

KATALOG

sociálních a návazných služeb 2015/2016 poskytovaných občanům MČ Praha 10

Organizace poskytující zázemí a podporu v obvyklých i neobvyklých životních situacích



Městská
část
Praha 10



PARKINSON-HELP z.s.



*NADĚJE



Vážení spoluobčané,

jsem velmi ráda, že Vám mohu představit aktualizované vydání katalogu sociálních a návazných služeb na období 2015/2016.

Kvalitní služby v sociální oblasti pro Vás – naše občany – patří k prioritám městské části Praha 10. Neustále se snažíme rozvíjet potřebné služby tak, aby byly dostupné a v odpovídající kvalitě. Dovoluji si konstatovat, že se naše městská část řadí v množství a kvalitě nabízených služeb mezi přední městské části Prahy.

Většina z nás se začne – což je zcela normální – o sociální služby zajímat až v okamžiku, kdy se sami či někdo nám blízký dostane do situace, kterou lze řešit právě využitím některé sociální služby. Katalog sociálních a návazných služeb Vám usnadní vyhledání potřebné pomoci v nabídce služeb dle konkrétní situace. V případě, kdy si nebudete jistí, které z nabízených služeb využít, můžete se obrátit na sociální pracovníky odboru sociálního Úřadu MČ Praha 10, kteří Vám s řešením situace pomohou. Kontakty na odbor sociální najdete rovněž v našem katalogu.

Aktualizovaný katalog představuje především činnost osmi desítek organizací – poskytovatelů sociálních a návazných služeb, s nimiž MČ Praha 10 dlouhodobě spolupracuje. Mezi poskytovatele služeb patří samozřejmě také příspěvkové organizace městské části – Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10 a Léčebna dlouhodobě nemocných Vršovice. MČ Praha 10 také realizuje řadu projektů v sociální oblasti, čímž v některých případech dokonce nadstandardně doplňuje úlohu státních institucí a dalších úřadů – také informace o těchto projektech jsou součástí Katalogu sociálních a návazných služeb. Šesté vydání této publikace je oproti předchozímu obohaceno o nabídku služeb dalších organizací a jako vždy zde najdete aktuální informace o činnostech odboru sociálního Úřadu MČ Praha 10. Pro Vaši snadnější orientaci je katalog členěn i dle životních situací.

Zároveň Vám opětovně nabízíme možnost přímo se účastnit diskusí a rozhodování o struktuře a rozsahu sociálních a návazných služeb na území MČ Praha 10, a to v rámci procesu komunitního plánování sociálních a návazných služeb, jehož jsou občané a neziskové organizace součástí již 11 let. Blížší informace najdete v tomto katalogu, dále se můžete informovat na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10 nebo na sociálním portálu MČ Praha 10 – www.desitkapomaha.cz.

Dovolte mi na závěr vyjádřit přání, aby aktivity MČ Praha 10 pomáhaly všem občanům městské části, kteří pomoc potřebují.



JUDr. Radmila Kleslová, starostka



Vážení a milí spoluobčané,

je mi potěšením, že Vám mohu i v letošním roce představit Katalog sociálních a návazných služeb na období 2015/2016. Jedná se již o šesté vydání této publikace, která je výstupem společné práce mnoha lidí a byla vytvořena v rámci procesu komunitního plánování sociálních a návazných služeb, které probíhá v naší městské části již od roku 2004.

Pevně věřím, že Vám katalog usnadní získat v případě potřeby kontakt na organizaci, která Vám v nepříznivé životní situaci poskytne své služby.

Budete-li mít dotazy či podněty, ať již k jednotlivým sociálním a návazným službám nebo ke katalogu či k procesu komunitního plánování, neváhejte se obracet na odbor sociální Úřadu MČ Praha 10.

Informace ze sociální a zdravotní oblasti naleznete také na tematicky zaměřeném portálu MČ Praha 10 – www.desitkapomaha.cz.

Na závěr bych chtěla poděkovat všem, kteří se podíleli na vzniku katalogu a samozřejmě především všem cca 80 poskytovatelům sociálních a návazných služeb, kteří poskytují své služby občanům Prahy 10.

Přeji Vám mnoho zdraví a vše dobré.



Ing. Dagmar Lešenarová
radní pro sociální oblast

Představení činností odboru sociálního ÚMČ Praha 10

Vedoucí odboru

Bc. Pavel Petřík
budova A, 1. patro, kancelář 107
telefon: 267 093 229, fax: 267 093 295, e-mail: pavelp@praha10.cz

Asistentka vedoucího odboru

Barbora Košťanová
budova A, 1. patro, kancelář 105
telefon: 267 093 598, fax: 267 093 295, e-mail: barborak@praha10.cz

Oddělení ekonomiky a administrativy

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

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

Oddělení sociálně právní ochrany dětí a práce s rodinou

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

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

Oddělení sociální práce

Poskytuje občanům poradenskou činnost při řešení jejich sociálních problémů. Zprostředkovává potřebné sociální a návazné služby a pomáhá osobám ohroženým sociálním vyloučením v zapojení se do běžného života. Zajišťuje vydávání parkovacích průkazů vozidel přepravujících osoby s těžkým zdravotním postižením. Rozhoduje o ustanovení zvláštního příjemce 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 128
telefon: 267 093 226, e-mail: lindaz@praha10.cz



Oddělení sociální prevence

Řeší problematiku prevence nežádoucích sociálních jevů na území městské části Praha 10, zejména se jedná o oblast prevence kriminality a protidrogové prevence. V rámci oddělení působí sociální kurátor, který poskytuje 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 manager prevence kriminality:
Mgr. Blanka Boháčková
budova B, I. patro, kancelář 123
telefon: 267 093 523 , e-mail: blankab@praha10.cz

Oddělení zřízených organizací a zdravotnictví

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

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

Projekty MČ Praha 10 v sociální a zdravotní oblasti

Komunitní plánování sociálních a návazných služeb

Městská část Praha 10 se stále zajímá o názory občanů na život v jejich městské části a samozřejmě jí nejsou lhostejné problémy, se kterými se občané potýkají. Pohled občanů a jejich zkušenosti se sociálními a návaznými službami patří k nejdůležitějším podkladům pro tvorbu sociální politiky na území městské části. Městská část Praha 10 proto od roku 2004 realizuje tzv. proces komunitního plánování sociálních služeb. V rámci tohoto plánování se pravidelně scházejí občané Prahy 10, poskytovatelé sociálních a návazných služeb a zástupci 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 – telefonní číslo 267 093 226.



Rodina a děti

Mláďzď

Senioři

Osoby se zdravotním postižením

Osoby ohrožené závislostí

Člověk v nesnázích

Sociální a zdravotní portál

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

Návštěvník portálu zde najde mimo jiné prezentaci projektů městské části, soubor informací pro řešení některých složitých životních situací nebo katalog kontaktů na vybrané organizace a instituce.

Městská část Praha 10 spolupracuje s celou řadou organizací, které působí v sociální oblasti – kontakty na tyto organizace a informace o jejich činnosti jsou rovněž součástí sociálního a zdravotního portálu.

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

Přístup na portál: www.desitkapomaha.cz

Pojízdny úřad

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

Co všechno se touto formou dá zařídít:

Odbor občanskosprávní:

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

Odbor školství – CzechPoint

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





Odbor životního prostředí, dopravy a rozvoje

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

Kontaktní osoby:

Odbor občanskosprávní:

Daniela Vacková, tel.: 267 093 368 (ověřování)

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

Jan Kalenda, tel.: 267 093 625 (občanské průkazy)

Odbor školství – CzechPoint:

Hana Huljaková, tel.: 267 093 681

Odbor životního prostředí, dopravy a rozvoje:

Martin Kunc, tel.: 267 093 460

Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10

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



Sociální služby jsou poskytovány formou pobytovou, ambulantní i terénní. CSOP v Praze 10 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 v Praze 10 je jako poskytovatel sociálních služeb zaregistrováno Magistrátem hl. m. Prahy a služby sociální péče 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 v Praze 10 registrováno na odboru zdravotnictví Magistrátu hl. m. Prahy a má uzavřené smlouvy se zdravotními pojišťovnami.

V bytech zvláštního určení nabízí seniorům odbornou ošetrovatelskou a sociální péči a ve Středisku služeb pro děti a rodiče (jesle) pečuje o všestranný rozvoj dětí ve věku od půl roku do tří let.

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

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

Léčebna dlouhodobě nemocných Vršovice



Léčebna dlouhodobě nemocných ve Vršovicih je příspěvková organizace zřizovaná městskou částí Praha 10.

Léčebna nabízí kromě dlouhodobé ošetrovatelské péče o chronicky nemocné pacienty také rehabilitace zaměřené na včasnou mobilizaci a aktivizaci pacientů s kardiovaskulárními onemocněními nebo po úrazech či operacích. Léčebna poskytuje pacientům vysoký standard ošetrovatelské péče, 24 hodinovou lékařskou službu, individuální rehabilitaci dle potřeb pacienta, ergoterapii, muzikoterapii, arteterapii, logopedii, masáže, moderní hojení ran a dekubitů a samotnými pacienty velmi žádanou canisterapii. Pro

zajištění pohodlnějšího převozu pacienta na vyšetření do jiných specializovaných zařízení využívá Léčebna vlastní nový sanitní vůz.

Nejenom zdravotní služby Léčebny, ale i samotné interiéry a exteriéry doznávají kvalitních změn a vylepšení. Pro umocnění příjemných pocitů při skupinových setkání slouží klientům reminiscenční místnost, vybavená dobovou dekorací, díky které si obnovují v paměti vzpomínky na dobu minulou. Pacienti i příbuzní mohou využívat bezbariérové zahrady a potěšit se pohledem na rozkvetlé květiny, bylinkovou zahrádku, či dekorativní prvky vyrobené samotnými klienty v rámci arteterapie.

Dalším plánem rozvoje, ve spolupráci s MČ Prahy 10, je rekonstrukce málo užívané, původně skladové místnosti, na multifunkční tělocvičnu, která bude využita k dalšímu rozšíření a zkvalitnění rehabilitace a ergoterapie.

Do Léčebny jsou pacienti přijímáni na základě překladačové zprávy z nemocnice nebo na doporučení praktického lékaře.

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 moderními rehabilitačními, manipulačními i hygienickými pomůckami, hydraulickými vanami, hygienickými sprchovacími křesly, zvedáky, stavěcími pomůckami.

Vršovická Léčebna dlouhodobě nemocných v současné době provozuje celkem 89 lůžek. Z toho 49 standardních lůžek a 40 lůžek s nadstandardním vybavením, kde mají pacienti k dispozici vlastní sociální zázemí s bezbariérovým sprchovým koutem a WC, televizi, ledničku, možnost připojení k internetu pomocí WiFi.

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, chirurgie, urologie, ortopedie, psychiatrie, fyzioterapie, léčebná rehabilitace, se kterými Léčebna Vršovice spolupracuje. 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 Vršovice zahájen provoz samostatného oddělení následné rehabilitační péče s 20 lůžky provozovaný společností Vršovická zdravotní a.s.

Studentský dům Záběhlická

S nabídkou pomoci dětem, které odcházejí z dětského domova 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 Zatlouková, tel. 602 120 866 a Petra Veselá, tel. 602 180 405.



Dům zubní péče o dítě a rodinu



Toto zdravotnické zařízení již funguje 7 let, a to od 4. září 2008. Je určeno především dětským pacientům. V objektu jsou čtyři zubní ordinace, které mj. poskytují stomatologickou pohotovost dětským pacientům. Nachází se zde moderně vybavené zdravotnické zařízení s přívětivým prostředím pro malé děti. Toto zdravotnické zařízení též poskytuje preventivní programy zaměřené na děti předškolního věku a žáky 1. tříd.

Dům zubní péče o dítě a rodinu vznikl za významné podpory Městské části Praha 10 v budově bývalé lékařské pohotovosti v ulici Nad Olšinami 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 z finančních prostředků MČ Praha 10 dětská zubní pohotovost. Rodiče hradí dle zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, regulační poplatky za poskytnutou péči v rámci lékařské pohotovosti, tj. 90,- Kč. Tato pohotovost je určena pro dětské pacienty do 18 let. Provozní doba pohotovosti je následující:

všední dny	17.00–21.00
sobota, svátek	8.00–14.00
neděle	14.00–20.00

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

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.

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

Dopravu poskytujeme každý všední den od 7.00 hod do 15.30 hod, a to především na území MČ Praha 10, a jí přilehlých lokalitách. Volné termíny služby naleznete na www.praha10.cz, či Vám je sdělíme na tel. čísle: 724 122 797. Jízdu doporučujeme rezervovat s alespoň týdenním předstihem. Na poskytnutí služby není právní nárok.

