tlumočení do a z českého znakového jazyka

- Kurzy českého znakového jazyka:
- Kurzy pro školy
- Kurzy pro rodiče neslyšících dětí
- Kurzy pro pedagogické pracovníky
- Kurzy pro zdravotnické pracovníky
- Kurzy pro policisty, úředníky, státní správy
- Kurzy pro budoucí neslyšící lektory ČZJ
- Kurzy pro neslyšící osoby se specifickými potřebami
- Vzdělávací kurzy pro tlumočníky



Přednášky o komunitě Neslyšících:

Např. pro úředníky a zaměstnance státní správy, policisty a pro poskytovatele soc. služeb.

Kontaktní údaje:

Záběhlická 1728/75. 160 00 Praha 10
E-mail: inpsv@inpsv.com
Tel.: 283 892 700
GSM: 724 739 497
www.inpsv.com

Cílová skupina:

Neslyšící všech věkových skupin;
Osoby se sluchovým postižením.



Jesle Skalka

- Soukromé zařízení pro děti od 1 do 4 let.
- Jsme oficiální zařízení, splňujeme všechny požadavky dané vyhláškami.
- Nabízíme celodenní péči (8–18h), 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.



www.jesleskalka.cz

Kontaktní údaje:

Jevanská 2428/11

100 00 Praha 10

E-mail: jesleskalka@seznam.cz

Tel: 606 487 124, 723 947 181

<http://www.jesleskalka.cz>

Cílová skupina: Děti od 1 do 4 let věku.



Klub K2

Klub K2 je nezisková organizace poskytující komplexní podporu rodinám s dětmi.

- kurzy pro rodiče s dětmi (od 2 měsíců do 4 let)
- semináře o výchově (a komunikaci v rodině)
- terapie, poradenství
- hřiště pod střechou (nizkoprahová herna za každého počasí)
- dětský klub (zkusíme to bez maminek, pro děti od 2 let)
- školka pro děti od 3 let
- kroužky pro děti (3–6 let) - jazykové, výtvarné, hudební, pohybové...
- akce pro celou rodinu (výlety, oslavy a tvoření)
- job klub (pracovně-právní poradenství)
- rekvalifikační kurzy pro osoby znevýhodněné na trhu práce
- asociace pečovatelů
- mobilní dětský koutek

Kontaktní údaje:

Ostružinová 9, Praha 10

Tel. 724824703, e-mail: info@klubk2.cz

Školka K2

Olešská 18, Praha 10

Tel. 775709440, e-mail: skolka@klubk2.cz

www.klubk2.cz www.facebook.com/K2klub [twitter @klubk2](https://twitter.com/klubk2)



Cílová skupina:

Rodiny s dětmi,
rodiče na MD/RD, děti 0–6 let

Kolumbus, o.s.

Pacientští důvěrníci a advokáti působí v psychiatrických léčebnách a nemocnicích. Jejich činnost spočívá v sociálním a právním poradenství, dále nabízíme doprovody k soudu, návštěvu institucí apod. Služba je bezplatná. Pořádáme edukační přednášky pro pacienty i personál v psychiatrických léčebnách, pořádáme výstavy tvorby uživatelů, vedeme rehabilitační počítačovou učebnu na Praze 2, pořádáme výlety a organizujeme rehabilitační pobyty pro členy.



Kontaktní údaje:

Keplerova 712/32
400 07 Ústí nad Labem
Tel.: ředitel – 774 279 350

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

Cílová skupina:

Duševně nemocné osoby

Lače Čhave o.s.



Naše občanské sdružení vzniklo v roce 1997 v Nuslích, dlouhodobě se věnujeme práci s dětmi, mládeží a jejich rodinami. Umíme pracovat i s dětmi cizinců nebo etnickými menšinami. Od roku 2008 rozvíjíme naši službu v poskytování terénní práce přímo v rodinách. Od roku 2010 poskytujeme služby i obyvatelům Prahy 10.

Doučování v rodinách a poradenství, adresa – dle dohody, pondělí až pátek od 14 h, pro osoby ve věku 6 – 100 let.

Nízkoprahový klub ROZHLEDNA, adresa Smolkova 565, Praha 12, má otevřeno: pondělí, středa, čtvrtek 14 – 18 hodin (po dohodě i jindy). Jedná se o otevřený klub s minimálními vstupními pravidly, který nabízí volnočasové aktivity pro děti a mládež ve věku 6 – 15 let. V případě zájmu nabízíme i informační servis, poradenství, doučování v klubu, doprovod do zařízení návazné péče, práci s blízkými osobami, situační a krizovou intervenci, pro cizince můžeme zajistit tlumočníka. Službu poskytujeme všem zdarma.

Sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi DOMINO, adresa Libušská 319, Praha 4, má otevřeno ve středu 9 – 13 hodin, mimo otevírací dobu vždy po domluvě. Jedná se o otevřený klub pro rodiče s dětmi ve věku od 6ti let. Program je zaměřený na rozvoj dítěte: hry, malování, zpívání, tanec. Aktivity jsou zaměřené na posílení komunikace rodiče s dítětem v českém jazyce. Do služby dochází i rodiče cizinci. Mimo otevírací dobu klubu dle zájmu pořádáme různé výlety, přednášky, navštěvujeme kulturní akce. V rámci služeb pomáháme s přípravou pro vstup do 1. třídy nebo do školky. Pro rodiče nabízíme výuku práce na PC, výuku angličtiny a češtiny. Služby jsou poskytovány zdarma.

Kontaktní údaje:

Administrativa – kancelář
Rovnoběžná 34, 140 00 Praha 4
E-mail: info@lace-čhave.cz Tel.: +420774344321
Zájemce o službu – pomoc
Smolkova 565, 142 00 Praha 12
E-mail: info@lace-čhave.cz Tel.: +420723293601

Cílová skupina:

Pro nízkoprahový klub 6 – 26 let
Pro sociálně aktivizační služby 18 – 100 let (rodiny s dětmi)





Lata – Programy pro ohroženou mládež, o.s.



Cílem občanského sdružení Lata je podpora dětem, mládeži a jejich rodinám ohrožených sociálním znevýhodněním. Podstatou základního projektu s názvem Ve dvou se to lépe táhne je setkávání se dobrovolníky (18 – 30 let) s naším klientem (13 – 26 let). Setkání by se měla konat pravidelně, každý týden na 2–3 hodiny a měla by probíhat delší dobu (alespoň půl roku). Cílem je navázání kvalitního, bezpečného, respektujícího a podpůrného vztahu. Dobrovolník a klient spolu plánují aktivity na volný čas (např. sport, kultura, výlety), sdílí spolu problémy a hledají jejich řešení, pokud je to možné.

Kontaktní údaje:

Senovážné náměstí 24
116 47 Praha 1
E-mail: info@lata.cz
Tel: 234 621 361, 775 621 361
<http://www.lata.cz>



Cílová skupina:

Rodiny s dětmi a mládeží od 13 do 26 let ohrožené společensky nežádoucími jevy a sociálním znevýhodněním.



LYMFOM HELP, o.s.



Pacientské sdružení LYMFORM HELP, o.s. od roku 2005 poskytuje podporu a pomoc lidem, kteří onemocněli maligním lymfomem. Hlavními cíli aktivit je zvýšení osvěty v problematice maligního lymfomu (médiu, osvětové fotografické projekty) a dostupnosti informací (onemocnění, možnosti léčby, následná péče). Sdružení navazuje na práci lékařů a usiluje o vytvoření podpůrné komplexní péče pro pacienty s touto diagnózou. LYMFORM HELP, o.s. je rovněž provozovatelem webových stránek www.lymfomhelp.cz, jejichž prostřednictvím poskytuje pacientům informace, poradenství s lékařem (e-mailová poradna). Sdružení rovněž organizuje tzv. setkání pacientů s edukačním zaměřením a možností sdílení patientských zkušeností s onemocněním. Zájemcům je dále dvakrát v týdnu k dispozici telefonní informačně-poradenská linka. O realizovaných a plánovaných aktivitách jsou pacienti informováni prostřednictvím informačního bulletinu a newsletteru, který je distribuován na nemocniční pracoviště, která se na léčbu lymfomů specializují.



Kontaktní údaje:

Lotyšská 8, 160 00 Praha 6
Korespondenční adresa:
Arménská 1374/14, 100 00 Praha 10
Tel.: 724 370 065
E-mail: info@lymfomhelp.cz
Web: www.lymfomhelp.cz

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

Maltézská pomoc

Poskytujeme následující služby:

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

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

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



Maltézská pomoc, o.p.s.

Kontaktní údaje:

Lázeňská 2, 118 00 Praha 1
tel: 257 534 935, 736 620 807
www.maltezskapomoc.cz
info@maltezskapomoc.cz

Cílová skupina:

seniory,
lidé bez domova

Máme otevřeno ?, o.s.



Podporujeme lidi se speciálními potřebami – převážně s mentálním postižením a autismem – zejména v jejich pracovních a volnočasových aktivitách. Zprostředkováváme jim kontakt s lidmi bez postižení a usilujeme o to, aby co nejvíce z nás „mělo otevřeno“. Sdružení Máme otevřeno? nabízí programy, ve kterých se zaměřuje na rozvoj samostatnosti, motorických dovedností a komunikačních schopností klientů. Nabízíme pomoc rodině se zajištěním péče v přirozeném domácím prostředí klienta, doprovod do školy, integraci do kolektivu vrstevníků nebo asistenci při volnočasových aktivitách. Nabízíme i pracovní trénink v kavárně Vesmírna a individuální pracovní trénink podle potřeb klientů. Pomáháme klientům s hledáním zaměstnání a při vstupu do něj, zejména formou pomoci při vyřizování vstupních formalit, pomocí s přípravou na pracovní pohovor a pomocí při první komunikaci se zaměstnavatelem. V rámci dobrovolnického programu může klient s postižením najít kamaráda se společnými zájmy k plnohodnotnému společnému trávení volného času.

