

PRAHA 22 POMÁHÁ

Praktický průvodce sociální podporou a pomocí
v životních situacích



RODINA



DĚTI



SENIOŘI



BYDLENÍ



POMOC

Nevíte, na koho se obrátit?

Pomůžeme vám zorientovat se a najít správný kontakt
pro vaši konkrétní životní situaci.



Praha 22

Obsah

1.	ÚVODNÍ SLOVO.....	3
2.	RYCHLÝ ROZCESTNÍK - CO PRÁVĚ ŘEŠÍTE?	4
3.	HLAVNÍ ŽIVOTNÍ SITUACE	5
3.1.	RODINA, DĚTI A RODIČOVSTVÍ.....	5
3.2.	OCHRANA DĚTÍ A POMOC RODINÁM – OSPOD.....	6
3.3.	POMOC DOSPĚLÝM V OBTÍŽNÉ ŽIVOTNÍ SITUACI	7
3.4.	SENIOŘI A LIDÉ SE ZDRAVOTNÍM OMEZENÍM	8
3.5.	PEČUJI O BLÍZKÉHO ČLOVĚKA	9
3.6.	VEŘEJNÉ OPATROVNICTVÍ	10
3.7.	BYDLENÍ A HROZÍCÍ ZTRÁTA BYDLENÍ	11
3.8.	DLUHY, DÁVKY A FINANČNÍ OBTÍŽE	12
3.9.	KRIZE, DOMÁCÍ NÁSILÍ A AKUTNÍ OHROŽENÍ	13
4.	NEVÍM SI RADY, POTŘEBUJI SE ZORIENTOVAT	14
5.	PORADENSKÉ CENTRUM PRO VŠECHNY OBČANY MČ PRAHA 22.....	15
6.	KONTAKTY NA MČ PRAHA 22.....	16

1. ÚVODNÍ SLOVO

Jsme tady pro vás – v různých životních situacích

Milí občané Prahy 22,

každý z nás se může někdy dostat do situace, kdy potřebuje radu, podporu nebo konkrétní pomoc. Může jít o rodinu a děti, péči o blízkého člověka, zhoršení zdravotního stavu, bydlení, finance, ztrátu zaměstnání, náročnou životní změnu nebo situaci, ve které jednoduše nevíte, **na koho se obrátit**. Právě proto vznikl tento praktický průvodce **Praha 22 pomáhá**.

Chceme vám co nejjednodušeji ukázat, **kdo vám může v konkrétní životní situaci pomoci a jak se s ním spojit**. Nemusíte znát názvy jednotlivých agend ani vědět, pod které oddělení váš problém patří.

V brožуре proto najdete praktický rozcestník životních situací

Podle toho, **co právě řešíte**, si jednoduše vyberete oblast, která je vaší situaci nejbližší. U jednotlivých témat najdete:

- s čím se na nás můžete obrátit,
- informace o tom, jakou pomoc můžete očekávat,
- telefonní a e-mailový kontakt,
- případně doporučení na další poradnu, službu nebo odbornou pomoc.

Brožura vás tak může nasměrovat například při řešení **rodinné nebo výchovné situace, obav o dítě, sociálních a finančních obtíží, bydlení, péče o seniora či blízkého člověka, veřejného opatrovnictví nebo krizové situace**. Právě tyto životní situace tvoří základ připraveného rozcestníku.

A co když svoji situaci v brožуре nenajdete?

Nevadí. Ozvěte se nám.

Jsme tu pro všechny občany MČ Praha 22 a pomůžeme vám zjistit, **kam se obrátit a jaký další krok může být pro vaši situaci vhodný**.

V závěru brožury najdete také informace o **Poradenském centru MČ Praha 22**, které nabízí občanům další možnosti bezplatného odborného poradenství a podpory.

Naším cílem je, abyste při hledání pomoci nemuseli tápat mezi institucemi a kontakty, ale měli **na jednom místě jasný a srozumitelný návod, na koho se obrátit**.