Bezplatné právní poradenství a mediace

Městská část Praha 10 v rámci procesu komunitního plánování sociálních a návazných služeb pro své občany (klienty odboru sociálního) od roku 2014 zajišťuje bezplatné právní poradenství a bezplatnou službu mediace (pozn. mediátor je odborník, který pomáhá znesvářeným stranám obnovit nebo zlepšit vzájemnou komunikaci).

Občané Prahy 10 mohou kontaktovat pracovníky odboru sociálního ÚMČ Praha 10, kteří jim buď sami pomohou, nebo zprostředkují konzultaci právníka či

službu mediátora. Dotaz může být zaměřen na finanční problémy (exekuce, oddlužení apod.), do bytové problematiky či rodinné problematiky.

Službu právního poradenství v roce 2014 využilo 55 občanů Prahy 10. Právník celkem poskytl 62 bezplatných konzultací. Služeb mediátora využilo v loňském roce 22 klientů, v rámci 44 hodin mediace.

Informace k právnímu poradenství:

Bc. Linda Zákorová, vedoucí oddělení sociální práce odboru sociálního Úřadu MČ Praha 10, telefon 267 093 226, e-mail: lindaz@praha10.cz

Informace k mediaci:

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



**Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti**

Projekt „Práce a rodina jde to! II.“

MČ Praha 10 uspěla se svou žádostí v rámci vyhlášené 7. výzvy operačního programu Praha – Adaptabilita s projektem „Práce a rodina – jde to! II.“. Hlavním cílem projektu je zvýšení adaptability a uplatnitelnosti osob pečujících o závislého člena rodiny na trhu práce při jejich návratu z rodičovské dovolené, a to prostřednictvím zvýšení jejich dosud získaných obecných znalostí a dovedností, rozšířením pracovních povědomí a poskytnutím individuální psychologické podpory při skloubení rodinných a pracovních záležitostí.

Aktivita jsou rozděleny do 6ti provázaných oblastí:

1. Individuální sociálně - psychologická podpora: Cílem aktivity je nabídnout zástupcům CS možnost konzultací svých rodinných a osobních dilemat ovlivňujících jejich aktuální životní situaci. Ta s plánovaným návratem do zaměstnání a přechodem dítěte do školky bývá často složitá.
2. Pracovní - právní poradenství: Ze zkušeností víme, že rodiče (zejména matky, často samoživitelky) si neví rady jak postupovat v pracovních sporech, neví, jaká mají práva a možnosti (např. při nemoci dítěte, možnostech jednání o zkráceném úvazku, obraně při projevech mobbingu či bossingu, při potřebě zvyšování své odborné kvalifikace, atp.). Cílem této aktivity je tento nedostatek eliminovat.
3. Trénink kompetencí pro soulad rodinného a pracovního života: Tato klíčová aktivita nabízí několik odlišných témat, jedná se o Podnikatelské minimum,



Sebeprezentace u přijímacího pohovoru, Rétorika, Komunikace s dětmi, Aserivita v rodině, Sebepoznání a sebehodnocení, Stres management, Umění sebezprezentace.

4. Jazyková výuka: Uskutečnily se celkem 4 kurzy zaměřené na výuku AJ, jazykové úrovně byly nastaveny na základě rozřazovacích testů.
5. Výuka IT dovedností: Uskutečnily se 4 kurzy IT výuky, zaměřené byly dle požadavků zájemců na MS Excel ve dvou znalostních úrovních.
6. V rámci individuálních odborných rekvalifikačních bylo podpořeno celkem 12 zájemců, kteří si sami zvolili zaměření rekvalifikačního kurzu. Největší zájem byl doposud o RK v oblasti účetnictví, mzdového účetnictví a tvorby www stránek.



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.

Projekt probíhá od 1. 1. 2015 a bude ukončen 31. 10. 2015.

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.). Pozitivní výsledky přináší rovněž každoročně pořádaný resocializační pobyt pro děti a mládež, jehož

cílem je změna často problematického životního stylu účastníků pobytu a zlepšení jejich vztahů s rodiči, školou a dalšími institucemi. Více informací získáte na odboru sociálním Úřadu MČ Praha 10, oddělení sociální prevence – telefonní číslo 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 – telefonní číslo 267 093 490.

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, telefon 267 093 523.

Kurzy sebeobranu

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

- ženy
- ženy – pokročilé
- dívky (pro zájemkyně ve věkovém rozmezí 15–20 let)
- senioři (pro zájemce od 50 let)

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

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

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

Nordic walking

Pro širokou veřejnost jsou určeny kurzy Nordic Walking. Nordic Walking je velice příjemný druh pohybu, který může vykonávat každý – začátečník či výkonnostní sportovec, mladý člověk, či člověk v pokročilém věku. 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 jeho 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.

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

Celkově bylo v roce 2014 realizováno 28 lekcí Nordic Walking. Šestnáct lekcí se uskutečnilo v jarním období a na začátku léta, dalších dvanáct pak na podzim. Vycházek se celkem zúčastnilo 912 obyvatel Prahy 10. Celkově bylo realizováno šestnáct lekcí Nordic Walkingu, kterých se celkem zúčastnilo cca 912 obyvatel Prahy 10.

V roce 2015 bylo prozatím realizováno 18 lekcí Nordic Walking. Celkem se doposud lekcí zúčastnilo cca 540 občanů Prahy 10.

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

Místo konání: Malešický park, místo srazu: autobusová zastávka „Plaňanská“ (směr Želivského)

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

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

Kurzy trénování paměti pro seniory

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

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

V roce 2014 bylo uspořádáno osm běhů kurzů trénování paměti, kapacita jednoho kurzu činila cca 18 osob, v roce 2014 tak kurz absolvovalo cca 160 osob.

I v letošním roce zmíněné kurzy radnice pro seniory s trvalým bydlištěm v MČ Praha 10 pořádá.

Kurzy se konají v detašovaném pracovišti ÚMČ Praha 10, Jasmínová 35. I v tomto případě, jsou kurzy losovány.

Počítačové kurzy pro seniory

Zájem o PC kurzy mezi seniory přetrvává již z minulých let, proto je radnice pořádala jak v roce 2014, tak i v roce letošním. Každoročně je pořádán jarní a podzimní běh PC kurzů.

V loňském roce bylo realizováno 6 výukových kurzů s kapacitou 10 osob. PC kurzů se celkem zúčastnilo 120 osob. V letošním roce bude realizováno 10 výukových kurzů. Kurzy jsou určeny seniorům, kteří se chtějí seznámit se základními praktickými dovednostmi na počítači. Cílem kurzů je, aby senioři ztratili obavu pracovat s počítačem a mohli jej využívat jako prostředek ke spojení se světem, se svými blízkými, ale i pro své větší uplatnění na trhu práce.

1. Seznámení s počítačem – software hardware. Základní fungování počítače. Seznámení s operačním systémem. Správa souborů, vytváření složek, kopírování, přesouvání a orientace na ploše Windows. Seznámení s ovládacími panely. Nastavení pro snazší práci s počítačem – velikost písma ve Windows atd.
2. Internet – Vyhledávání na Googlu. Internet a komunikace. Mapy, vyhledávání MHD. Oblíbené položky, historie. Zřízení E-mailu, odesílání zpráv, práce s přílohami.
3. Textový editor – psaní textů, základy formátování textu, číslované seznamy, odrážky, kontrola pravopisu. Práce s obrázky. Nastavení tisku.
4. Komunikační nástroje – Google Talk, Skype, ICQ, E-mail, Facebook.
5. MS Excel – psaní do buněk, formátování, vytvoření tabulky – jednoduchý rozpočet, základy vytváření vzorců, SUMA atd. Nastavení tisku.
6. Opakování – otázky odpovědi. Ukázka práce s obrázky, program Picasa – přidání popisků k fotkám. Hodina bude koncipována dle přání skupiny.

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

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

Plavání pro seniory

I v roce 2015 nabídla MČ Praha 10 seniorům starším 60 let bezplatné plavání v plaveckém bazénu sportovního areálu Slavia.

Přínosy plavání jsou nezpochybnitelné. Plavání všestranně a rovnoměrně zatěžuje veškeré svalstvo, především velké svalové skupiny. Zapojuje do činnosti svaly, které jsou v běžném životě zanedbávány. Hydrostatický tlak přispívá k relaxaci svalů. Dalším přínosem plavání je jeho pozitivní vliv na rozvoj dýchacího



systému. Plíce jsou lépe prokrvovány, zvyšuje se množství kyslíku v krvi. Při vdechu a výdechu musí dýchací svaly plavce překonávat hydrostatický tlak vodního sloupce, což vede k jejich posilování. Důležitý je též fakt, že nad vodní hladinou je vzduch mimořádně čistý, bezprašný a nasycený vodními parami, což je významné pro osoby s respiračním oslabením. Pozitivní vliv má plavání i na duševní funkce člověka přetíženého negativními civilizačními faktory. Plavání lze zařadit mezi důležité prostředky mentální hygieny člověka, zejména při nespavosti, depresích či předrážděnosti.

Možnost návštěvy plaveckého bazénu ve sportovním areálu Slavia byla občánům starším šedesáti let věku umožněna prostřednictvím jednorázové plavanky. Plavanky jsou každý měsíc, v rámci co nejvyšší transparentnosti a z důvodu vysoké poptávky, losovány. Na každý měsíc je připraveno 300 ks plavenek. Losování se mohou zúčastnit pouze občané Prahy 10, kteří se před losováním prokáží platným dokladem prokazujícím trvalé bydliště na území MČ Praha 10 a dosažení požadované věkové hranice.

Držitel plavanky je oprávněn navštívit plavecký stadion Slavia v hodinách určených pro veřejnost v čase, který mu bude vyhovovat. Jedna plavanka opravňuje držitele k návštěvě plaveckého bazénu na 90 minut a dalších 10 minut je vyhrazeno na převlečení.

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 2× 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.
- Cvičení je určeno občanům s trvalým bydlištěm v Praze 10 a je pro ně bezplatné.

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 1× 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.
- Cvičení je určeno občanům s trvalým bydlištěm v Praze 10 a je pro ně bezplatné.

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

Veletrh sociálních a návazných služeb

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

Premiérový veletrh se konal v roce 2012 na Kubánském náměstí. V současné době je za námi již čtvrtý ročník veletrhu, který se konal stejně jako ten loňský před Národním Centrem Eden. Tato akce i přes nepřízeň počasí byla velmi zdařilá a těšila se vysokému zájmu občanů i poskytovatelů sociálních a návazných služeb, kteří prezentovali své služby a výrobky ve 40 stáncích. Dnes již můžeme konstatovat, že se veletrh sociálních a návazných služeb stal stálíci v kalendáři akcí městské části.



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

Přehled poskytovatelů dle životních situací

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



Bydlení

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

1. Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb Bohuslava Bureše	33
2. Asistence, o. p. s.	33
3. Centrum Sámovka – z. s. Vhled	38
4. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o.	38
5. Centrum sociálních služeb Praha	40
6. Česká unie neslyšících – Centrum sociálních služeb, oblastní organizace Praha	41
7. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze	42
8. Dům Naděje Praha-Vršovice – azylový dům	45
9. Dům Naděje Praha-Záběhlice – azylový dům	46
10. Integrační centrum Praha, o. p. s.	52
11. Kolumbus, z. s.	55
12. Maltéžská pomoc, o. p. s.	56
13. Nadace BONA	57
14. Společnou cestou z. s.	58
15. Parkinson-Help, z. s.	60
16. Středisko Naděje Praha – terénní program pro osoby bez domova	68
17. Tichý svět, o. p. s.	70



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 jít se obrátit:

1. Amelie, o. s.	30
2. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala	32
3. Centrum pro rodinné aktivity Bambulky	36
4. Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o. p. s.	37
5. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o.	38
6. Centrum sociálních služeb Praha	40

7. Centrum 41, RODIČE, z.s	40
8. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze	42
9. Diakonie ČCE – středisko Ratolest v Praze 10	43
10. Elio, o. s.	46
11. Gaudia proti rakovině, o. s.	50
12. HESTIA, z. s.	51
13. HoSt Home-Start Česká republika	52
14. Integrační centrum Praha, o. p. s.	52
15. Jesle Skalka	53
16. Klub K2	54
17. Lata – programy pro mládež a rodinu	55
18. Společnou cestou z. s.	58
19. Občanské sdružení SEPIIA	59
20. OZP Akademie z.ú.	60
21. Raná péče EDA o. p. s.	62
22. Rodinné centrum Jablíčkov, Mateřské a otcovské centrum pohody, o. s.	63
23. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice	64
24. Smíšek, o. s.	66
25. Společnost „E“/Czech Epilepsy Association, z. s.	67
26. Tichý svět, o. p. s.	70
27. Triadis o. p. s.	71