Kontaktní údaje:

Ve Smečkách 604/5, 110 00 Praha 1
Tel: 222 212 363, 728 929 005
E-mail: l.ficova@seznam.cz, info@mameotevreno.cz
<http://www.mameotevreno.cz>

Cílová skupina: Osoby se speciálními potřebami, převážně s kombinovaným, mentálním postižením a autismem, osoby s duševním onemocněním a rodinní příslušníci.





Nadace BONA



Poskytuje možnosti bydlení – pobytové služby (pronájmy), vybavení podnájmu, zajišťuje opravy běžné i většího charakteru, zabezpečuje recepční 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, převahou osob s vážným psychickým onemocněním v rámci projektu „PSYCHOSOCIÁLNÍ SÍŤE“, - chráněná bydlení komunitní – skupinová, individuální, různé typy podporovaného bydlení. Projekt umožňuje variabilitu v závislosti na stavu a možnostech klienta, má zajištěné sociální služby od naší partnerské Bona o.p.s. kdy, Nadace BONA je jedním ze spoluzakladatelů.

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

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

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



Kontaktní údaje:

Pod Čimickým hájem, 177/1, 181 00 Praha 8

Tel. 233544069, 233543069

E-mail: nadaceona@nadacebona.cz

www: nadacebona.cz

Cílová skupina: Duševně nemocní



Nadační fond Firm4y – Senior

Kromě pomoci seniorům podporujeme navrácení pojízdných prodejen s informačními centry na vesnice a to díky svému projektu Karta pomoci. Jedná se o slevovou kartičku, která je určena pro každého od 15 let a umožňuje čerpat až 20% slevy na léky, vitamíny, zájezdy, potřeby pro seniory, telefony, potřeby pro děti, mládež, hudební nástroje, advokátní služby, lázeňskou péči a mnohé další. Karta pomoci navíc chrání život svého držitele a to v krizových situacích jako jsou dopravní nehoda, úraz či jiné nečekané zdravotní potíže. Na rozdíl od jiných systémů, je systém velmi jednoduchý a záchranář, hasič či policista má přístup jen v krizových situacích. Díky Kartě pomoci je ihned informována o nehodě rodina či jiná osoba, kterou si držitel sám určí. Pořádáme na objednání přednášky na téma „Šetříme s Kartou pomoci“ spolu s preventivním programem „Jak se o nás postará dítě ve stáří“ a „Péče o staré rodiče a prarodiče“. Určeno pro každého od 15let, domovy seniorů, organizace, firmy, školy, jednotlivce.

Kontaktní údaje:

Francouzská 467/68, 101 00 Praha 10

Tel: 252 546 460 (kancelář)

Tel: 222 506 712 (záznamník)

Mobil: 607 839 115 (vedení NF)

Mail: info@nf-senior.cz

www.nf-senior.cz www.kartapomoci.cz

Cílová skupina: Senioři, každý od 15 let.



Karel Mustermann
Vzorová ul. 265/13
101 00 Praha 10

Platnost do 06/16

Občanské sdružení MARTIN při OU pro žáky s více vadami



Pomocí pestré nabídky vzdělávacích a volnočasových aktivit a kurzů nabízí lidem se zdravotním postižením další vzdělávání, podporu při hledání zaměstnání i smysluplné trávení volného času. Pro účastníky aktivit je připravena široká nabídka činností, jejichž pomocí mají možnost poznávat a rozvíjet své zájmy a dovednosti a tím zvyšovat svoji soběstačnost a sebevědomí. Motivujeme mladé lidi k činnosti a tím předcházíme potenciálním nežádoucím iniciativám pramenícím z nevyplněného volného času. Naším společným cílem je smysluplně strávený volný čas a aktivizace v kolektivu vrstevníků, spolupracovníků a kamarádů. OS MARTIN je také zaměstnavatelem osob se zdravotním postižením.



Kontaktní adresy:

Chelčického 2/911, 130 00 Praha 3

Tel: 608 930 502

Email : osmartin@seznam.cz

info@sduzenimartin.cz

www.sduzeniMartin.cz

www.cafeMartin.cz

Cílová skupina: osoby s mentálním postižením, rodiny pečující o závislé členy domácnosti



Občanské sdružení SEPPIA

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

Sdružení se zaměřuje na integraci a pomoc znevýhodněným osobám.

Činnost sdružení se významně zaměřuje na propojení a posílení místní komunity ve spojení s místními sdruženími, kluby a školami. Důležitou aktivitou sdružení je boj proti soukromé anonymitě.

