

Rozcestník služeb, které po padesátce oceníte

Informace z časopisů i webů
Organizace pro seniory v ČR
Univerzity třetího věku
Kluby pro seniory
Krizová pomoc
Občanské poradny

Informace z časopisů i webů

Praktické informace pro život, ale i třeba nápady na trávení volného času vám mohou přinést i časopisy či internetové portály určené právě pro starší generaci. Výběr několika z nich vám zde přinášíme.

Generace

Celobarevný dvouměsíčník je určen začínajícím i pokročilým seniorům. Povzbuzuje seniory k aktivitě a přináší aktuální informace i historická témata. Pomáhá nacházet cesty ke zkvalitnění a zpestření jejich života. Podporuje sebevědomí seniorské generace a její podíl na věcech veřejných. Pozitivními příklady z domova i ze zahraničí upozorňuje na generační potenciál a možnosti tzv. nepotřebné generace. Potlačuje společenské diskriminační trendy slabších. Pěstuje obousměrnou komunikaci se seniory.

<http://www.casopisgenerace.cz/>

Vital plus – časopis pro seniory

Oblíbený časopis, který se věnuje postavení seniorů ve společnosti. Obsahuje rozhovory a témata, která si jinde nepřechtete. Na níže uvedených stránkách můžete najít jeho internetovou verzi.

<http://www.vitalplus.org/>

Doba seniorů

České noviny pro české seniory. Tento měsíčník přináší mnoho zajímavých informací, novinek a soutěží nejen pro seniory.

Třetí věk

Portál, který provozuje Mgr. Vlasta Otychová s týmem dobrovolných spolupracovníků, se tematicky člení do řady rubrik. Nejvíce vyhledávané jsou články o zdraví a soutěže, v nichž je možné vyhrát zajímavé ceny. Denně zde přibývá několik

příspěvků. V rubrice „Zeptejte se“ odpovídají na dotazy čtenářů lékaři, psychologové a odborníci na počítače.

<http://www.tretivek.cz/>

iSenior.cz

Cílem webu je být příjemným prostorem pro vzájemný kontakt lidí, kteří už seniory jsou, i pro ostatní, kteří se teprve seniory stanou. iSenior.cz nabízí originální tematické zajímavosti z domova i ze světa, diskusní fóra, specializované poradny i články z jiných médií týkající se seniorů. Za webem iSenior.cz stojí rozšiřující se tým mladých aktivních lidí s grafiky, fotografy a dalšími spolupracovníky v regionech, jimž není osud seniorů lhostejný.

<http://www.isenior.cz/>

Šedesátka

Provozovatelem webu Šedesátka je pardubické občanské sdružení CENTRED. Web se člení do rubrik Aktivní senior, Senior v nesnázích, Senior v rodině, Senior v regionu, Diskuze a Zápisníky.

<http://sedesatka.cz/>

Seniorum.cz

Portál provozuje občanské sdružení Život 90 za podpory Nadace České společnosti. Nabízí aktualitu z nejrůznějších oblastí, diskusní fórum, poradenství odborníků, virtuální výstavy, různé produkty a služby a další rubriky.

<http://www.seniorum.cz/>

S důchodci.cz

Stránky aktivního důchodce Pavla Jána Buvaly, který se označuje za důchodcovského ombudsmana.

<http://www.sduchodci.cz/>

Vstupujte.cz

Informační server nejen pro seniory provozuje občanské sdružení pro podporu psychosociálních aktivit Remedium Praha. Stránky vznikly jako součást projektu Internet a senioři, který získal finanční podporu ze zdrojů programu EU Phare – program Podpora aktivního života seniorů. Nabízejí literární dílnu, občanskou poradnu, seznámení, inzerci, fotogalerii.

<http://www.vstupujte.cz/>

Senio.cz

Portál obsahuje množství článků členěných do řady rubrik, má poměrně široké autorské zázemí, probíhá zde aktivní diskuse na více témat.