Děti a mládež

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

1. Beztíže, Dům dětí a mládeže Praha 3 – Ulita	34
2. Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o. p. s.	37
3. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o.	38
4. Centrum sociálních služeb Praha	40
5. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze	42
6. Diakonie ČCE – středisko Ratolest v Praze 10	43
7. Dobrovolnické centrum Protěž	43
8. Elio, o. s.	46
9. HESTIA, z. s.	51
10. Integrační centrum Praha, o. p. s.	52
11. Lata – programy pro mládež a rodinu	55
12. Občanské sdružení SEPIIA	59
13. Raná péče EDA o. p. s.	62
14. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice	64
15. Tichý svět, o. p. s.	70
16. Triadis o. p. s.	71



Dluhy

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

1. Amelie, o. s.	30
2. Centrum MARTIN, o. p. s.	35
3. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o.	38
4. Centrum sociálních služeb Praha	40
5. Česká unie neslyšících – Centrum sociálních služeb, oblastní organizace Praha	41
6. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze	42
7. Elio, o. s.	46
8. Integrační centrum Praha, o. p. s.	52
9. Kolumbus, z. s.	55
10. Maltéžská pomoc, o. p. s.	56
11. Společnou cestou z. s.	58
12. Tichý svět, o. p. s.	70



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. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala	32
2. Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o. p. s.	37
3. Centrum sociálních služeb Praha	40
4. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze	42
5. Dům Naděje Praha-Vršovice – azylový dům	45
6. Integrační centrum Praha, o. p. s.	52
7. Kolumbus, z. s.	55
8. Maltéžská pomoc, o. p. s.	56
9. Společnou cestou z. s.	58
10. ROSA centrum pro týrané a osamělé ženy	64
11. Tichý svět, o. p. s.	70
12. Život 90	73



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. Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby
drogových závislostí DROP IN, o. p. s. 37
2. Centrum 41, RODIČE, z. s. 40
3. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 42
4. Elio, o. s. 46
5. Maltéžská pomoc, o. p. s. 56
6. Tichý svět, o. p. s. 70



Odchod z vězení

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

1. Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb,
Bohuslava Bureše 33
2. Centrum sociálních služeb Praha 40
3. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 42
4. Dům Naděje Praha-Vršovice – azylový dům 45
5. Integrovaný centrum Praha, o. p. s. 52
6. Maltéžská pomoc, o. p. s. 56
7. Tichý svět, o. p. s. 70



Osamocení

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

1. A Doma – Osobní asistence Čtyřlístek 30
2. Amélie, o. s. 30
3. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala 32
4. Asistence, o. p. s. 33
5. Centrum MARTIN, o. p. s. 35
6. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o. 38
7. Centrum sociálních služeb Praha 40
8. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze 42

9. Dobrovolnické centrum Protěž	43
10. Elio, o. s.	46
11. Elpida, o. p. s.	47
12. Gaudia proti rakovině, o. s.	50
13. HEWER, z. s.	51
14. HoSt Home-Start Česká republika	52
15. Integrační centrum Praha, o. p. s.	52
16. Klub K2	54
17. Kolumbus, z. s.	55
18. Maltéžská pomoc, o. p. s.	56
19. Nadační fond Firm4y – Senior	57
20. Občanské sdružení SEPPIA	59
21. Parkinson-Help, z. s.	60
22. Point 50+, o. p. s.	61
23. Rodinné centrum Jablíčkov, Mateřské a otcovské centrum pohody, o.s.	63
24. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice	64
25. Senior Help, s. r. o.	65
26. Svaz důchodců ČR, Městský výbor Praha	68
27. Tichý svět, o. p. s.	70
28. Triadis o. p. s.	71
29. YWCA v České republice	71
30. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor	72
31. Život 90	73



Úmrtí

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

1. A Doma – Osobní asistence Čtyřlístek.....	30
2. Amelie, o. s.	30
3. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala	32
4. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o.	38
5. Centrum sociálních služeb Praha	40
6. Česká unie neslyšících – Centrum sociálních služeb, oblastní organizace Praha	41
7. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze	42
8. Elpida, o. p. s.	47
9. Gaudia proti rakovině, o. s.	50
10. Integrační centrum Praha, o. p. s.	52
11. Maltéžská pomoc, o. p. s.	56
12. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice	64
13. Svaz důchodců ČR, Městský výbor Praha	68
14. Tichý svět, o. p. s.	70



Stáří

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

1. A Doma – Osobní asistence Čtyřlístek.....	30
2. Amélie, o. s.	30
3. Anděl Strážný, z.ú.	31
4. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala	32
5. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o.	38
6. Centrum sociálních služeb Praha	40
7. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze	42
8. Dobrovolnické centrum Protěž	43
9. Domov pro seniory Malešice	44
10. Domov pro seniory Zahradní Město	45
11. Dům Naděje Praha-Vršovice – azylový dům	45
12. Elpida, o. p. s.	47
13. Gaudia proti rakovině, o. s.	50
14. HEWER, z. s.	51
15. Integrovaná centrum Praha, o. p. s.	52
16. Maltézská pomoc, o. p. s.	56
17. Nadační fond Firm4y – Senior	57
18. Občanské sdružení SEPPIA	59
19. Parkinson-Help, z. s.	60
20. Point 50+, o. p. s.	61
21. Polovina nebe, o. p. s.	61
22. Rodinné centrum Jablíčkov, Mateřské a otcovské centrum pohody, o.s.	63
23. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice	64
24. Senior Help, s. r. o.	65
25. Svaz důchodců ČR, Městský výbor Praha	68
26. Tichý svět, o. p. s.	70
27. YWCA v České republice	71
28. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor	72
29. Život 90	73



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. Obratě se na nás, poradíme, případně doporučíme, kdo jiný Vám může pomoci. Vždy lze najít důstojné řešení, které bude vycházet z toho, co si přejete:

1. A Doma – Osobní asistence Čtyřlístek.....	30
--	----

2. Amelie, o. s.	30
3. Anděl Strážný, z.ú.	31
4. Asociace pomáhající lidem s autismem – APLA Praha, střední Čechy, o. s.	31
5. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala	32
6. Asistence, o. p. s.	33
7. Beluška o. s.	34
8. Buči – Praha 10	35
9. Centrum MARTIN, o. p. s.	35
10. Centrum Paraple, o. p. s.	36
11. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o.	38
12. Centrum sociálních služeb Praha	40
13. Česká asociace paraplegiků – CZEPA	41
14. Česká unie neslyšících – Centrum sociálních služeb, oblastní organizace Praha	41
15. Dědina, o. p. s. – Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé	42
16. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze	42
17. Diakonie ČCE – středisko Ratolest v Praze 10	43
18. ENVIRA, o. p. s. – sociální podnik	47
19. ERGO Aktiv, o. p. s. – Centrum moderní rehabilitace pro osoby se získaným poškozením mozku	48
20. Fokus Praha, o. s.	48
21. Fosa, o. p. s.	49
22. Gatebo	50
23. HEWER, z. s.	51
24. Integrační centrum Praha, o. p. s.	52
25. Kolumbus, z. s.	55
26. LYMFOM HELP, o. s.	56
27. Nadační fond Firm4y – Senior	57
28. Nové horizonty s. r. o.	58
29. Občanské sdružení SEPPIA	59
30. OZP Akademie z. ú.	60
31. Parkinson-Help, z. s.	60
32. Point 50+, o. p. s.	61
33. Polovina nebe, o. p. s.	61
34. Raná péče EDA o. p. s.	62
35. Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR (SONS)	65
36. Společnost DUHA, z.ú.	66
37. Společnost „E“/Czech Epilepsy Association, z. s.	67
38. Společnost Parkinson, z. s.	67
39. Svaz tělesně postižených v České republice, z. s. – obvodní organizace Praha 10	69
40. Sympathea, o. p. s. – organizace rodičů a příbuzných duševně nemocných	69
41. Tamtamy o. p. s.	70
42. Tichý svět, o. p. s.	70
43. Tyfloservis, o. p. s.	71
44. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor	72
45. Život 90	73



Ztráta zaměstnání

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

1. Amelie, o. s.	30
2. Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb Bohuslava Bureše	33
3. Asistence, o. p. s.	33
4. Centrum MARTIN, o. p. s.	35
5. Centrum sociálních služeb Praha	40
6. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze	42
7. Elio, o. s.	46
8. Fosa, o. p. s.	49
9. Gatebo	50
10. Integrační centrum Praha, o. p. s.	52
11. Kolumbus, z. s.	55
12. Maltéžská pomoc, o. p. s.	56
13. Nové horizonty s. r. o.	58
14. OZP Akademie z.ú.	60
15. Point 50+, o. p. s.	61
16. Projekt integrace, o. p. s.	62
17. Tichý svět, o. p. s.	70



Dobrovolnictví

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

1. Amelie, o. s.	30
2. Asistence, o. p. s.	33
3. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze	42
4. Dobrovolnické centrum Protěž	43
5. Fosa, o. p. s.	49
6. HESTIA, z. s.	51
7. HoSt Home-Start Česká republika	52
8. Integrační centrum Praha, o. p. s.	52
9. Lata – programy pro mládež a rodinu	55
10. Maltéžská pomoc, o. p. s.	56
11. Nadační fond Firm4y – Senior	57

12. Nové horizonty s. r. o.	58
13. OZP Akademie z.ú.	60
14. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice	64
15. Svaz tělesně postižených v České republice, z. s. – obvodní organizace Praha 10	69
16. Tamtamy o. p. s.	70
17. Život 90	73

Rejstřík

1. A Doma – Osobní asistence Čtyřlístek	30
2. Amelie, o. s.	30
3. Anděl Strážný, z. ú.	31
4. Asociace pomáhající lidem s autismem – APLA Praha, střední Čechy, o. s.	31
5. Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala	32
6. Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb Bohuslava Bureše	33
7. Asistence, o. p. s.	33
8. Beztíže, Dům dětí a mládeže Praha 3 – Ulita	34
9. Beluška o. s.	34
10. Buči – Praha 10	35
11. Centrum MARTIN, o. p. s.	35
12. Centrum Paraple, o. p. s.	36
13. Centrum pro rodinné aktivity Bambulky	36
14. Centrum pro rodinu – Středisko prevence a léčby drogových závislostí DROP IN, o. p. s.	37
15. Centrum Sámovka – z. s. Vhled	38
16. Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10, p. o.	38
17. Centrum sociálních služeb Praha	40
18. Centrum 41, RODIČE, z. s.	40
19. Česká asociace paraplegiků – CZEPA	41
20. Česká unie neslyšících – Centrum sociálních služeb, oblastní organizace Praha	41
21. Dědina, o. p. s. – Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé	42
22. Diakonie ČCE – Středisko křesťanské pomoci v Praze	42
23. Diakonie ČCE – středisko Ratolest v Praze 10	43
24. Dobrovolnické centrum Protěž	43
25. Domov pro seniory Malešice	44
26. Domov pro seniory Zahradní Město	45
27. Dům Naděje Praha - Vršovice – azylový dům	45
28. Dům Naděje Praha - Záběhllice – azylový dům	46
29. Elio, o. s.	46
30. Elpida, o. p. s.	47
31. ENVIRA, o. p. s. – sociální podnik	47
32. ERGO Aktiv, o. p. s.	48

33. Fokus Praha, o. s	48
34. Fosa, o. p. s.	49
35. Gatebo	50
36. Gaudia proti rakovině, o. s.	50
37. HESTIA, z. s.	51
38. HEWER, z. s.	51
39. HoSt Home-Start Česká republika	52
40. Integroční centrum Praha, o. p. s.	52
41. Jesle Skalka	53
42. Klub K2	54
43. Kolumbus, z. s.	55
44. Lata – programy pro mládež a rodinu	55
45. LYMFOM HELP, o. s.	56
46. Maltéžská pomoc, o. p. s.	56
47. Nadace BONA	57
48. Nadační fond Firm4y – Senior	57
49. Nové horizonty s. r. o.	58
50. Společnou cestou z. s.	58
51. Občanské sdružení SEPPIA	59
52. OZP Akademie z.ú.	60
53. Parkinson-Help, z. s.	60
54. Point 50+, o. p. s.	61
55. Polovina nebe, o. p. s.	61
56. Projekt integrace, o. p. s.	62
57. Raná péče EDA o. p. s.	62
58. Rodinné centrum Jablíčkov, Mateřské a otcovské centrum pohody, o. s.	63
59. ROSA centrum pro týrané a osamělé ženy	64
60. Římskokatolická farnost u kostelů sv. Mikuláše a sv. Václava, Praha-Vršovice	64
61. Senior Help, s. r. o.	65
62. Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR (SONS)	65
63. Smíšek, o. s.	66
64. Společnost DUHA, z. ú.	66
65. Společnost „E“/Czech Epilepsy Association, z. s.	67
66. Společnost Parkinson, z. s.	67
67. Středisko Naděje Praha - terénní program pro osoby bez domova	68
68. Svaz důchodců ČR, Městský výbor Praha	68
69. Svaz tělesně postižených v České republice, z. s. – obvodní organizace Praha 10	69
70. Sympathea, o. p. s. – organizace rodičů a příbuzných duševně nemocných	69
71. Tamtamy o. p. s.	70
72. Tichý svět, o. p. s.	70
73. Triadis o. p. s.	71
74. Tyfloservis, o. p. s.	71
75. YWCA v České republice	71
76. Židovská obec v Praze: DSP Hagibor	72
77. Život 90	73



A Doma – Osobní asistence Čtyřlístek



Charakteristika poskytovaných služeb: Služba je poskytována v přirozeném prostředí uživatele na území Hlavního města Prahy a Středočeského kraje. Naším uživatelům je nabízena 24 hodin denně. Cena služeb se řídí úhradovou vyhláškou č. 505/2006 Sb.