Pro integraci znevýhodněných osob probíhá v rámci ostatních aktivit o.s. Seppia i online vzdělávání, které je určeno pro odbornou i laickou veřejnost. Jedná se o online přednášky, online konference a odborné poradny přístupné všem v konkrétním daném čase přes internetovou síť. Přednášky ve virtuální učebně jsou realizovány naživo a osoby s omezením (hendikepem), tak mají možnost účastnit se přednášky z pohodlí svého domova.

Online aktivity umožňují osobám, které by se nemohly přednášek účastnit fyzicky, zajímavá setkání s odborníky, kolegy a přáteli ve virtuálním prostředí.

Seppia

individuální pomoc ● vzdělávací a kulturní akce pro seniory

● kulturní, sportovní a vzdělávací akce pro rodiče a děti

● bezbariérové online vzdělávání ● propojování místní komunity

Kontaktní údaje:

Kamelova 3260/3, 106 00 Praha 10

Tel: 724156667, 777337995

Email: seppia@seppia.cz www.seppia.cz



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





POHODA – společnost pro normální život lidí s postižením



POHODA poskytuje sociální služby dospělým lidem s mentálním postižením. Zaměřujeme se na možnost člověka se znevýhodněním prožívat plně svou dospělost. Hlavními poskytovanými službami jsou nyní osobní asistence, chráněné bydlení, denní odlehčovací služby pečujícím rodinám a specializované vzdělávací programy.

Kontaktní údaje:

Kontakt administrativy – kancelář:
Roškotova 6, 140 00 Praha 4
Tel.: 296 202 022
E-mail: pohoda@pohoda-help.cz

Chráněné byty na Praze 2, 13 a 10
(Sokolská 29, Kodymova 2526 a 2525,
Krátká 14)
Centrum osobní asistence na Praze 4
(Roškotova 6)
Denní stacionář na Praze 4 (Roškotova 6)

Kontakt zájemce o službu
– sociální pracovník:
Roškotova 6, 140 00 Praha 4
Tel.: 296 202 004

www.pohoda-help.cz
www.asistent-pohody.cz
www.klubpohoda.org



Cílová skupina:

Sociální služby – dospělí lidé s mentálním postižením. (Kombinace postižení a další znevýhodnění je pro přijetí do služeb nutné zohlednit. Posuzuje se v procesu jednání se zájemcem o službu). Vzdělávací programy – pracovníci poskytovatelů sociálních služeb, osoby pečující pomáhající lidem s mentálním postižením, úředníci, pracovníci na přepážkách, studenti.



Point 50+, o.p.s.

point 50^{plus}



Infocentrum pro seniory, které působí při redakci časopisu pro seniory - Revue 50plus (www.seniorrevue.cz). Poskytujeme komplexní informační servis o možnostech sociálních služeb, volnočasových aktivitách, zdravém životním stylu, pomoc při orientaci v internetové síti. Pořádáme pravidelné měsíční besedy na téma zdraví, finance, cestování, setkání s osobnostmi z oblasti kultury, sportu, zdravotnictví.

Naší hlavní náplní je realizace projektu „První pražská mozkocvična“ – místo pro aktivizaci a vzdělávání generace 50+. Ve spolupráci s odborníkem lze pravidelně trénovat svou paměť a k dispozici je počítačový SW program Happy Neuron, speciálně zaměřený na trénink mentální výkonnosti.

Nabízíme možnost zapojit se do počítačových a jazykových kroužků, v provozu jsou zde programy Virtuální univerzity třetího věku. Nově spolupracujeme s trenérkou čínského zdravotního cvičení Qui-gong (Či-kung) a pořádáme pravidelné hodiny pro seniory.

Kontaktní údaje:

Ostružinová 3/2936, 106 00 Praha 10
Tel.: 233 322 855
E-mail: revue50plus@revue50plus.cz

point50plus@seniorrevue.cz
www.seniorrevue.cz
www.revue50plus.cz

Cílová skupina: Generace v předdůchodovém věku 50+ a senioři.

Projekt integrace, o.p.s.

Projekt Integrace o.p.s. je organizace, která pomáhá zdravotně a mentálně postiženým občanům v jejich resocializaci. Předmětem hlavní činnosti je především vzdělávání a zaměstnávání těchto osob v chráněných tréninkových dílnách v Praze 10. Mentálně postižení občané v naší společnosti procházejí programem "přechodu k samostatnosti", díky němuž si osvojují potřebné pracovní a společenské návyky. V současné době probíhá v naší organizaci jako vedlejší činnost projekt „Zpět do Práce“. Základním cílem projektu je obnova a rozvoj klíčových kompetencí, znalostí, dovedností a schopností, které umožní znevýhodněným osobám sociální a pracovní integraci, nalezení nového pracovního uplatnění a udržení se na volném trhu práce. Cílovou skupinou projektu jsou osoby bez přístřeší (zjevné bezdomovectví, potenciální bezdomovci) na území hl. m. Prahy. Projekt si klade za cíl zlepšit postavení cílové skupiny na trhu práce a vytvořit pro ně podmínky pro návrat a udržení se na trhu práce. V současné době je projekt ve stádiu přípravy na klíčové aktivity. Od 1.10. otevřeme ve Vršovicích (Moskevská 61) nový "Job klub" pro cílovou skupinu.