Mgr. Zdeňka Žaludová
vedoucí Odboru sociálních věcí a zdravotnictví
MČ Praha 22

2. RYCHLÝ ROZCESTNÍK - Co právě řešíte?

Pro snadnější orientaci jsme pro vás připravili rychlý rozcestník nejčastějších životních situací. Vyberte si oblast, která nejlépe odpovídá tomu, co právě řešíte. V dalších částech průvodce pak najdete konkrétní informace, možnosti podpory i kontakt na osobu, na kterou se můžete obrátit.



3. HLAVNÍ ŽIVOTNÍ SITUACE

3.1. Rodina, děti a rodičovství



POTŘEBUJI POMOC PRO SVOU RODINU

Rodinné vztahy,
rodičovství, rozchod,
péče o dítě.

Obrátit se na nás můžete, pokud:

- řešíte náročnou rodinnou situaci,
- máte problémy v partnerských nebo rodinných vztazích,
- potřebujete podporu při zvládání rodičovství,
- řešíte výchovné obtíže dítěte,
- procházíte rozchodem nebo rozvodem,
- potřebujete pomoci s orientací v dostupných službách,
- hledáte psychologickou, rodinnou, mediační nebo právní pomoc.

Jak Vám můžeme pomoci?

- společně projdeme vaši situaci,
- pomůžeme vám určit, jaký druh podpory potřebujete,
- doporučíme rodinnou nebo jinou odbornou poradnu,
- předáme kontakty na dostupné služby,
- pomůžeme vám zorientovat se v možnostech sociální podpory.

Kam se můžete obrátit – KONTAKTY PRO POMOC:

- ⇒ **Sociální odbor MČ Praha 22** (tel.: 271 071 880, 271 071 883)
- ⇒ **Poradenské centrum** - Rodinná poradna, Právní poradna (271 071 883) - poradenství pro občany MČ Praha 22 ZDARMA
- ⇒ **Centrum sociálních služeb Praha – centrála** (tel.: 296 332 014)
- ⇒ **Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Centra sociálních služeb Praha (Pracoviště Praha 10)** Bc. Vít Palacký, DiS. sociální pracovník **+420 770 199 982**, vit.palacky@csspraha.cz, Říčanská 2414/7, Praha 10
- ⇒ **Brožura „Duševní zdraví dětí a mládeže“ a kontakty na pomoc:**
https://www.praha22.cz/evt_file.php?file=21849&original=Brozzura%20OPRS_Dusevni-zdravi_KK.pdf

3.2. Ochrana dětí a pomoc rodinám – OSPOD



OSPOD – orgán sociálně-právní ochrany dětí – chrání práva a zájmy dětí a pomáhá rodinám při řešení závažných situací.

Obrátit se na OSPOD můžete, pokud:

- máte obavy o zdraví, bezpečí nebo vývoj dítěte,
- dítě zažívá domácí násilí, zanedbávání nebo jiné ohrožení,
- rodiče vedou dlouhodobý konflikt, který dítě negativně ovlivňuje,
- řešíte závažné výchovné problémy,
- dítě má výrazné psychické nebo jiné obtíže,
- rodina nezvládá svoji situaci vlastními silami,
- potřebujete základní orientaci v otázkách péče o dítě.

Jak Vám můžeme pomoci? OSPOD může:

- poskytnout poradenství dítěti a jeho rodině,
- pomoci při hledání vhodného řešení,
- spolupracovat se školou, lékaři a odbornými službami,
- doporučit nebo zprostředkovat návaznou pomoc,
- podniknout kroky k ochraně dítěte, pokud je to nezbytné.

OSPOD není pouze kontrolní orgán. Jeho úkolem je především chránit dítě a pomáhat rodině zvládnout náročnou situaci.

Kam se můžete obrátit – KONTAKTY PRO POMOC:

- ⇒ **Sociální odbor MČ Praha 22, OSPOD** (tel.: 271 071 881, 271 071 816)
- ⇒ **Poradenské centrum** - Rodinná poradna, Právní poradna (271 071 883), Dluhová a finanční poradna – Cesta integrace (774 780 107, 606 074 257) - poradenství pro občany MČ Praha 22 ZDARMA
- ⇒ **Centrum sociálních služeb Praha – centrála** (tel.: 296 332 014)
- ⇒ **Dětské krizové centrum – NONSTOP Linka důvěry:** 241 484 149 / 777 715 215
- ⇒ **Linka bezpečí** (tel.: 116 111) – pomoc přímo dítěti
- ⇒ **Triangl** – odborná práce s dítětem a rodinou (tel.: 296 332 014)

3.3. Pomoc dospělým v obtížné životní situaci



DOSTAL/A JSEM SE DO OBTÍŽNÉ SITUACE

Ztráta příjmu, práce
nebo bydlení, osamělost,
závislost, návrat z výkonu
trestu.