Základní činnosti při poskytování osobní asistence se zajišťují v rozsahu těchto úkonů: pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně, pomoc při zajištění stravy, pomoc při zajištění chodu domácnosti, výchovné vzdělávací a aktivizační činnosti, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. **Fakultativní služby:** Trénování paměti, které je určeno klientům se zhoršenou krátkodobou pamětí (stavy po cévní mozkové příhodě, demence, Alzheimerova choroba), pedikúra a manikúra v domácnosti.

Kontaktní údaje:

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



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

Forma služby: terénní



Amelie, o. s.



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

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

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

Kontaktní údaje:

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



Cílová skupina uživatelů: Dospělí s onkologickým onemocněním a jejich blízcí

Anděl Strážný, z.ú.



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

Kontaktní údaje:

Fügnerovo náměstí 1808/3

120 00 Praha 2

Tel.: 487 883 136, 603 563 060, 739 204 964

E-mail: info@andelstrazny.eu

www.andelstrazny.eu

Cílová skupina uživatelů:

Senioři, zdravotně handicapovaní a jejich rodiny



Asociace pomáhající lidem s autismem – APLA Praha, střední Čechy, o. s.



Poskytujeme komplexní nabídku služeb pro osoby s poruchou autistického spektra 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 poradenky na zařazování dětí do předškolních a školních zařízení, poskytují školám a školkám odborné poradenství. Vyškolení 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:

Na Truhlářce 24, 182 00 Praha 8

Infolinka: 606 729 672, e-mail: apla@apla.cz

www.praha.apla.cz

Cílová skupina uživatelů:

Děti a dospělí s autismem a jejich rodiny.





Arcidiecézní charita Praha, Pečovatelská služba a Poradna Magdala



Pečovatelskou službu poskytujeme seniorům a dospělým lidem se zdravotním postižením, kteří potřebují pomoc v domácnosti, při sebeobsluze, drobných pochůzkách či doprovodech. Služba umožňuje klientům bydlet v jejich domácím prostředí a neměnit navyklý způsob života a společenské zázemí.

Naše pečovatelky pomáhají klientům zpravidla v jejich vlastních domácnostech nebo tam, kde klient pomoc potřebuje (např. při doprovodech).

Pomáháme klientům s každodenními činnostmi, nejčastěji s hygienou, oblékáním, přípravou jednoduchých jídel a s konzumací jídla, nakupováním potravin a osobních potřeb, vyřizováním drobných pochůzek (lékárna, úřad, pošta, prádelna apod.), úklidem domácnosti, vypráním, vyžehlením a úklidem prádla. Doprovázíme klienty, kamkoli potřebují (na úřad, k lékaři apod.).

Naši pracovníci jsou vyškoleni v oboru sociální práce a dokáží poskytnout také sociální poradenství.

Poradna Magdala poskytuje bezplatně ambulanti i terénní formou odborné sociální poradenství v oblasti domácího násilí a obchodu s lidmi. Poradna Magdala využívá a pracuje v rámci celorepublikové charitní sítě.

Posláním poradny je prostřednictvím odborných pracovníků poskytovat oporu, podporovat a rozvíjet s respektem k jedinečnosti každého člověka z cílové skupiny činnosti, které nevládne vlastními silami, umožnit mu tak naplnění individuálních potřeb, vést ho k samostatnosti a sociálnímu začleňování.

Cílem poradny je podpořit člověka v jeho rozhodnutí, které vede ke změně a řešení jeho aktuální tíživé situace, doprovázení ho procesem změn, které směřují k samostatnému a bezpečnému způsobu života bez potřeby podpory institucí.

Poradna Magdala poskytuje bezplatně ambulanti i terénní formou:

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

Kontaktní údaje:

Pečovatelská služba

Londýnskou 44

120 00 Praha 2

Tel.: 737 282 816, 224 252 738

E-mail: pecovatelska@praha.charita.cz

www.praha.charita.cz/sluzby/pecovatelska

Poradna Magdala

Renoirova 614/7

152 00 Praha 5

Tel.: 251 552 790, mobil: 737 280 614

E-mail: magdala@praha.charita.cz

www.praha.charita.cz/sluzby/magdala

Cílová skupina uživatelů:

Osoby se zdravotním postižením a senioři, kteří nevládají péči sami o sebe.

Dospělí, kteří se stali obětí domácího násilí; oběti obchodu s lidmi; osoby v krizi; osoby, které vedou rizikový způsob života nebo jsou tímto způsobem života ohroženy; rodiny s dítětem/děti

Armáda spásy v České republice, z. s. – Centrum sociálních služeb 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 navrátit se do běžné společnosti a přitom zachovat jejich lidskou důstojnost.

Poskytujeme širokou paletu sociálních služeb:

- Nízkoprahové denní centrum
- Azylový dům
- Noclehárna
- Sociální rehabilitaci

Vyjmenované služby jsou poskytovány v zařízení na Praze 7 na adrese zařízení. Na území Prahy 10 realizujeme 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. Rovněž máme na území hl. m. Prahy k dispozici tréninkové byty.

Kontaktní údaje:

Tusarova 60, 170 00 Praha 7

Tel.: 220 184 001

Mobil – terénní pracovník: 773 770 274, 734 587 175

koordinátor pro tréninkové bydlení: 773 770 331

E-mail: info_cssbb@armadaspasy.cz

www.armadaspasypraha.cz



Cílová skupina uživatelů: Osoby bez přístřeší

Asistence, o. p. s.



Cílem obecně prospěšné společnosti je poskytnout lidem s tělesným a kombinovaným postižením takovou podporu, která jim umožní žít podle jejich vlastních přání a představ. Asistence, o. p. s. poskytuje služby osobní asistence a sociální rehabilitace, v rámci které nabízí tranzitní program pro studenty Jedličkova ústavu a škol a dalších škol v Praze a podporované zaměstnávání.

Součástí služeb je i poradenství v oblasti kompenzačních pomůcek a úprav prostředí v domácím i pracovním prostředí a psychologické poradenství. Organizace se také aktivně zabývá bariérami na veřejných prostranstvích v Praze.

Kontaktní údaje:

V Pevnosti 4, 128 41 Praha 2

Tel.: 241 083 579

E-mail: stredisko@asistence.org

www.asistence.org

Cílová skupina uživatelů:

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





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 handicap uživatelů služeb a rizika vyplývající ze způsobu jejich života či prostředí, ve kterém vyrůstají. Kontaktní pracovníci motivují děti a mládež k aktivnímu přístupu v životě, k samostatnému a zodpovědnému jednání, podporují jejich jedinečnost. Pomocí nástrojů a metod kontaktní práce (zejména krizové, výchovné, poradenské, motivační a informační intervence) napomáhají rozvoji uživatelů, zkvalitňování způsobu jejich života a tím i všech obyvatel celé lokality.

Kontaktní údaje:

Beztíže – služby pro děti a mládež

DDM Praha 3-Ulita

Na Balkáně 2866/17a, 130 00 Praha 3

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

E-mail: beztize@ulita.cz, web: www.beztize.ulita.cz



Dům dětí a mládeže Praha 3 - Ulita

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



Beluška o. s.



Pro děti i dospělé pořádáme bezplatné interaktivní workshopy a semináře s tematikou integrace lidí se zdravotním postižením, zejména v oblasti zraku. Workshopy pořádané naším občanským sdružením navštěvují zejména žáci základních a středních škol, dále pracovníci ve zdravotnických a sociálních službách, zaměstnanci státní správy a také zaměstnanci veřejných institucí, kde se pohybuje větší množství lidí, jako jsou banky, hotely nebo obchodní domy. Naši odborní lektori jsou sice velice často sami nositeli zrakového postižení, to však překonávají pomocí smyslu pro humor a entuziastického zapálení pro naši věc. Kromě pořádání osvětových seminářů se věnujeme poradenské činnosti pro postižené, jejich rodiny, školy a zaměstnavatele a dále pomáháme vytvořit nová chráněná pracovní místa. Beluška byla založena počátkem roku 2013 pro přímou podporu integrace a pomoci osobám se zdravotním postižením. Členy sdružení jsou handicapovaní lidé, rodiče handicapovaných dětí i lidé bez postižení. Všechny nás spojuje stejné poslání - „odbourávat vzájemné sociální bariery, aby společnost přirozeně přijímala postižené děti a dospělé za sobě rovné spolužáky, kamarády, kolegy a partnery“.

Kontaktní údaje:

Nušlova 2515/4, 155 00 Praha 5-Stodůlky

Tel.: +420 235 300 187; +420 608 106 500

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

Cílová skupina uživatelů: osoby se zdravotním postižením, jejich rodiny, školy, zaměstnavatelé



Buči – Praha 10



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

Kontaktní údaje:

Adresa sídla:
Vršovická 1158/75, 100 00 Praha 10

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

Telefon: 420 608 520 073
E-mail: os.buci@seznam.cz
www: buci.euweb.cz

Cílová skupina uživatelů:

Dlouhodobě nezaměstnaní příslušníci národnostních menšin včetně menšiny romské

Centrum MARTIN, o. p. s



Organizace Centrum MARTIN o. p. s., která je nestátní neziskovou organizací, vznikla v roce 2013 transformací z Občanského sdružení MARTIN při OU s více vadami, jež bylo založeno jako reakce na potřeby absolventů tohoto učiliště v roce 2010. Mezi hlavní cíle Centra MARTIN o. p. s. patří podpora vzdělávání osob s hendikepem i dalších osob ohrožených sociálním vyloučením se zaměřením na zlepšení jejich postavení na trhu práce. Hlavními činnostmi, kterými organizace v současnosti naplňuje tyto cíle, jsou vytváření a rozvoj chráněných a tréninkových pracovních míst pro osoby ohrožené vyloučením či vyloučené z trhu práce, zejména pro osoby se zdravotním postižením s přednostním zaměřením na osoby s mentálním a kombinovaným postižením. Centrum MARTIN o. p. s. provozuje tréninkové obchody a kavárny Café MARTIN, kde mají tyto osoby možnost získat pracovní zkušenosti a kde mohou případně nalézt i trvalá pracovní uplatnění. Dlouhodobě rovněž spolupracuje s dílnou A MANO, která vytváří a udržuje chráněná pracovní místa od roku 2011 v Praze a od roku 2014 také v jihočeských Drahonovicích. V současné době Centrum MARTIN o. p. s. pořádá také řadu vzdělávacích programů a kurzů (IKT, AJ, sociální dovednosti, logopedie, základy vaření atd.). Protože osoby, na které se její činnost soustředí, často neumí hospodařit s penězi, neorientují se v základních finančních produktech a často obtížně chápou jejich hodnotu, snaží se Centrum MARTIN o. p. s. v rámci vzdělávacích aktivit zvyšovat jejich finanční gramotnost. Pomocí pestré palety volnočasových aktivit a kurzů nabízí také zejména mladým lidem s postižením smysluplné trávení volného času. Pro účastníky kurzů je připravena široká nabídka činností, jejichž pomocí mají možnost poznávat a rozvíjet své zájmy a dovednosti a tím zvyšovat svoji soběstačnost a sebevědomí. Centrum MARTIN o. p. s. poskytuje poradenské služby jednak lidem s hendikepem v oblasti dalšího vzdělávání a orientace na trhu práce, ale pomáhá i se zaměstnáváním a poskytuje poradenství také zaměstnavatelům z chráněného i otevřeného trhu práce při zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Organizace je registrovaným poskytovatelem sociálních služeb sociální rehabilitace a sociálně terapeutické dílny, které jsou určeny lidem s mentálním či kombinovaným postižením a chronickým duševním onemocněním z hl. m. Prahy.

Kontaktní údaje:

Chelčického 911/2, 130 00 Praha 3,
Tel.: 776 757 553, www.centrummartin.cz, e-mail: socialnisluzby@centrummartin.cz

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





Centrum Paraple, o. p. s.



Rehabilitační a poradenské centrum pomáhá vozíčkářům s poškozením míchy vyrovnat se s novou životní situací, zlepšit fyzický a psychický stav, dosáhnout co největší míry soběstačnosti a nezávislosti, vrátit se do svého přirozeného prostředí a získat předpoklady ke společenskému a pracovnímu uplatnění.