Kontaktní údaje:

Kazašská 1427/4, 101 00 Praha 10
Tel/fax.: 272730343
www.projektintegrace.cz

Cílová skupina: Osoby se zdravotním postižením, osoby bez domova a ohrožené bezdomovectvím.

Raná péče EDA o.p.s.



Poskytujeme odborné služby, podporu a pomoc rodinám, ve kterých vyrůstá dítě se zrakovým či jiným postižením nebo ohrožením vývoje v raném věku. Stavíme na vlastních silách a schopnostech každého člena rodiny. Snažíme se umožnit rodičům nebo zákonným zástupcům vychovávat dítě v jeho přirozeném prostředí a podpořit vývoj dítěte tak, aby dokázalo plně využít všechny své možnosti, schopnosti a nadání.

Kontaktní adresy:

Raná péče EDA Praha o.p.s.
Trojická 2/387
128 00 Praha 2
Tel. 224 826 860, 724 400 820
Email: paha@ranapece.eu
Web: www.ranapece.eu/paha
facebook: Raná péče EDA,o.p.s.

Cílová skupina:

Rodiny dětí se zrakovým a kombinovaným postižením od narození nejvýše do 7 let.





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



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

Pravidelné programy:

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

Jednorázové akce:

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

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

Cíle aktivit:

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

Kontaktní údaje:

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

Sídlo sdružení

Mateřské a otcovské centrum pohody:

U kombinátu 29/2800,
100 00 Praha 10

www.jablickov.cz

<http://www.facebook.com/jablickov.neziskovaorganizace>

Email: mail@jablickov.cz



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

ROSA centrum pro týrané a osamělé ženy



Občanské sdružení ROSA – centrum pro týrané a osamělé ženy je nestátní nezisková organizace, která se zaměřuje na přímou komplexní pomoc ženám – obětem domácího násilí a jejich dětem a na prevenci tohoto jevu. Organizace má celostátní působnost. ROSA poskytuje tři registrované sociální služby: azylové ubytování pro ženy oběti domácího násilí a jejich děti s utajenou adresou, odborné sociální poradenství, telefonickou krizovou pomoc. Obětem domácího násilí poskytujeme odborné sociálně právní konzultace, socioterapeutickou péči, podpůrnou péči. Smyslem je poskytnutí bezpečí, jistoty, posilování klientek, aby našly sílu a pomalu vlastními silami dokázaly situaci změnit.

Kontaktní údaje:

Podolská 242/25, 147 00 Praha 4

E-mail: info@rosa-os.cz

Tel.: 241 432 466

SOS linka: 602 246 102

Internetová poradna: poradna@rosa-os.cz

<http://www.rosa-os.cz>

<http://www.stopnasili.cz>



Cílová skupina: Ženy - oběti domácího násilí a jejich děti, které se ocitají v nepříznivé sociální situaci a nejsou po určitý čas schopny zvládnout situaci vlastními silami.

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 duchovním 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 zvláště ze sociálně slabších rodin, duchovní a kulturní akce pro seniory, 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.: 271 742 523

E-mail: stanislav.gora@farnostvrsovice.cz

Kontaktní osoba farní charity:

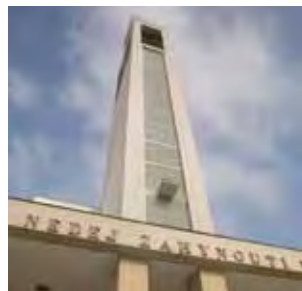
Hana Rechnerová

E-mail: fachavrsovice@email.cz

Tel.: 721 444 323

www.farnostvrsovice.cz

Cílová skupina: obyvatelé Vršovic a blízkého okolí





Projekt Senior Help – aktivně strávený čas seniorů



Cílem tohoto projektu je zajištění individuálních, objednavatelem hrazených služeb směřujících ke zlepšení a dlouhodobému udržení mentální a fyzické kondice seniorů, což je základní předpoklad pro co nejdelší pobyt v domácím prostředí, zachování důstojnosti a radosti ze života. Individuální služby: individuální trénink paměti (vhodné i pro klienty se specifickými potřebami), individuální výuka Nordic Walking (vhodné i po úrazech, při diabetu), výuka práce na PC na seniorové počítači, návštěvy, doprovody, procházky, zpracování vzpomínek, aktivity na míru atd.

Skupinové služby: aktivity pro MČ, seniorská zařízení, seniorské kluby, osvětlené mecenáše atd. Např. Nordic Walking, kurzy trénování paměti, bezpečnost seniorů, finanční gramotnost, zdravý životní styl atd.