Na sociální pracovníci nebo sociální kurátorku se můžete obrátit například při:

- ztrátě zaměstnání nebo pravidelného příjmu,
- hrozcí ztrátě bydlení,
- zadlužení nebo jiné finanční tísní,
- závislosti,
- zhoršení zdravotního nebo psychického stavu,
- návratu z výkonu trestu,
- ztrátě osobních dokladů,
- osamělosti nebo ztrátě sociálních kontaktů,
- obtížné komunikaci s úřady a institucemi.

Jak Vám můžeme pomoci?

- pomůžeme zmapovat vaši situaci,
- vysvětlíme možné další kroky,
- poskytneme základní sociální poradenství,
- pomůžeme s orientací v dávkách a službách,
- doporučíme vhodnou poradnu nebo sociální službu,
- podle možností pomůžeme navázat kontakt s dalšími institucemi.

Kam se můžete obrátit – KONTAKTY PRO POMOC:

- ⇒ **Sociální odbor MČ Praha 22** (tel.: 271 071 880, 271 071 889)
- ⇒ **Poradenské centrum** – Dluhová a finanční poradna – Cesta integrace (774 780 107, 606 074 257), Bytová poradna (271 071 808) - poradenství pro občany MČ Praha 22 ZDARMA
- ⇒ **Centrum sociálních služeb Praha – centrála** (tel.: 296 332 014)
- ⇒ **REMEDIIUM Praha** – občanská poradna (tel.: 272 743 666, 735 613 901)
- ⇒ **SANANIM** – pomoc při problémech se závislostí (Infolinka: 602 666 415, Adiktologická ambulance: 724 521 913)
- ⇒ **RUBIKON CENTRUM** – poradenství pro osoby s trestní minulostí (tel.: 739 470 408)
- ⇒ **ESET HELP** - podpora osob se závažným duševním onemocněním (tel.: 734 596 536)

3.4. Senioři a lidé se zdravotním omezením



Obrátit se na nás můžete, pokud:

- se zhoršila soběstačnost Vaše, či Vašeho člena rodiny,
- potřebujete pomoc v domácnosti,
- uvažujete o pečovatelské, odlehčovací nebo pobytové službě,
- potřebujete informace o příspěvku na péči,
- jste osamělí nebo se necítíte bezpečně,
- potřebujete kompenzační pomůcky,
- potřebujete pomoc s orientací v nabídce místních služeb.

Jak Vám můžeme pomoci? Možnosti podpory:

- základní sociální poradenství,
- pečovatelská služba,
- domy s pečovatelskou službou,
- terénní a odlehčovací služby,
- osobní asistence,
- tísňová péče,
- denní stacionáře,
- pobytové služby (Domovy pro seniory, Domovy se zvláštním režimem)
- Senior Point,
- návazné zdravotní a sociální služby.

Kam se můžete obrátit – KONTAKTY PRO POMOC:

- ⇒ **Sociální odbor MČ Praha 22** (tel.: 271 071 880, 271 071 882)
- ⇒ **Pečovatelská služba MČ Praha 22** (tel.: 271 071 882)
- ⇒ **Pečovatelská služba Kolovraty** (tel.: 267 710 833)
- ⇒ **Poradenské centrum** – Senior point, Sociální poradna (271 071 883), Dluhová a finanční poradna – Cesta integrace (tel.: 774 780 107, 606 074 257) - poradenství pro občany MČ Praha 22 ZDARMA
- ⇒ **Centrum sociálních služeb Praha – centrála** (tel.: 296 332 014)
- ⇒ **PONTE D22** – odlehčovací služby (tel.: 723 568 851, 724 568 885)
- ⇒ **ŽIVOT 90** – Poradenské centrum pro seniory a jejich blízké (tel.: 778 888 022)
- ⇒ **SENIOR TELEFON ŽIVOT 90** – nonstop, pro osoby 60 + a jejich pečující (800 157 157)
- ⇒ **HOME CARE** – domácí zdravotní péče (tel.: 601 210 210)

3.5. Pečuji o blízkého člověka



PEČUJI O BLÍZKÉHO ČLOVĚKA

Pomoc se zajištěním péče,
odlehčením, dávkami
a návaznými službami.