Mezi hlavní služby poskytované Centrem Paraple patří rehabilitační programy, odborné sociální poradenství, respitní péče (odlehčovací služby), PC kurzy, tematicky zaměřené specializované programy (Máma, táta na vozíku, Zdravý životní styl, sportovní kurzy, výtvarné workshopy) 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 10

Tel.: 274 771 478

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

Cílová skupina uživatelů: Lidé s poškozením míchy, ke kterému došlo náhle v důsledku úrazu nebo nemoci a jejich příbuzní a blízcí.



Centrum pro rodinné aktivity Bambulky



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

Pravidelný program:

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

Jednorázové akce:

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

Předškollička:

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

Kontaktní údaje:

Mirošovická 4, 100 00 Praha 10

Tel.: 603 572 331, e-mail: bambulky@bambulky.cz, www.bambulky.cz

Cílová skupina uživatelů: Rodiny s dětmi, rodiče na MD/RD, děti 0–9 let.

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



DROP IN
nikdy není pozdě

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

Terénní program sociálních asistentů Drop In – Streetwork

Kontakt: 731 315 214, e-mail: street@dropin.cz

Posláním Terénního programu sociálních asistentů Drop In je pomáhat uživatelům nelegálních návykových látek snižovat zdravotní a sociální rizika spojených s užíváním drog v Praze a motivovat ke změně životního stylu a to přímo v jejich přirozeném prostředí.

Nízkoprahové středisko

Tel.: 222 221 124; 222 221 431, E-mail: [stredisko\(at\)dropin.cz](mailto:stredisko(at)dropin.cz)

Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1

Posláním služby je snižování zdravotních a sociálních poškození klientů užívajících návykové látky z důvodů poskytnutí podmínek pro plnější a zdravější život. Toho dosahujeme výdejem materiálu pro bezpečnou aplikaci drog a poradenstvím pro uživatele a jejich blízké v prostředí kontaktního centra.

Kontaktní údaje:

Litevská 8

101 00 Praha 10

Kontakt po předchozí dohodě:

Přípotoční 3, 101 00 Praha 10

Tel.: 271 724 040, mobil 603 291 593

Tel.: 272 111 704,

E-mail: cpr@dropin.cz ;

slunenicova.zahrada@centrum.cz

www.dropin.cz , www.helpnimi.cz

www.slunenicovazahrada.cz

Odborná adiktologická zdravotnická ambulance

středa, čtvrtek 10.00–17.00

Nemocnice Milosrdných sester

sv. Karla Boromejského,

Vlašská 336/36, Praha 1

Tel. : 257 197 244, 739 027 070

Cílová skupina uživatelů:

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



Centrum Sámovka – z. s. Vhled

Centrum SÁMOVKA podporuje mladé lidi, kteří vyrůstali v podmínkách dětského domova v pěstounské péči nebo pobývali v zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc. Těm, kteří chtějí změnit svou životní situaci k lepšímu, umožňuje služba Byty na půl cesty jak dostupné bydlení, tak podporu při vlastním rozhodování o dalších životních krocích a záměrech. V průběhu jednoho roku spolupráce mají mladí lidé příležitost stát se soběstačnými a obstat v samostatném životě.

Centrum SÁMOVKA také nabízí další stupně bydlení – START a SATELIT, podrobné informace o této nabídce jsou umístěné na webových stránkách www.samovka.cz.

Kontaktní údaje:

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



Cílová skupina uživatelů:

Mladí dospělí ve věku 18–26 let, kteří mají za sebou pobyt v dětském domově, v pěstounské péči, nebo v zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc.

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



Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10 se sídlem Sámova 7, Praha 10 (dále jen CSOP v Praze 10) je příspěvkovou organizací zřízenou městskou částí Praha 10.

Sociální služby CSOP v Praze 10 poskytuje formou **pobytovou, terénní a ambulantní** a jsou zaměřeny zejména na pomoc seniorům a jejich **rodinám**.

Zdravotní služby CSOP v Praze 10 poskytuje v domácnostech klientů a v pobytových zařízeních.

Terénní služby: **Pečovatelská služba (PS)** – terénní nebo ambulantní služba, poskytovaná osobám se sníženou soběstačností z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení a rodinám s dětmi. PS pomáhá klientům s osobní hygienou, zajištěním chodu domácnosti, donáškou jídla, pochůzkami, nákupy, apod. PS je poskytována 7 dní v týdnu, od 7–20 hodin. PS je poskytována v domácnostech klientů a v domech s byty zvláštního určení Sámova a Zvonková.

Domácí zdravotní péče (DZP) – terénní služba poskytovaná registrovanými zdravotními sestrami dospělým osobám a to buď krátkodobě, dlouhodobě, po hospitalizaci, po úrazech. DZP je poskytována zdarma na základě indikace praktického lékaře nebo za úhradu na základě uzavřené smlouvy. DZP zajišťuje ošetrovatelské úkony – komplexní péče o nepohyblivého pacienta, ošetrování proleženin, podání a aplikace léků, měření fyziologických funkcí, apod. DZP je poskytována 7 dní v týdnu (po–pá 7–18 hodin; víkendy, svátky 7–15 hodin). DZP je poskytována v domácnostech klientů a v domech s byty zvláštního určení Sámova a Zvonková.

Pobytové služby: **Domovy pro seniory (DS)** – pobytová služba poskytovaná celoročně seniorům, kteří potřebují pravidelnou každodenní pomoc druhé osoby z důvodu snížené soběstačnosti. Součástí této sociální služby je ošetrovatelská a rehabilitační péče.

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

Odlehčovací služby (OS) – pobytová služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a o které je jinak pečováno v jejich přirozeném

sociálním prostředí. Cílem této služby je umožnit pečující osobě nezbytný odpočinek. Součástí této sociální služby je ošetřovatelská a rehabilitační péče.

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

Kluby seniorů (KS) – jsou určeny pro aktivní využití volného času seniorů Prahy 10. KS pořádají zájezdy jednodenní i pobytové, přednášky a besedy na různá témata, setkání s duchovními různých křesťanských konfesí, vycházky, zájmové kroužky (šachy, bridž, ruční práce); klubové koncerty klasické hudby, zahradní slavnosti, kurzy cvičení paměti, rekondiční cvičení, tvůrčí dílny, taneční odpoledne, atd.

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

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

Studentský dům – pomáhá dětem, které odcházejí z dětského domova nebo obdobného zařízení, nebo které prošly náhradní rodinnou péčí. Cílem projektu je umožnit těmto mladým lidem vysokoškolské studium (školné, náklady spojené se studiem a ubytování jsou hrazeny z finančních prostředků Městské části Praha 10) a poskytnout jim podmínky pro úspěšné absolvování studia. Sociální pracovníci domu studentům pomáhají při řešení každodenních problémů.

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

Kontaktní údaje:

Seke terénních sociálních a zdravotních služeb:

Sámova 7, 101 00 Praha 10
Vedoucí: Mgr. Renáta Hejllová
Tel.: 277 011 712, 603 838 123
E-mail: hejllova@csop10.cz

Pečovatelská služba:

Sámova 7, 101 00 Praha 10
Vedoucí: Mgr. Veronika Krpálková
Tel.: 271 745 880, 733 643 960
E-mail: krpalkova@csop10.cz

Domácí zdravotní péče, vč. půjčování kompenzačních pomůcek:

Sámova 7, 101 00 Praha 10
Vedoucí: Blanka Volbrechtová
Tel.: 272 730 813, 603 532 257
E-mail: volbrechtova@csop10.cz

Domov pro seniory a odlehčovací služby U Vršovického nádraží:

U Vršovického nádraží 1547/5
101 00 Praha 10
Vedoucí: Ing. Petr Nový

Cílová skupina uživatelů:

Osoby se sníženou soběstačností z důvodu věku, Alzheimerového onemocnění nebo jiného typu demence, 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 1 roku do 3 let.

Tel.: 277 011 701,603 838 195
E-mail: novy@csop10.cz

Domov pro seniory, Domov se zvláštním režimem a odlehčovací služby Zvonková:

Zvonková 2902/6
106 00 Praha 10
Vedoucí: Helena Voráčková
Tel.: 272 173 033, 776 357 007
E-mail: vorackova@csop10.cz

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

Moskevská 120/21
101 00 Praha 10
Vedoucí: Eva Lexová
Tel.: 277 010 180, 732 410 803
E-mail: lexova@csop10.cz

Studentský dům:

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

Kluby seniorů:

Sámova 7, 101 00 Praha 10
Vedoucí: Alexandra Levá
Tel.: 733 643 970, 277 011 710
E-mail: leva@csop10.cz,
<http://www.csop10.cz>

Středisko služeb pro děti a rodiče – Jesle:

Jakutská 4/1162
100 00 Praha 10
Vedoucí: Magdaléna Dreslerová
Tel.: 271 737 749,
605 762 416
E-mail: dreslerova@csop10.cz

Metodička kvality sociálních služeb poskytovaných CSOP v Praze 10:

Sámova 7
101 00 Praha 10
Gabriela Olejníková
Tel.: 277 011 711,
734 832 395
E-mail: olejnikova@csop10.cz



Centrum sociálních služeb Praha

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

Registrované sociální služby:

- Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy
- Intervenční centrum
- Informační a poradenské centrum Kontakt
- Sociálně právní poradna Centrum
- Resocializační a reintegrační programy
- Triangl - centrum pro rodinu
- Terénní programy
- Hermes noclehárna
- Azylový dům pro muže
- Azylový dům pro ženy
- Azylový dům Šromova
- Azylový dům s ošetrovatelskou službou
- Azylový dům pro matky s dětmi
- Pražská linka důvěry
- Více o jednotlivých službách naleznete na webových stránkách.

Kontaktní údaje:

Žilinská 2769/2, 141 00 Praha 4

Tel.: 296 332 002

E-mail: sekretariát: gabriela.dolanska@csspraha.cz

www.csspraha.cz

Cílová skupina uživatelů:

Průřezově všechny cílové skupiny dle jednotlivých typů poskytovaných služeb



Centrum 41, RODIČE, z. 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

Tel.: 605 584 363

E-mail: 41rodice@email.cz

www.drogyvrodine.hades.cz

Cílová skupina uživatelů:

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

Česká asociace paraplegiků – CZEPA



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

Kontaktní údaje:

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



Cílová skupina uživatelů:

Lidé ochrnutí po poškození míchy a jejich blízcí.

Česká unie neslyšících – Centrum sociálních služeb, oblastní organizace Praha



Poskytované služby: sociálně aktivizační služby – poradenství: informační 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)
Tlumočníci: 774 030 771 (SMS)
E-mail: paha@cun.cz
E-mail: tlumocnici@cun.cz
www.paha.cun.cz



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



Diakonie ČCE – středisko Ratolest v Praze 10

Diakonie
Československé církve evangelické

„Cokoliv můžeš udělat pro druhého člověka dob-
rého, zůstává...“

Albert Schweitzer

Středisko Ratolest v Praze 10

Diakonie ČCE – středisko Ratolest v Praze 10 poskytuje dvě sociální služby

- Služby denního stacionáře
- Služby rané péče

Poslání denního stacionáře:

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

Kontaktní údaje:

Saratovská 159

100 00 Praha 10

Tel./fax: 274 821 297, 274 812 185

E-mail: ratolest@centrum.cz

www.ratolest-stredisko.cz

Cílová skupina uživatelů:

Lidé s mentálním a kombinovaným znevýhodněním od sedmi let do věku šedesáti čtyř let, kteří potřebují pomoc a podporu.



Dobrovolnické centrum Protěž

Poskytujeme tyto služby:

Dobrovolnictví pro seniory: Dobrovolníci pravidelně navštěvují seniory v jejich domácnostech a pomáhají jim s drobným úklidem a nákupem, chodí na procházky, vyřizují vzkazy, doprovázejí na úřady a k lékaři.

Seniory, kteří žijí v domovech pro seniory, pravidelně navštěvují, předčítají jim, vyřizují vzkazy, hrají s nimi společenské hry nebo s nimi chodí na procházky.

Denní stacionář pro seniory

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

Školička Grébovka, dětská skupina

Provoz: Po–Pá, 8.00–17.00 hod. /po dohodě možno i déle | Kapacita: 12 dětí od 2–6 let | Strava: snídaně, svačina, oběd, svačina | Zaměření: rozvoj dovedností a vědomostí dětí, individuální přístup k dětem, co nejčastější pobyt v přírodě, výuka angličtiny a další aktivity. Poskytujeme hlídání dětí od 6 měsíců

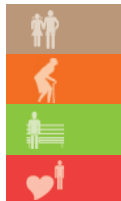
Kontaktní údaje:

Rybalkova 33, 101 00 Praha 10

Tel.: 775 373 103, 733 643 952

E-mail: dc.protez@centrum.cz <http://www.dcprotez.cz>

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





Domov pro seniory Malešice



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

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

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

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

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

Kontaktní údaje:

Domov pro seniory Malešice

Rektorská 577

108 00 Praha 10

Tel.: 274 779 451–3

E-mail: reditel@malesicedcs.cz

www.malesicedcs.cz

Cílová skupina uživatelů:

Senioři s trvalým bydlištěm v Praze, kteří dosáhli věku rozhodného pro přiznání starobního důchodu nebo jsou příjemci plného invalidního důchodu a z důvodu změn jejich zdravotního stavu, úrovně soběstačnosti a individuální situace nemohou 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 zvládnání 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@dszm.cz

www.dszm.cz



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

Dům Naděje Praha-Vršovice – azylový dům

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 120 Kč za den pobytu.