Kontaktní adresa:

Senior Help provozuje Ponte Trading s.r.o.,
Havlíčkovo nám 2/189, 130 00 Praha 3

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: senioři, kteří hledají smysluplné, aktivní trávení času. Děti seniorů, které se nemohou svým rodičům dostatečně věnovat, ale rády by jim dopřály kvalitní služby a užitečně strávený čas.



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
Klíkatá 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: Zrakově postižení

Společnost DUHA – integrace osob s mentálním postižením



Posláním občanského sdružení Společnost DUHA – integrace osob s mentálním postižením je poskytovat sociální služby dospělým lidem s mentálním znevýhodněním a spolupracovat s nimi na rozšíření jejich životních možností. Společnost DUHA nabízí lidem s mentálním znevýhodněním tyto služby:

- 1) Chráněné bydlení (pobytová služba)
- 2) Centrum denních služeb Nová Duha
- 3) Centrum denních služeb Galerie Duhovka
- 4) Podpora samostatného bydlení (terénní služba)

Kontaktní adresa:

Českolipská 621, 190 00 Praha 9

Tel: 286 592 971, 602 610 693

E-mail: duha@spolecnostduha.cz

Centrum denních služeb Nová Duha:

Náměstí plk. Vička 696, Praha 14

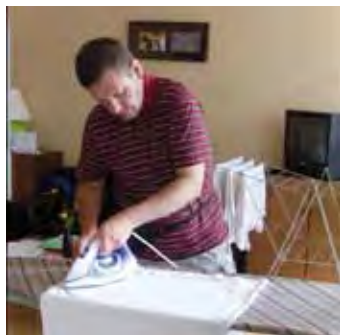
Tel. 274 867 370

Centrum denních služeb Galerie Duhovka:

Staromlýnská 577/4, Praha 9

Tel: 223 001 032

<http://www.spolecnostduha.cz>



Cílová skupina:

Dospělé osoby
s mentálním postižením.

Společnost „E“ / Czech Epilepsy Association, o.s.



SPOLEČNOST „E“
Czech Epilepsy Association, o.s.

Organizace je jediná sociálně zaměřená profesionální organizace v ČR s celorepublikovou působností podporující lidi s epilepsií bez rozdílu věku, postižení, také pro jejich blízké a osoby zajišťující se o danou problematiku.

Společnost „E“ poskytuje následující sociální služby a fakultativní služby:

- odborné sociální poradenství (z oblasti sociální, zdravotní, psychosociální a také právní)
- zajišťujeme sociálně aktivizační služby (výuka AJ, tzv. tvůrčí středý, podporované zaměstnávání lidí s epilepsií a kurzy šachů)
- realizujeme klubové činnosti v rámci celé ČR a to ve městech (v Praze, Brně, Ostravě, Ústí nad Labem)
- vydáváme dvoutměsíčník Aura – informace o epilepsii
- vydáváme 12 tematických informačních tiskovin, zaměřených na dvanáct oblastí života s epilepsií a tři druhy kartičky s pokyny první pomoci (pro širokou veřejnost a pro lidi s epilepsií, cizojazyčné)
- pořádáme akreditovaný vzdělávací program pod názvem: „Úvod do problematiky epilepsie“
- realizujeme odborné semináře a přednášky o epilepsii ve spolupráci s odborníky (neurology, epileptology, psychology, záchranáři atd.) v celé ČR

V letních měsících pořádáme za účasti lékařů:

- letní dětský tábor integrovaný pro děti s epilepsií
- pro lidi s epilepsií a jejich blízké tuzemský rehabilitační pobyt
- pro lidi s epilepsií a jejich blízké zahraniční pobyt

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: děti a dospělí s epilepsií a jejich blízcí





Svaz důchodců ČR, Městský výbor Praha



Jsme dobrovolná nezisková organizace a věnujeme se hlavně volnočasovým aktivitám seniorů.

Pořádáme přednášky, koncerty, hromadné odpolední vycházky s výklady, jednodenní autobusové poznávací výlety, dále týdenní rekreace pobytové, poznávací i spojené s lázeňskou léčbou.

Na informační schůzky a promítání DVD z cest, se scházíme v Klubu seniorů Prahy 10, ul. 28. pluku 22a, každé první úterý v měsíci.



Kontaktní údaje:

Rektorská 580/7

108 00 Praha 10

E-mail:

vaclava.druhanova@centrum.cz

Tel.: 223 008 463

<http://www.sdcr.cz>

Cílová skupina: senioři



Svaz tělesně postižených v České republice, o.s. – Obvodní organizace Praha 10

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

Kontaktní údaje:

Murmanská 13

100 00 PRAHA 10

Tel.: 736 509 857

E-mail: stp-p10.holubova@volny.cz



Cílová skupina:

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: Duševně nemocní



Tyfloservis, o.p.s.