Pomoc můžete vyhledat, pokud:

- pečujete o seniora, nemocného člověka nebo osobu se zdravotním postižením,
- nevíte, jaké služby lze využít,
- potřebujete poradit s příspěvkem na péči,
- potřebujete zajistit pomoc v domácnosti,
- hledáte možnost krátkodobého odlehčení,
- jste dlouhodobě vyčerpaní,
- potřebujete skloubit péči, rodinu a zaměstnání,
- patříte do „sendvičové generace“ = pečujete o děti /či vnoučata a zároveň o své rodiče.

Jak Vám můžeme pomoci?

- zorientovat se v dostupných službách,
- vyhledat vhodnou terénní, ambulantní nebo pobytovou pomoc,
- vysvětlit základní možnosti finanční podpory,
- doporučit odlehčovací službu,
- propojit vás se sociální nebo rodinnou poradnou,
- předat kontakty na organizace podporující pečující osoby.

Kam se můžete obrátit – KONTAKTY PRO POMOC:

- ⇒ **Sociální odbor MČ Praha 22** (tel.: 271 071 880, 271 071 882)
- ⇒ **Pečovatelská služba MČ Praha 22** (tel.: 271 071 882)
- ⇒ **Pečovatelská služba Kolovraty** (tel.: 267 710 833)
- ⇒ **Poradenské centrum** – Senior point, Sociální poradna (271 071 883) - poradenství pro občany MČ Praha 22 ZDARMA
- ⇒ **Centrum sociálních služeb Praha – centrála** (tel.: 296 332 014)
- ⇒ **PONTE D22** – odlehčovací služby (tel.: 723 568 851, 724 568 885)
- ⇒ **ŽIVOT 90** – Poradenské centrum pro seniory a jejich blízké (tel.: 778 888 022)
- ⇒ **SENIOR TELEFON ŽIVOT 90** – nonstop, pro osoby 60 + a jejich pečující (800 157 157)
- ⇒ **Opora Diakonie** – poradenství pro pečující (bezpl. poradenská linka: 800 915 915)
- ⇒ **HOME CARE** – domácí zdravotní péče (tel.: 601 210 210)

3.6. Veřejné opatrovnictví



Veřejné opatrovnictví se týká osob, kterým soud omezil svéprávnost a současně jim ustanovil veřejného opatrovníka.

Veřejný opatrovník pomáhá například:

- chránit práva a zájmy opatrovaného člověka,
- jednat v rozsahu stanoveném soudem,
- pomáhat při vyřizování úředních a osobních záležitostí,
- řešit otázky bydlení, příjmů a služeb,
- spolupracovat s rodinou, lékaři a poskytovateli služeb,
- podporovat člověka v co největší možné samostatnosti.

Jak Vám můžeme pomoci?

- pomoci opatrovanému člověku při vyřizování jeho záležitostí v rozsahu stanoveném soudem,
- podporovat jej při rozhodování a respektovat jeho přání, potřeby a možnosti,
- pomoci při jednání s úřady, institucemi a poskytovateli služeb,
- pomoci řešit otázky bydlení, sociálních služeb, příjmů a běžných životních záležitostí,
- spolupracovat s rodinou, blízkými, lékaři a dalšími odborníky,
- pomoci s orientací v dostupných sociálních a návazných službách,
- podle potřeby doporučit odborné sociální nebo právní poradenství.

Cílem veřejného opatrovnictví je chránit práva a zájmy člověka a současně jej podporovat v co největší možné samostatnosti a rozhodování o vlastním životě.