 **NADĚJE**



Kontaktní údaje:

Rybalkova 31

101 00 Praha 10 – Vršovice

Tel.: 271 741 360, 775 868 863

E-mail: rybalkova.praha@nadeje.cz

<http://www.nadeje.cz>

Cílová skupina uživatelů:

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



Dům Naděje Praha-Záběhlice – azylový dům

*NADĚJE

Kapacita: 30 lůžek.

Provozní doba: nepřetržitý provoz.

Pomáháme lidem bez domova v důchodovém věku nebo

lidem bez domova se zdravotním handicapem. Nabízíme: ubytování zpravidla nepřevyšující jeden rok, sociální poradenství a další služby. Úhrada za službu činí 120 až 130 Kč za den pobytu, dle počtu lůžek na pokoji.

Kontaktní údaje:

K Prádelně 2

106 00 Praha 10-Záběhlice

Tel.: 272 660 460, 775 868 864

E-mail: zabehlice.praha@nadeje.cz

www.nadeje.cz/praha



Cílová skupina uživatelů:

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

Elio, o. s.

Elio

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 uživatelů:

Děti, mládež, dospělí (jednotlivci i rodiny)

Třídní kolektivy, pedagogové

Zaměstnanci organizací a firem



Elpida, o. p. s.



Pomáháme seniorům stát se samozřejmou, sebevědomou a respektovanou součástí společnosti.

Provozujeme tři projekty:

- **Linka seniorů 800 200 007** – bezplatná anonymní linka důvěry a krizové pomoci s celostátní působností pro seniory, osoby v krizi a osoby o seniory pečující. Poskytuje kvalitní psychologickou pomoc, informace z oblasti medicíny, práva, psychologie a systémů 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** – nejčtenější společenský a kulturní čtvrtletník pro seniory. Časopis si můžete přečíst na www.vitalplus.org.

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

- Sociálně-právní poradna
- Počítačová poradna
- Sociálně-zdravotní poradna
- Individuální počítačové poradenství
- Terapie Tváří v tvář

Jedná se o bezplatné poradenství v daných oblastech.



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 uživatelů: Děti, mládež, dospělí (jednotlivci i rodiny), třídní kolektivy, pedagogové, zaměstnanci organizací a firem

ENVIRA, o. p. s. – sociální podnik



Na Toulcově dvoře, ve Středisku ekologické výchovy Hl. města Prahy v Praze 10, provozuje ENVIRA, o. p. s. integrační sociální podnik zaměstnávající více než 50% osob se zdravotním postižením. Zaměřujeme se na všechny typy postižení. Nabízíme pracovní uplatnění v oblasti gastronomie (barmani, kuchaři, pomocní kuchaři), správy a údržby areálu (technický pracovník, truhlář, zahradník), rukodělné dílny (pracovníci v rukodělné dílně zaměřené na keramickou tvorbu) a doprovodných služeb (asistenti infocentra, administrativní pracovníci, pracovníci úklidu, ošetřovatelé zvířat apod.).

Toulcův dvůr je volně přístupná památka – statek s výukovou farmou a přírodní areál s mokařdem. ENVIRA, o. p. s. Toulcův dvůr udržuje, zvelebují a návštěvníkům zajišťuje potřebný servis (informace, občerstvení, úpravy cest a travnatých ploch apod.).

Posláni organizace: Poskytujeme pracovní příležitosti lidem, kteří mají ztíženou cestu na trh práce.

Naše motto: Šetrně k přírodě, poctivě k člověku.

Kontaktní údaje:

Kubatova 32/1, 102 00 Praha 10-Hostivař, tel.: 272 660 500

E-mail: info@toulcuvdvur.cz, www.setrnepoactive.cz



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



Centrum moderní rehabilitace pro osoby se získaným poškozením mozku

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

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

Poskytované služby: denní stacionář, sociální a zdravotní rehabilitace, poradna, Klub Aktiv

Kontaktní údaje:

Olšanská 2666/7, 130 00 Praha 3

Telefon: 732 542 529

E-mail: poradna@ergoaktiv.cz, www.ergoaktiv.cz

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



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

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

Sídlo organizace:

Doláková 24, 181 00 Praha 8-Bohnice

Tel.: 233 551 205, 233 553 303

E-mail: fokus@fokus-praha.cz

Cílová skupina uživatelů:

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

Kontaktní údaje:

Fokus Praha Centrum Podskalí

Komunitní tým Jih

Vnislavova 48/4

128 00 Praha 2

Tel.: 774 804 923, 222 513 380

E-mail: ktpodskali@fokus-praha.cz

www.fokus-praha.cz



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 nácviky 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

Tel.: 775 350 116, e-mail: fialova@fosaops.org

Lucie Bílková

vedoucí služby Podpora samostatnosti Osa

Tel.: 775 271 910, e-mail: bilkova@fosaops.org

Kristýna Šilleová

vedoucí služby Osobní asistence Osa

Tel.: 775 350 117, e-mail: silleova@fosaops.org

Dana Kosičková

vedoucí Dobrovolnického programu společnosti Fosa

Tel.: 776 270 910, e-mail: dobrovolnik@fosaops.org

Dita Vojířová

vedoucí Vzdělávacího programu společnosti Fosa

Tel.: 608 777 014, e-mail: vojirova@fosaops.org

Cílová skupina uživatelů: viz. jednotlivé programy





Gatebo



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

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

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

Společnost prostřednictvím svých zaměstnanců poskytuje tyto služby:

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

Jsme členem Svazu zaměstnavatelů zdravotně postižených.

Kontaktní údaje:

Žirovnická 3133/6, 106 00 Praha 10

Tel.: 234 090 300

E-mail: sarka.alijova@gatebo.cz, www.gatebo.cz



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



Gaudia proti rakovině, o. s.



Jediné občanské sdružení poskytující psychoterapeutické, socioterapeutické a podpůrné léčebné metody pacientům s onkologickou diagnózou, jejich příbuzným a blízkým.



Spolupracujeme s nemocnicemi, kde jsou onkologičtí a jinak nemocní lidé hospitalizováni. Prostřednictvím vzdělávání zdravotnického personálu usilujeme o to, aby se lékaři a sestry chovali k pacientům s respektem k jejich individuálním potřebám. Rádi bychom přispěli k tomu, aby se prostředí zdravotnických zařízení stalo lidsky přívětivějším a důstojnějším.

Kontaktní údaje:

Jeseniova 47, 130 00 Praha 3

Tel.: 242 487 327, 773 993 036

E-mail: info@gaudiaprotirakovine.cz

www.gaudiaprotirakovine.cz

Cílová skupina uživatelů:

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

HESTIA, z. s.



HESTIA, z. 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 skupinou 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, 724 775 853

E-mail: info@hest.cz

www.hest.cz, www.dobrovolnik.cz

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



HEWER, z. s.



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

Pomůžeme Vám s péčí o sebe, s osobní hygienou a koupáním, s vařením a podáním jídla, s péčí o domácnost a nákupy, s doprovody k lékaři, na úřady, na procházku, za kulturou či sportem, s dalšími úkony běžného života a navíc s Vámi osobní asistent posedí a popovídá si, kdykoli si budete přát.

Službu osobní asistence HEWER objednávejte ve všední dny od 8.00 hod. do 16.30 hod.

Autodoprava HEWER je k dispozici ve všední dny od 8.00 hod. do 16.30 hod.



Kontaktní údaje:

Černokostecká 2020/20

100 00 Praha 10

Tel.: 274 781 341

E-mail: info@hewer.org, www.osobniasistent.cz

Cílová skupina uživatelů:

Osoby se zdravotním znevýhodněním bez omezení věku, senioři.



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

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

Kontaktní údaje:

Rubešova 83/10, 120 00 Praha 2

Tel.: 777 926 801, 775 704 801

E-mail: info@hostcz.org, www.hostcz.org

Cílová skupina uživatelů:

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



Integrační centrum Praha, o. p. s.



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

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

Kontaktní údaje: Komunitní a informační centrum ICP:

Hvězdova 1594/19, 140 00 Praha 4

Tel.: +420 775 771 944, +420 773 957 473

E-mail: praha4@icpraha.com

www.icpraha.com

Komunitní a informační centrum ICP:

Adresa: Žitná 1574/51, 110 00 Praha 1

Tel.: 252 543 846, e-mail: info@icpraha.com

Cílová skupina uživatelů: Cílová skupina jsou státní příslušníci třetích zemí (tj. zemí mimo země EU) pobývajcí legálně na území České republiky. Dále také osoby, kterým byla udělena mezinárodní ochrana (azylanti a osoby požívající doplňkové ochrany). Cílovou skupinou nejsou občané EU ani státní příslušníci třetích zemí, kteří požádali o mezinárodní ochranu (azyl), doplňkovou ochranu, či požívají postavení uprchlíka.



Jesle Skalka



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



www.jesleskalka.cz

Kontaktní údaje:

Jevanská 2428/11

100 00 Praha 10

Tel: 606 487 124, 723 947 181

E-mail: jesleskalka@seznam.cz

www.jesleskalka.cz

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





Klub K2



Profesionální tým Klubu K2 poskytuje komplexní podporu a služby rodičům s dětmi 0–6 let. Nabízíme služby péče o děti, poradenství a vzdělávání pro rodiče. Přijďte k nám, pomůžeme vám zdolávat mateřství s lehkostí a radostí:

- Nabízíme ojedinělý systém provázení rodin od narození dítěte do jeho školních let. – Stojíme vedle vás za všech okolností.
- Jsme přesvědčeni, že pro malé dítě je dobré nestřídat příliš pečující osoby. – Nabízíme provázanou péči, kde dítě bude potkávat známé pečovatele.
- Program Profesionální péče o děti je vybudován na základě mnohaletých zkušeností.
- Rodičům umožníme uspokojivě sladit rodinný a pracovní život.

Rodinné centrum Ostružinová

Přátelské místo pro rozvoj dětí i rodičů:

- Kurzy pro děti s rodiči – pro ty nejmenší.
- Kroužky pro děti – pro ty samostatnější.
- Dětský klub – pro první pobyt v dětském kolektivu, od 2 let, malá skupinka, tři dopoledne v týdnu (v případě zájmu i odpoledne), pestrý program, zkušené lektorky (možno pokračovat do Školky K2).
- Odpolední herna – pro přátelská setkávání dětí i rodičů.
- Přednášky pro rodiče – pro vzdělávání a růst dospělých (s možností hlídání dětí).
- Poradenství – v rodinných nesnázích.
- Komunitní akce – bohatý program pro celou rodinu.

Školka K2

V čem jsme jiní?

- Pracujeme podle vlastního výchovně-vzdělávacího programu.
Rosteme s přírodou – hledáme své místo ve světě.
- Respektujeme individualitu dítěte.
- Inspirujeme děti k poznávání a učení a k tvořivému přístupu.
- Děti rozvíjíme, pomáháme jim růst.
- Všechny naše učitelky mají potřebnou kvalifikaci a dále se vzdělávají.

Služba Chůva do domu

Naše kvalifikované chůvy nabízíme pro hlídání dětí v domácím prostředí.

Vzdělávací institut Klubu K2

- Kvalifikační kurz pro pracovníky v sociálních službách se zaměřením na péči o děti.
- Kvalifikační kurz pro pracovníky v sociálních službách se zaměřením na péči o seniory.
- Kvalifikační zkoušky chův dle NSK.

Kontaktní údaje:

Rodinné centrum K2:
Ostružinová 9, Praha 10
Tel.: 723 824 703
E-mail: info@klubk2.cz
www.klubk2.cz
Chůva do domu – 725 972 500

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



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

Kolumbus, z. s.

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

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



Kontaktní údaje:

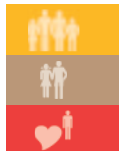
Keplerova 712/32
400 07 Ústí nad Labem
Tel.: ředitel – 774 279 350
pro pražské – Barbora Lacinová
Tel.: 774 279 355
E-mail: barbora.lacinova@email.cz
www: os-kolumbus.org

Cílová skupina uživatelů:

Duševně nemocné osoby.



Lata – programy pro mládež a rodinu



Cílem neziskové organizace **Lata** je podpora dětem, mládeži a jejich rodinám ohrožených sociálním znevýhodněním.