Tyfloservis je systém terénní a ambulantní rehabilitace nevidomých a slabozrakých. Nabízíme individuální kurzy, ve kterých se klienti s těžkým zrakovým postižením učí prostorové orientaci s bílou holí, zvládání každodenních činností v domácnosti (úklid, vaření, péče o oděvy, péče o dítě apod.), číst a psát Braillovo bodové písmo, psát na klávesnici PC, vlastnoručnímu podpisu, rehabilitaci zraku apod. Pomáháme klientům s výběrem kompenzačních a optických pomůcek, radíme, jak je získat, a proškoluje je v jejich používání. Poskytujeme poradenství a zprostředkování dalších služeb.

Kontaktní údaje:

Krajské ambulantní středisko
Praha a Střední Čechy
Krakovská 21, 110 00 Praha 1
paha@tyfloservis.cz
Tel.: 221 462 362
<http://www.tyfloservis.cz>



Cílová skupina:

Osoby s těžkým zrakovým postižením starší patnácti let.



WS Handicap, s.r.o.



Společnost WS Handicap dlouhodobě zaměstnává osoby se zdravotním postižením. Vytváří pro ně nová pracovní místa a příležitosti uplatnit se na otevřeném trhu práce. Společnost se zabývá výrobou a balením reklamních a dárkových předmětů – dekoračních předmětů vyráběných speciálními výtvarnými technikami (nešitý patchwork, artyčok...), vánočních, velikonočních a jinak tematicky zaměřených dekorací, náhrdelníků, náušnic, náramků a dalších výrobků z korálků, zdobením ručně řezaných svící. Dále společnost prostřednictvím svých zaměstnanců poskytuje tyto služby:

- venkovní úklidové práce
- úklid vnitřních prostor

Kontaktní údaje:

WS Handicap, s.r.o.
Žirovnická 3133/6
106 00 Praha 10
Tel.: 234 090 300

E-mail:
stanislava.simankova@wshandicap.cz
www.wshandicap.cz



Cílová skupina:

Osoby se zdravotním postižením obtížně umístitelné na trhu práce, firmy čerpající náhradní plnění.



YWCA v České republice



Celodenní školka YWONKA pro děti od 2,5 let
Klub YWÁNEK aneb „dopoledne bez maminky“ pro děti od 2 let.

Zkušené lektorky respektující individualitu dětí v úzkém kolektivu. Systematický výchovně vzdělávací program cílený na etické chování dětí, podporující nekonzumní životní styl a vzájemnou solidaritu, rozvíjející charakter jedince, funkčnost rodiny a přispívající k mezigeneračnímu porozumění, k vzájemné toleranci a respektu. Nabídka kroužků ve školičce: jóga, dramaťáček, angličtina, tanečky ...
Pro maminky na RD je k dispozici mateřský klub a pro celé rodiny společné akce (Karneval, Mikulášská apod.), letní tábory, výlety apod.

Stáří

Snižování sociálního vyloučení seniorů, podpora volnočasových aktivit, vzdělávání a zdravého životního stylu, udržování nezávislosti, soběstačnosti a pocitu potřebnosti, aktivní účast na životě organizace apod. Programy pro duši i pro tělo (např. německá konverzace, šití, vzdělávací besedy, pravidelná klubová setkání, rehabilitační cvičení, výlety, burzy apod.)



Kontaktní údaje:

Rybalkova 33, 101 00 Praha 10
Tel.: 271 742 915
E-mail: info@ywca.cz
<http://www.ywca.cz>

Cílová skupina:

Rodiny s dětmi, matky na MD, senioři

Židovská obec v Praze: DSP Hagibor



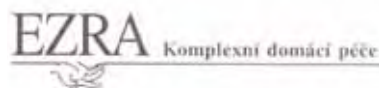
Domov sociální péče Hagibor

Služba Domov pro seniory nabízí seniorům takové bydlení a péči, aby se cítili co

nejvíce jako doma, a aby si mohli v maximální míře zachovat svůj navyklý způsob života. V DSP Hagibor jsou dodržovány židovské tradice, svátky a košer stravování. Nabízíme také Odlehčovací služby, kdy pomáháme i rodinám, které o seniory pečují v domácím prostředí.

Naším cílem je prostřednictvím krátkodobého pobytu pro osoby s omezenou soběstačností ulehčit pečujícím osobám (rodinám) a tím umožnit, aby osoby s omezenou soběstačností mohly co nejdéle bydlet v domácím prostředí.

Provozujeme Denní stacionář, kde nabízíme aktivní způsob trávení dne v bezpečném prostředí pro seniory, kteří v důsledku zhoršení svého zdravotního stavu a mírného snížení soběstačnosti potřebují během dne pomoc či dohled druhé osoby.



Komplexní domácí péče Ezra

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

KDP Ezra poskytuje:

- sociální poradenství
- sociální službu osobní asistence
- domácí zdravotní péči
- individuální ergoterapii
- poradenství v oblasti kompenzačních pomůcek

Kontaktní údaje:

Domov sociální péče Hagibor
Vinohradská 1201/159
100 00 Praha 10

Email: hagibor@kehilaprag.cz
sekretariát tel.: 226 235 251
Webové stránky:
<http://www.dsphagibor.cz>

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

Cílová skupina:

Senioři, dospělé osoby se zdravotním postižením.