Kam se můžete obrátit – KONTAKTY PRO POMOC:

- ⇒ **Sociální odbor MČ Praha 22** (tel.: 271 071 880, 607 020 264)
- ⇒ **Poradenské centrum** – Sociální poradna, Právní poradna (271 071 883) - poradenství pro občany MČ Praha 22 ZDARMA
- ⇒ **Centrum sociálních služeb Praha – centrála** (tel.: 296 332 014)
- ⇒ **Poradna Praha** (tel.: 770 626 202)
- ⇒ **SPMP** – Poradna pro osoby s mentálním postižením (tel.: 770 626 202)

3.7. Bydlení a hrozící ztráta bydlení



Obrátit se na nás můžete, pokud:

- vám hrozí ztráta bydlení,
- máte dluh na nájemném nebo energiích,
- dostali jste výpověď z nájmu,
- žijete v nevyhovujících podmínkách,
- potřebujete základní orientaci v bytové situaci,
- nevíte, o jakou podporu můžete požádat,
- potřebujete najít návaznou sociální nebo právní pomoc.

Co je dobré si připravit

- nájemní nebo podnájemní smlouvu,
- výzvy, upomínky a vyúčtování,
- doklady o příjmech a výdajích,
- rozhodnutí úřadů nebo soudu,
- další dokumenty související s bydlením.

Jak Vám můžeme pomoci?

- společně zmapujeme vaši bytovou a sociální situaci,
- poskytneme základní informace o možnostech sociální a finanční podpory,
- pomůžeme vám zorientovat se při dluhu na nájemném nebo energiích,
- doporučíme vhodnou bytovou, sociální, dluhovou nebo právní poradnu,
- pomůžeme vám vyhledat návazné sociální služby,
- podle situace vás propojíme s dalšími institucemi a odbornými službami.

Kam se můžete obrátit – KONTAKTY PRO POMOC:

- ⇒ **Sociální odbor MČ Praha 22** (tel.: 271 071 880, 271 071 889, 607 020 264)
- ⇒ **Poradenské centrum** – Kontaktní místo pro bydlení (tel.: 271 071 808, katerina.fedkova@praha22.cz, Sociální poradna, Právní poradna (271 071 883), Dluhová a finanční poradna – Cesta integrace (774 780 107, 606 074 257) - poradenství pro občany MČ Praha 22 ZDARMA
- ⇒ **Centrum sociálních služeb Praha – centrála** (tel.: 296 332 014)
- ⇒ **Kontaktní místo pro bydlení MHMP** (tel.: 778 479 946, 778 731 569)
- ⇒ **Člověk v tísni** – Help linka pro lidi v nouzi (tel.: 770 600 800)

3.8. Dluhy, dávky a finanční obtíže



MÁM DLUHY NEBO FINANČNÍ PROBLÉMY

Exekuce, insolvence,
splácení závazků, dávky,
nedostatek prostředků.

Pomoc vyhledejte co nejdříve, pokud:

- nezvládáte splácet své závazky,
- máte více půjček nebo exekucí,
- máte dluh na nájemném či energiích,
- obdrželi jste výzvu od věřitele, exekutora nebo soudu,
- uvažujete o oddlužení,
- nerozumíte své finanční situaci,
- potřebujete informace o sociálních dávkách.

Jak Vám můžeme pomoci?

- společně zmapujeme vaši finanční a sociální situaci,
- pomůžeme vám zorientovat se v možnostech řešení dluhů, exekucí a dalších závazků,
- poskytneme základní informace o možnostech sociální a finanční podpory,
- pomůžeme vám s orientací v systému sociálních dávek a nasměrujeme vás na příslušnou instituci,
- doporučíme odbornou dluhovou, sociální nebo právní poradnu,
- pomůžeme vám připravit podklady potřebné pro další řešení situace,
- podle potřeby vás propojíme s dalšími odbornými službami,
- při hrozící ztrátě bydlení nebo jiné závažné situaci pomůžeme hledat návaznou pomoc.

Dluhy je vhodné začít řešit co nejdříve. Nečekejte, až se situace dále zhorší. I složitá finanční situace může mít řešení.