Podstatou základního programu *Ve dvou se to lépe táhne* je setkávání se dobrovolníka (18–30 let) s naším klientem (13–26 let). Setkání by se měla konat pravidelně, každý týden na 2–3 hodiny a měla by probíhat delší dobu (alespoň půl roku). Dobrovolník a klient spolu plánují aktivity na volný čas, sdílí spolu problémy a hledají jejich řešení, pokud je to možné. V rámci terénního programu *Podpůrná individuální práce s rodinou* pomáháme i celým rodinám, které řeší komplikovanou životní situaci. Práce probíhá primárně formou pravidelných návštěv rodin, ve vhodných případech práci doplňujeme pořádáním *Rodinných skupinových konferencí*.

Kontaktní údaje:

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

Cílová skupina uživatelů:

Ve dvou se to lépe táhne: rodiny s dětmi a mládeží od 13 do 26 let ohrožené společensky nežádoucími jevy a sociálním znevýhodněním.

Podpůrná ind. práce s rodinou: rodiny s dětmi do 18 let.





LYMFOM HELP, o.s.



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

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

Cíle:

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

Kontaktní údaje:

Sídlo:

Ungarova 678/6
101 00 Praha 10

Korespondenční adresa:

Arménská 1373/12, 100 00 Praha 10
Tel.: 724 370 065
E-mail: info@lymfomhelp.cz, www.lymfomhelp.cz

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

Maltézská pomoc, o. p. s.

Poskytujeme následující služby:

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

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

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



Maltézská pomoc, o.p.s.

Kontaktní údaje:

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

Cílová skupina

senioři
lidé bez domova

Projekt Pomoc lidem v nouzi: lidevnouzi@maltezkapomoc.cz

Nadace BONA



Poskytuje možnosti bydlení – pobytové služby (pronájmy), vybavení podnájmu, zajišťuje opravy běžné i většího charakteru, zabezpečuje recepční služby pro chráněná bydlení v oblasti duševně nemocných. Vytváří podmínky pro pracovní aktivity klientů, absolventů „Psychosociální sítě“. Zabývá se kompletní problematikou a pomocí v oblasti duševně nemocných, s převahou osob s vážným psychickým onemocněním v rámci projektu „PSYCHOSOCIÁLNÍ 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 partnerské organizace Bona o. p. s., které je Nadace BONA spoluzakladatelem.

Nadací vybudovaný funkční systém jednotlivých typů chráněného a podporovaného bydlení (typy A, N, vstupní byty, byty na půl cesty, sociální byty), chráněných pracovišť v systému „Psychosociální sítě“ umožnil desítkám, dříve nepropustitelným pacientům psychiatrických 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: nadacebona@nadacebona.cz
www: nadacebona.cz

Cílová skupina uživatelů:

Duševně nemocní

Nadační fond Firm4y – Senior

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

Kontaktní údaje:

Košická 63/30
101 00 Praha 10
Tel.: 267 313 656
E-mail: nf-senior@email.cz
www.nf-senior.cz

Cílová skupina uživatelů:

Seniři





Nové horizonty s. r. o.

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

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

Zaměříme se na:

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

Kontaktní údaje:

Mgr. Miroslava Kroupová – ředitelka
Kubánské náměstí 11, 100 00 Praha 10

Tel.: 605 222 388

E-mail: m.kroupova@novehorizonty.cz, www.novehorizonty.cz



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



Společnou cestou z. s.

Občanská poradna

Charakteristika poskytovaných služeb: právní poradenství pro osoby v tíživé sociální situaci formou osobních konzultací, telefonických konzultací a přes aplikaci internetové poradny. Služby mají za cíl vyjasnit uživateli, jaké je jeho právní postavení, jaké jsou možnosti právního řešení a v rámci návazných konzultací podporovat uživatele při řešení věci. Poradenství je poskytováno v 18 oblastech. Častá je zejména problematika dluhů a exekucí, sociálních dávek, rodinného práva, bydlení a pracovněprávních vztahů.

V rámci služeb není zajišťováno právní zastupování.

Kontaktní údaje:

Spytihněvova 162/4

128 00 Praha 2

Tel./fax: 223 011 642

E-mail: poradna@spolcest.cz

www.spolcest.cz

Cílová skupina uživatelů:

Kdokoliv, kdo k řešení své tíživé sociální situace potřebuje právní poradenství a nemá prostředky k využití komerčních služeb.

Forma služby: ambulanti





Občanské sdružení SEPIIA

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

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

Seppia:

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

Kontaktní údaje:

Kamelova 3260/3, 106 00 Praha 10

Tel.: 724156667, 777337995

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



Cílová skupina uživatelů:

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





OZP Akademie z. ú.



Hlavním posláním OZP Akademie z. ú. je zvýšit uplatnění osob se zdravotním postižením na trhu práce prostřednictvím vzdělávání.

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

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

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

Kontaktní údaje:

Kubánské náměstí 11, 100 00 Praha 10

Tel.: 721 551 650, 605 222 388

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

www.ozpakademie.info

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



Parkinson-Help, z. s.



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

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

Kontaktní údaje:

Kancelář: U Vesny 1270/7, 100 00 Praha 10

Tel.: 273 160 062, mobil 724 00 98 23

E-mail: kancelar@parkinson-help.cz;

veclova@parkinson-help.cz

www.parkinson-help.cz

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



Point 50+, o. p. s.



Infocentrum pro seniory, které působí při redakci časopisu pro seniory Revue 50plus.

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

Naši hlavní náplní je realizace projektu „První pražská mozkocvična“ – místo pro aktivizaci a vzdělávání generace 50+.

- Pořádáme pravidelné měsíční besedy na téma zdraví, finance, cestování, setkání s osobnostmi z oblasti kultury, sportu, zdravotnictví.
- Ve spolupráci s odborníkem pravidelně trénujeme svou paměť a kognitivní funkce.
- K dispozici seniorům je i počítačový SW program **Happy Neuron** speciálně zaměřený na trénink mentální výkonnosti mozku – zdarma.
- Nabízíme možnost zapojit se do **počítačových a jazykových kroužků, studovat programy Virtuální univerzity třetího věku (VU3V)**.
- V rámci pravidelného cvičení seniorů organizujeme čínské cvičení Qi-gong (či-kung), cvičení Pilates a ve spolupráci se SeniorFitness o. s. cvičení na židlích

V roce 2015 pořádá Point 50+, o. p. s. rekvalifikační kurzy „Pracovník v sociálních službách“ v rámci projektu číslo CZ.2.17/2.1.00/37193 s názvem *Podpora nezaměstnaných starších 50 let a jejich uplatnění na trhu práce v oblasti sociálních služeb podpořeném v rámci Operačního programu Praha – Adaptabilita* spolufinancovaném Evropským sociálním fondem. V rámci tohoto projektu podpoříme celkem dvacet nezaměstnaných osob starších 50 let

Kontaktní údaje:

Ostružinová 3/2936, 106 00 Praha 10

Tel.: 233 322 855, e-mail: point50plus@seniorrevue.cz

www.seniorrevue.cz, www.point50plus.cz

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



Polovina nebe, o. p. s.



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

Dále nabízíme fakultativní služby: Autodoprava pro OZP a seniory ● Kurz ovládání počítače hlasem – nejbližší termín – podzim 2015 – kurz bude uskutečněn díky finanční podpoře MČ Praha 10

Kontaktní údaje:

Adresa sídla: K dolům 73/65, Praha 4-Modřany

Adresa kanceláře: Na Pankráci 1683/127

Praha 4-Pankrác – vchod z ulice Hvězdova, vchod je bezbariérový

Telefon: 725 516 333, e-mail: info@polovinanebe.cz, www.polovinanebe.cz

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





Projekt integrace, o. p. s.

Projekt Integrace o. p. s. je organizace, která pomáhá zdravotně postiženým občanům v jejich resocializaci. Předmětem hlavní činnosti je především vzdělávání a zaměstnávání těchto osob v chráněných tréninkových dílnách na Praze 10.

Mezi další aktivity patří pomoc s vyhledáváním pracovního místa, spolupráce s psychologem, nebo speciálním pedagogem, základní orientace v pracovních právních vztazích a poradenství. Zadávání práce klientským partnerským organizacím, které jsou zaměřeny na práci se zdravotně postiženými spoluobčany. V současné době organizace zaměstnává ve dvou tréninkových dílnách, skladu a prodejně 35 zdravotně postižených občanů.

Kontaktní údaje:

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



Cílová skupina uživatelů:

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 údaje:

Trojická 2/387
128 00 Praha 2
Tel.: 224 826 860, 724 400 820
E-mail: info@eda.cz
www.eda.cz
facebook: Raná péče EDA,o. p. s.

Cílová skupina uživatelů:

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



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

Jablíčkov
prostor pro celou rodinu



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

Pravidelné programy:

- **programy pro rodiče s dětmi** (od 1. měsíce – 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 herná

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 i dospělých, s respektem k individuálním potřebám i talentům a zdrojům

Kontaktní údaje:

Rodinné centrum JABLÍČKOV
Dvouletky 24/naproti
100 00 Praha 10

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

www.facebook.com/jablickov.neziskovaorganizace



Cílová skupina uživatelů:

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



ROSA centrum pro týrané a osamělé ženy



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. ROSA poskytuje dvě registrované sociální služby: azylové ubytování pro ženy oběti domácího násilí a jejich děti s utajenou adresou a odborné sociální poradenství, jehož součástí je i telefonická krizová 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.

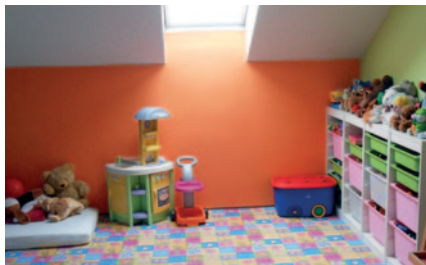
Kontaktní údaje:

Podolská 242/25, 147 00 Praha 4
Tel.: 241 432 466, SOS linka: 602 246 102
E-mail: info@rosa-os.cz

Pracoviště poradny:

Na Slupi 14, 120 00 Praha 2

Internetová poradna: poradna@rosa-os.cz
www.rosa-os.cz, ww.stopnasili.cz



Cílová skupina uživatelů:

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. Zaměřuje se také na společenské

a duchovní aktivity neslyšících (neslyšící se zde pravidelně setkávají, vybrané akce jsou tlumočeny do znakového jazyka). Prostřednictvím Farní charity poskytuje podle svých možností také pomoc sociálního charakteru – návštěvy nemocných a seniorů s příp. pomocí, hlídání dětí, pobyty pro děti zvl. ze soc. slabších rodin, duchovní a kulturní akce pro seniory, 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

Tel.: 721 444 323

E-mail: fachavrsovice@email.cz

www.farnostvrsovice.cz



Cílová skupina uživatelů: Obyvatelé Vršovic a blízkého okolí



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 nejdější 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 seniorově počítači, návštěvy, doprovody, procházky, zpracování vzpomínek, aktivity na míru atd. Skupinové služby: aktivity pro MČ, seniorská zařízení, seniorské kluby, osvědčené mecenáše atd. Např. Nordic Walking, kurzy trénování paměti, bezpečnost seniorů, finanční gramotnost, zdravý životní styl atd.



Kontaktní údaje:

Přípotoční 1528/2, 101 00 Praha 10

Sídlo kanceláře:

Ruská 8, 101 00 Praha 10

(návštěva po předchozí dohodě),

Tel.: 603 852 715, 271 743 905,

E-mail: info@senior-help.cz

www.senior-help.cz

Cílová skupina uživatelů: 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.

Tyfloklubinet – poskytuje komplexní informace a konzultace v oblasti náročných kompenzačních pomůček.

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 braillové 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 tyflopomůček – nabízí velký sortiment běžných kompenzačních pomůček 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 tyflopomůček Praha

Krakovská 21, 110 00 Praha 1

Tel. 221 462 464, fax: 221 462 461

E-mail: prodejna-pha@sons.cz

Cílová skupina uživatelů: Zrakově postižení





Smíšek, o. s.



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

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

Sídlo organizace:

Pešlova 359/18

190 00 Praha 9

Tel.: 608 036 519

E-mail: info@os-smisek.cz

www.os-smisek.cz

Kontaktní údaje

Bělehradská 25

120 00 Praha 2

Tel.: 734 436 762

E-mail: skolicka@os-smisek.cz



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



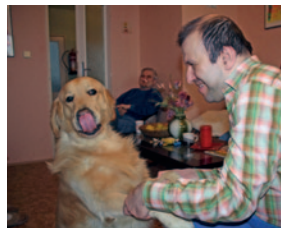
Společnost DUHA, z.ú.