Další důležité kontakty

Zdravotnická zařízení

FAKULTNÍ NEMOCNICE KRÁLOVSKÉ VINOHRADY

Šrobárova 50
100 34 Praha 10
tel.: 267 161 111
www.fnkv.cz
e-mail: fnkvred@fnkv.cz

LÉČEBNA DLOUHODOBĚ NEMOCNÝCH VRŠOVICE, p. o.

Oblouková 837/7
101 00 Praha 10
tel.: 271 008 111
www.ldnvrsovice.cz
e-mail: lecebna@ldnvrsovice.cz

POLIKLINIKA MALEŠICE

Plaňanská 573/1
108 00 Praha 10
tel.: 281 019 211
www.medifin.eu
e-mail: info@medifin.eu

POLIKLINIKA VRŠOVICE

Ukrajinská 900/ 11
101 00 Praha 10
tel.: 271 746 221, 271 745 515

POLIKLINIKA ZAHRADNÍ MĚSTO

Jabloňová 8/2992
106 00 Praha 10
tel.: 267 295 111
www.poliklinikazahradnimesto.cz

VRŠOVICKÁ ZDRAVOTNÍ A.S.

Oblouková 837/7
101 00 Praha 10
tel: 271 008 700
(odborné ambulance - chirurgie, gynekologie, urologie, psychiatrie, RTG, odborné ambulance - interna, kardiologie, rehabilitace - fyzioterapie, lékaři FBLR)
e-mail: info@vzas.cz www.vzas.cz

Lékárny

LÉKÁRNA S NEPŘETRŽITÝM PROVOZEM (NON-STOP POHOTOVOST)

Poliklinika Malešice

Plaňanská 573/1

108 00 Praha 10

tel.: 281 019 259,

mobil. tel.: 724 210 499

www.medifin.eu

V nočních hodinách výdej léků přes okénko.

Lékařská služba první pomoci

Poliklinika Malešice

Plaňanská 573/1

108 00 Praha 10

tel.: 281 019 111, 211, 212 (denní provoz)

Lékařská služba první pomoci pro dospělé

tel.: 274 810 990, 281 019 213 (provozní doba: 19.00 – 07.00 hod.)

Lékařská služba první pomoci pro děti a dorost

tel.: 281 019 244 (provozní doba: 19.00 – 07.00 hod.)

www.medifin.eu

Stomatologická pohotovost pro děti

Dům zubní péče o dítě a rodinu

Nad Olšinami 4

100 00 Praha 10

tel.: 733 15 15 15

www.pekarek.eu

Provozní doba:

Po – Pá: 17:00 – 21:00

So a svátky: 8:00 – 14:00 Ne: 14:00 – 20:00

Lékařská služba první pomoci – zubní pohotovost

Městská poliklinika Praha

Spálená 12

110 00 Praha 1

Tel.: 222 924 268

www.prahamp.cz/

Provozní doba

Po – Čt: 19:00 – 6:00 Pá: 16:00 – 6:00

So, Ne, svátky - nepřetržitě



Stomatologická pohotovostní služba

Klinika nevykonává běžnou zubní pohotovostní službu!

První pomoc při úrazech; Čelistní pracoviště – náhlé krvácení

Fakultní všeobecná nemocnice Praha

U Nemocnice 2

128 08 Praha 2

tel.: 224 962 725, 224 962 723

www.vfn.cz/pohotovost/

Pacienti s lékařským doporučením budou ošetřováni:

– ve všední dny od 17:00 do 7:00 hod.

– v sobotu, neděli a svátcích od 7:00 do 7:00 hod.

Při nebezpečí z prodlení budou ošetřeni i bez doporučení.

Další potřebné kontakty

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

Zelená linka MPSV **800 189 810**
bezplatná linka, informace o sociálních dávkách

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

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

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

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

ACORUS, o.s. – oběti domácího násilí **283 892 772**

BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ257 317 110

pomoc obětem trestných činů

Poradna při finanční tísni, o.p.s.222 922 240

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

Společnou cestou, o.s.223 011 642

sdružení poskytuje odborné sociální poradenství v oblasti práva, aktivizační služby pro rodiny s dětmi, azylové bydlení pro matky nebo úplné rodiny s nezaopatřenými dětmi

Občanská poradna Praha, Proxima Sociale.....241 770 232

pomoc lidem, kteří se dostali do nepříznivé životní situace, prostřednictvím bezplatných, nestranných, nezávislých a diskrétních rad, informací a případné pomoci

Probační a mediační služba www.pmscr.cz

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

Informace o dobrovolnictví www.dobrovolnik.cz

Úřad městské části Praha 10

Vršovická 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



**Městská
část
Praha 10**

Úřad městské části Praha 10

Vršovická 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





**Městská
část
Praha 10**