Kam se můžete obrátit – KONTAKTY PRO POMOC:

- ⇒ **Sociální odbor MČ Praha 22** (tel.: 271 071 880, 271 071 889, 607 020 264)
- ⇒ **Poradenské centrum** – Sociální poradna, Právní poradna (271 071 883), Dluhová a finanční poradna – Cesta integrace (774 780 107, 606 074 257)
- ⇒ **Centrum sociálních služeb Praha – centrála** (tel.: 296 332 014)
- ⇒ **Specializovaná dluhová pomoc** - Poradna při finanční tísní, o.p.s. – Praha (Bezplatná linka: 800 722 722)
- ⇒ **Člověk v tísní** – Dluhová Help linka (tel.: 770 600 800)

3.9. Krize, domácí násilí a akutní ohrožení



V případě bezprostředního ohrožení volejte:

112 – jednotné evropské číslo tísňového volání,

155 – zdravotnická záchranná služba,

158 – Policie České republiky,

150 – Hasičský záchranný sbor.

Jsem v krizi nebo ohrožení? Pomoc vyhledejte, pokud:

- prožíváte závažnou osobní, rodinnou nebo životní krizi,
- máte pocit, že svou současnou situaci již nezvládáte vlastními silami,
- zažíváte silnou psychickou zátěž, úzkost, strach nebo beznaděj,
- jste vy nebo někdo z vašich blízkých ohrožení násilím.

Jak Vám můžeme pomoci?

- vyslechneme vás a společně zmapujeme vaši aktuální situaci,
- poskytneme základní sociální poradenství a pomůžeme vám zorientovat se v možnostech dalšího řešení, při akutním ohrožení vás nasměrujeme na neodkladnou pomoc,
- doporučíme nebo zprostředkujeme kontakt na krizovou, psychologickou, sociální nebo právní pomoc, při domácím násilí vám pomůžeme najít specializovanou službu a možnosti ochrany,
- podle situace vás propojíme s dalšími institucemi a odbornými službami,
- pokud se situace týká také dítěte, pomůžeme zajistit návaznost na OSPOD.

Kam se můžete obrátit – KONTAKTY PRO POMOC:

- ⇒ **Sociální odbor MČ Praha 22, OSPOD** (tel.: 271 071 880, 271 071 881, 271 071 816)
- ⇒ **Poradenské centrum** - Rodinná poradna, Právní poradna. Poradna pro rovné příležitosti (271 071 883) - poradenství pro občany MČ Praha 22 ZDARMA
- ⇒ **Centrum sociálních služeb Praha – centrála** (tel.: 296 332 014)
- ⇒ **Linka první psychické pomoci:** (tel.: 116 123)
- ⇒ **Linka bezpečí** (tel.: 116 111) – pomoc přímo dítěti
- ⇒ **Triangl** – odborná práce s dítětem a rodinou (tel.: 296 332 014)

4. Nevím si rady, potřebuji se zorientovat



Nevíte, kam se obrátit?

Někdy není jednoduché určit, do jaké oblasti problém patří nebo jaký druh pomoci vlastně potřebujete. **Nemusíte znát názvy služeb ani vědět, která instituce vaši situaci řeší.**

Obracejte se na nás i tehdy, pokud jste svoji životní situaci v tomto průvodci nenašli. Společně se pokusíme zjistit, **co právě potřebujete a kdo vám může nejlépe pomoci.**

Obrátit se na nás můžete, pokud:

- nevíte, kde začít,
- řešíte více problémů současně,
- nevíte, na jaký úřad, službu nebo poradnu se obrátit,
- potřebujete základní orientaci v sociální oblasti,
- hledáte pomoc pro sebe nebo někoho blízkého,
- potřebujete doporučit vhodnou poradnu nebo odbornou službu,
- svoji životní situaci jste v tomto průvodci nenašli.

Jak Vám můžeme pomoci?

- vyslechneme vás a pomůžeme zmapovat vaši situaci,
- společně se pokusíme určit, jaký druh podpory potřebujete,
- pomůžeme vám zorientovat se v možnostech sociální pomoci a poradenství,
- nasměrujeme vás na správného pracovníka nebo poradnu,
- předáme vám konkrétní kontakty na vhodné služby,
- podle potřeby vás propojíme s další odbornou pomocí.

NEVÍTE, KAM SE OBRÁTIT O POMOC? ZAČNĚTE U NÁS!