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

Společnost DUHA nabízí lidem s mentálním znevýhodněním tyto služby:

- 1) Chráněné bydlení (pobytová služba)
- 2) Centrum denních služeb NOVÁ DUHA (Černý Most)
- 3) Centrum denních služeb Galerie Duhovka (Vysočany)
- 4) Podpora samostatného bydlení (terénní služba)



Kontaktní údaje:

Fügenerovo náměstí 5

120 00 Praha 2

Tel.: 286 592 971

Mobil: +420 602 610 693

E-mail: duha@spolecnostduha.cz

www.spolecnostduha.cz

CDS Galerie Duhovka

Staromlýnská 577/4

190 00 Praha 9-Vysočany

Tel.: +420 223 001 032

Mobil: +420 602 667 863

E-mail: duhovka@spolecnostduha.cz

CDS NOVÁ DUHA

Náměstí plukovníka Vlčka 696/4 a 697/3,

198 00 Praha 14-Černý Most

Mobil kancelář: +420 734 757 213, mobil: +420 602 628 460

E-mail: novaduha@spolecnostduha.cz

Cílová skupina uživatelů: Dospělé osoby s mentálním postižením.

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



I s epilepsií to jde, jsme tady pro vás už 25 let!

Jsmo jediná sociálně zaměřená profesionální organizace v ČR s celorepublikovou působností podporující děti a dospělé s epilepsií. Služby poskytujeme i blízkým osobám lidí s epilepsií (rodičům, partnerům, sourozencům) a osobám zajímajícím se o danou problematiku.

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

odborné sociální poradenství (z oblasti sociální, psychosociální, zdravotní), zajišťujeme sociálně aktivizační služby (rukodělné práce, arteterapie, vaření, aranžování, práce na zahradě), vydáváme dvouměsíčník Aura – informace o epilepsii vydáváme informační tiskoviny zaměřené na oblasti života s epilepsií (základní informace, ochrana proti úrazům, informace pro učitele atd.) a tři druhy kartiček s pokyny první pomoci (pro širokou veřejnost a pro lidi s epilepsií, cizojazyčné), pořádáme odborné semináře a přednášky o epilepsii ve spolupráci s odborníky, věnujeme se osvětové činnosti, jejíž cílem je destigmatizace této nemoci, založili jsme sociální podnik Aranžérie - květiny od lidí s epilepsií www.aranzerie.cz. V letních měsících pořádáme za účasti zdravotního personálu: letní dětský integrovaný tábor pro děti s epilepsií, rekondační pobyt pro lidi s epilepsií

Kontaktní údaje

Liškova 959/3, 142 00 Praha 4

Tel.: 241 722 136

E-mail: info@spolecnost-e.cz, www.spolecnost-e.cz



Cílová skupina uživatelů:

Děti a dospělí s epilepsií a jejich blízcí

Společnost Parkinson, z. s



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

zakládáme Parkinson kluby po celém území České republiky – v současné době je jich 20

- jejichž hlavní náplní je organizování docházkového cvičení
- organizujeme ozdravné pobyty s odborným programem
- vydáváme vlastní časopis Parkinson, který distribuujeme členům až do schránky
- organizujeme tematická setkání pacientů a jejich rodin
- provozujeme poradenské centrum Parkinsonovy nemoci
- pořádáme odborné přednášky lékařů a dalších zdravotnických pracovníků
- provozujeme vlastní webové stránky, Fórum a Chat

Kontaktní údaje

Volyňská 933/20

100 00 Praha 10

Tel.: 272 739 222

E-mail: kancelar@spolecnost-parkinson.cz

www.spolecnost-parkinson.cz



Cílová skupina uživatelů:

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



Středisko Naděje Praha – terénní program pro osoby bez domova

Služby jsou poskytovány přímo v prostředí, kde se lidé bez domova zdržují. Služba je realizována dvěma formami – pěší terénní služba a mobilní sociální služba (mobilní forma využívá speciálně upravený dodávkový automobil). Terénní program nabízí: sociální poradenství, základní materiální pomoc, doprovod-převoz, pomoc při základním zdravotnickém ošetření.

Kontaktní údaje:

Husitská 70, 130 00 Praha 3 (zázemí služby)

Tel.: 733 390 610

E-mail: teren.praha@nadeje.cz

www.nadeje.cz/praha



Cílová skupina uživatelů: Osoby bez přístřeší



Svaz důchodců ČR, Městský výbor Praha

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

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

Kontaktní údaje:

Rektorská 580/7

108 00 Praha 10

Tel.: 723 761 394

E-mail: vaclava.druhanova@centrum.cz

www.sdcr.cz

Cílová skupina uživatelů:

Senioři



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



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

Kontaktní údaje:

Murmanská 13, 100 00 PRAHA 10

Tel.: 736 509 857

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



Cílová skupina uživatelů: Svaz sdružuje své členy s cílem hájit specifické potřeby a zájmy tělesně postižených občanů bez ohledu na rozsah jejich postižení. Svoji činnost provádí prostřednictvím funkcionářů

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 zprostředkovaním přednášek profesionálů
- podporu prostřednictvím telefonické poradny (když se poprvé objeví duševní nemoc, její projevy bývají pro celou rodinu velmi šokující, dramatické a frustrující. Potom je důležité vyslechnout si po telefonu zkušenosti rodičů, kteří toto období se svým potomkem prožili)
- pravidelnou edukaci rodičů, vedenou psycholožkou z PCP Bohnice poskytující konkrétní rady k soužití s duševně nemocným v rodině – cyklus 10 přednášek v roce. K dispozici je také další cyklus přednášek pro rodiče dětí se začínající psychózou v DPS Ondřejov

Kontaktní údaje:

Bulharská 26, 101 00 Praha 10,

Tel.: 777 240 504, 723 942 835 (poradna)

E-mail: sympathea@sympathea.cz

nebo jpoljakova@seznam.cz

www.sympathea.cz

Cílová skupina uživatelů:

Duševně nemocní





Tamtamy o. p. s.

tamtamy

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

Kontaktní údaje:

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



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



Tichý svět, o. p. s.

TICHÝ SVĚT

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

Naše organizace poskytuje:

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

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

Sídlo společnosti:

Staňkovská 378
198 00 Praha
Tel.: 222 519 835

Tel./SMS: 720 996 089

E-mail: appn@tichysvet.cz

www.tichysvet.cz

Provozovna:

Podolská 322/21
140 00 Praha 4



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

Triadis o. p. s.



Společnost transformovaná z o. s. Člověk člověku

Organizace se zabývá přímou prací s rodinami, které se potýkají s problémy či krizí, poskytuje terapeutické 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

Tel.: 224 261 683, 736 280 146

E-mail: kontakt@triadis.cz, www.triadis.cz

Cílová skupina uživatelů:

Rodiny se vztahovými

problémy, rodiny v krizových situacích, rodiny s dětmi, které jsou ohroženy rizikovými jevy, jednotlivci a páry s problémy ve vztazích.



Tyfloservis, o. p. s.



TYFLOSERVIS
rehabilitace nevidomých a slabozrakých

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

Kontaktní údaje:

Krajské ambulantní středisko Praha a Střední Čechy

Krakovská 21, 110 00 Praha 1

Tel.: 221 462 362, e-mail: praha@tyfloservis.cz, www.tyfloservis.cz

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

YWCA v České republice

YWCA v ČR se orientuje na práci s aktivními seniory. Organizuje pro ně 2x měsíčně pravidelná setkávání u kávy v klubovně Husova sboru ve Vršovcích, na která zve zajímavé hosty z kulturního a veřejného života. Pořádá přednášky, společné oslavy svátků, např. vellikonoc, dne matek, vánoc, organizuje výlety a zájezdy. Setkání v Klubu seniorů je otevřené nejen pro členy Ywca a koná se ve čtvrtek od 15.00–17.00 hod. Dále YWCA nabízí pro seniory rehabilitační cvičení – během školního roku ve středu dopoledne od 11,00 hod. a odpoledne od 17,00 hod.

Kontaktní údaje:

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

Cílová skupina uživatelů: Senioři





Židovská obec v Praze: DSP Hagibor



Domov sociální péče Hagibor

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

a aby si mohli v maximální míře zachovat svůj navyklý způsob života. V DSP Hagibor jsou dodržovány židovské tradice, svátky a košer stravování.

Nabízíme také Odlehčovací služby, kdy pomáháme i rodinám, které o seniory pečují v domácím prostředí.

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

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



Komplexní domácí péče Ezra

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

KDP Ezra poskytuje:

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

Kontaktní údaje:

Domov sociální péče Hagibor

Vinohradská 1201/159

100 00 Praha 10

sekretariát tel.: 226 235 251

E-mail: hagibor@kehilaprag.cz

www.dsphagibor.cz

Komplexní domácí péče Ezra

Izraelská 712/1

130 00 Praha 3

Tel.: 272 738 332

E-mail: dpezra@kehilaprag.cz

www.kehilaprag.cz

Cílová skupina uživatelů:

Senioři, dospělí osoby se zdravotním postižením.

Život 90

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

Více informací:

www.zivot90.cz,

www.tisnovapece.cz

www.zitdeledoma.cz,

www.seniorum.cz

www.generaceuprostred.cz.

Kontaktní údaje:

Karolíny Světlé 286/18

110 00 Praha 1

Tel.: 222 333 555

Tel.: 800 157 157

www.zivot90.cz



ŽIVOT 90

pro seniory a jejich blízké

www.zivot90.cz



Cílová skupina uživatelů:

Soběstační seniory v aktivním věku, seniory, kteří potřebují péči (nárazově i celodenně), rodiny seniorů, pečujících.



Další důležité kontakty

Zdravotnická zařízení na území MČ Praha 10

FAKULTNÍ NEMOCNICE KRÁLOVSKÉ VINOHRADY

Šrobárova 50
100 34 Praha 10
tel.: 267 161 111 (ústředna)
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 (recepce)
www.ldnvrsovice.cz
e-mail: lecebna@ldnvrsovice.cz

POLIKLINIKA MALEŠICE

Plaňanská 573/1
108 00 Praha 10
tel.: 281 019 211 (ústředna)
tel.: 281 019 111 (recepce)
www.medifin.eu
e-mail: info@medifin.eu

POLIKLINIKA VRŠOVICE

Ukrajinská 900/ 11
101 00 Praha 10
tel.: 271 746 221–5 (ústředna)

POLIKLINIKA ZAHRADNÍ MĚSTO

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

VRŠOVICKÁ ZDRAVOTNÍ a.s.

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

Pohotovostní lékárna na území MČ Praha 10

LÉKÁRNA S NEPŘETRŽITÝM PROVOZEM (NON-STOP POHOTOVOST)

Poliklinika Malešice

Plaňanská 573/1

108 00 Praha 10

tel.: 281 019 259, 281 019 258

mobil. tel.: 724 210 499

www.medifin.eu

Provozní doba:

Po–Čt: 7.00–18.00

Pá: 7.00–17.00

Mimo provozní dobu je výdej léků zajištěn u okénka.

Lékařská pohotovostní služba na území MČ Praha 10

POLIKLINIKA MALEŠICE

Plaňanská 573/1

108 00 Praha 10

tel.: 281 019 111 (recepce)

tel.: 281 019 211 (ústředna)

www.medifin.eu

Lékařská služba první pomoci pro dospělé

tel.: 274 810 990, 281 019 213

e-mail: lspp@medifin.eu

Provozní doba:

Po–Pá: 19.00–7.00

So, Ne a svátky: 24 hodin nepřetržitě

Lékařská služba první pomoci pro děti a dorost

tel.: 281 019 244

e-mail: dlsp@medifin.eu

Provozní doba:

Po–Pá: 19.00–7.00

So, Ne a svátky: 24 hodin nepřetržitě



STOMATOLOGICKÁ POHOTOVOST PRO DĚTI

Dům zubní péče o dítě a rodinu

Nad Olšínami 4

100 00 Praha 10

tel.: 216 216 966, 733 15 15 15

e-mail: info.strasnice@pekarek.dental, 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 (DOSPĚLÍ)

Městská poliklinika Praha

Spálená 12

110 00 Praha 1

Tel.: 222 924 268

www.prahamp.cz

Provozní doba

Po–Čt: 19.00–6.00

Pá: 16.00–6.00

So, Ne, svátky – nepřetržitě

Po–Pá: 18.00–19.00 ordinace uzavřena

STOMATOCHIRURGICKÁ POHOTOVOSTNÍ SLUŽBA

Fakultní všeobecná nemocnice Praha

Klinika poskytuje stomatochirurgickou pohotovostní službu, to znamená ošetření akutních chirurgických onemocnění úst a obličeje, zejména kolem čelistních zánětů a úrazů, krvácení různého původu a komplikací chirurgických výkonů.

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

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

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

Úřad práce ČR – Kontaktní pracoviště Praha 10..... **950 178 111**
informace o sociálních dávkách (přídavek na dítě, rodičovský příspěvek, příspěvek na bydlení, porodné, pohřebné, dávky 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

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

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

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

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



**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

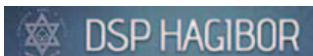
Čtvrtek 8.00–12.00 (mimo odbor

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

Informační kancelář 267 093 681

Call centrum 840 11 12 13

Poznámka: Všechny údaje jsou platné ke dni redakční uzávěrky.





**Městská
část
Praha 10**