⇒ **Sociální odbor MČ Praha 22** (tel.: 271 071 880, 271 071 883)

⇒ **Poradenské centrum** - Rodinná poradna, Právní poradna, Komunitní plánování (271 071 883) - poradenství a konzultace pro občany MČ Praha 22 ZDARMA

5. Poradenské centrum pro všechny občany MČ Praha 22



PORADENSKÉ CENTRUM

MČ PRAHA 22

POMOC • PODPORA • PORADENSTVÍ
PREVENCE • PSYCHOHYGIENA



PORADENSKÉ CENTRUM

MČ PRAHA 22

POMOC • PODPORA • PORADENSTVÍ
PREVENCE • PSYCHOHYGIENA

JSME TU PRO VÁS. NA KAŽDÉ CESTĚ ŽIVOTEM.

Nabízíme pomocnou ruku, odborné poradenství a podporu v náročných životních situacích.

Diskrétně, s respektem a lidskostí.



POMOC

Jsme tu, když potřebujete okamžitou pomoc a oporu.



PODPORA

Posilujeme vás na cestě k řešení vaší situace.



PORADENSTVÍ

Odborné informace a poradenství šité na míru vašim potřebám.



PREVENCE

Pomáháme předcházet problémům a krizím.



PSYCHOHYGIENA

Podporujeme duševní pohodu a rovnováhu v každodenním životě.

JAK A KDE NÁS NAJDETE



KDE NÁS NAJDETE

Úřad MČ Praha 22
Nové náměstí 1250
104 00 Praha 22 – Uhřetěves



KDY JSME TU PRO VÁS

Po – Pá (po předchozí domluvě/registraci na tel.: 271 071 883)



KONTAKT

Tel.: 271 071 812
271 071 883 (poradna)
E-mail: podatelna@praha22.cz
katerina.kanokova@praha22.cz
Web: <https://www.praha22.cz/urad/kontaktni-informace/poradenske-centrum/>



PRO KOHO JSME TU

Pro děti, dospívající, dospělé, rodiče, seniory a pečující osoby.



PORADNY

BYTOVÁ (KMB)
DLUHOVÁ
RODINNÁ
PRÁVNÍ
SOCIÁLNÍ
KARIÉRNÍ

KDYKOLIV. NEJSTE NA TO SAMI.

Ať už řešíte vztahy, výchovu, psychickou pohodu, náročné životní situace, právní či finanční otázky – **jsme tu pro vás.** Společně najdeme cestu dál.



VZTAHY A RODINA



DUŠEVNÍ
POHODA



PRÁVO
A FINANCE



BYDLENÍ
A SOCIÁLNÍ OBLAST



PEČUJÍCÍ
A SENIŘI



Praha 22

6. Kontakty na MČ Praha 22

Úřad městské části Praha 22

Nové náměstí 1250/10
104 00 Praha 114

Telefon: **271 071 812**

E-mail: podatelna@praha22.cz

Web: www.praha22.cz

Úřední hodiny úřadu

Pondělí: 7:30–12:00 | 13:00–17:30

Středa: 7:30–12:00 | 13:00–17:30

Poslední klient je odbaven 15 minut před koncem úředních hodin.

Odbor sociálních věcí a zdravotnictví

Mgr. Zdeňka Žaludová – vedoucí odboru

Telefon: 271 071 880

E-mail: zdenka.zaludova@praha22.cz

Odbor zajišťuje sociální poradenství, sociálně-právní ochranu dětí, sociální péči, veřejné opatrovnictví, pečovatelskou službu a další sociální a zdravotní agendy.

[Odbor sociálních věcí a zdravotnictví MČ Praha 22](#)

Poradenské centrum MČ Praha 22

Nové náměstí 1370, Praha–Uhřetěves

v průchodu u pošty, naproti radnici

Bytová poradna • Dluhová poradna • Family Point • Poradna pro rovné příležitosti a kariérní poradna • Právní poradna • Rodinná poradna • Senior Point • Sociální poradna • Komunitní plánování (sběr podnětů)

Objednání do poradny:

Telefon: **271 071 812, 271 071 883**

E-mail: podatelna@praha22.cz, katerina.kanokova@praha22.cz

nebo osobně na podatelně radnice.