<http://www.senio.cz/>

Gema

Občanské sdružení Gema se zaměřuje na podporu zdraví seniorů, rozvoj gerontologie, geriatry a kvality péče o chronicky nemocné. Na svých stránkách publikuje řadu užitečných informativních materiálů ke stažení a představuje kavárničky pro seniory.

<http://www.gerontocentrum.cz/gema/>

Senior tip

Internetový magazín nejen pro seniory provozuje občanské sdružení Společnost SenioR. Má široké zázemí redaktorů a dopisovatelů, člení se do více rubrik. Mezi nejsledovanější patří Diskuse, Radíme si, Kuchařka.

<http://www.seniortip.cz/>

E-senior

Seniorský portál byl vytvořen Informačním a poradenským centrem při Provozně ekonomické fakultě České zemědělské univerzity v Praze a v současné době se jeho stránky naplňují. Má pomoci seniorům orientovat se v nabídkách na vzdělávání a také umožnit vzájemnou komunikaci s vrstevníky.

<http://www.e-senior.cz/>

Organizace pro seniory v ČR

Mohou poskytovat širokou nabídku služeb od volnočasových aktivit, přes pečovatelskou službu až po krátkodobé pobyty. Níže vám představujeme některé seniorské organizace působící v ČR

HLAVNÍ MĚSTO PRAHA**Občanské sdružení Život 90**

www.zivot90.cz

Dům Portus, Karoliny Světlé 18, Praha 1

- senior telefon – krizová a poradenská linka pomoci – 800 157 157
- tísňová péče – v bytě klienta je instalována stanice, napojená na dispečink – takto je zajištěna pomoc při zranění, zhoršení zdravotního stavu nebo jiném ohrožení
- centrum denních služeb – rozpis na webových stránkách, například Akademie seniorů s osmítýdenními až ročními kurzy
- odlehčovací pobytové a rehabilitační centrum – pro seniory a osoby se zdravotním postižením, o které se stará rodina – cílem je poskytnout pečujícím čas na odpočinek
- sociální a odborné poradenství
- pečovatelská služba – pomoc při péči o vlastní osobu, o domácí rozvoz stravy apod.
- dům Portus: komunitní centrum služeb pro seniory, jejichž schopnosti a soběstačnost jsou sníženy
- časopis Generace: www.casopisgenerace.cz
- divadlo U Valšů
- dobrovolníci: konzultační hodiny jsou každý čtvrtek od 9.30 do 12 a od 13 do 16 hod
Jana Ivančová, tel. 222 333 514

Nadační fond Veselý senior

www.veselysenior.cz

Trojická 1, Praha 2

- Čtvrtek s Veselým seniorem: poslední čtvrtek v měsíci se na adrese Casa Gelmi, Korunní 30, Praha 2 konají koncerty, besedy, povídání s osobnostmi
- Burza vzájemné pomoci: na adrese Trojická 1 probíhají různé aktivity, například fotokroužek, kurz ovládnutí internetu či mobilního telefonu, angličtina na hrou, tréninky paměti či odpolední čaje s historií
- kurzy vedou většinou senioři-dobrovolníci

Občanské sdružení Remedium Praha

Centrum aktivit pro seniory – klub Remedium

www.vstupujte.cz

Táboritská 22, Praha 3

- aktivity v klubu: probíhají zde pohybové kurzy, výuka práce na internetu, zpívání pro radost, je možné si tu zahrát mariáš, scrable či jen tak posedět
- vzdělávací kurzy: jazykové, počítačové či pohybové kurzy probíhají za poplatek od zhruba 350 do cca 700 korun, podle druhu kurzu
- internetová kavárna pro seniory
- výlety a pobyty

Obecně prospěšná společnost Elpida Plus

www.elpida.cz

Na Strži 40, Praha 4

- linka seniorů – bezplatná a anonymní telefonická služba pro seniory v krizi – 800 200 007
- školička internetu – kurzy pro seniory, internetová kavárna, internetová poradna, kurzy mobilního telefonu

- seniorcentrum Elpida – poradny jako zdravotní, právní či počítačová; dále nabízí například procházky Prahou, jógu, tréninky paměti, relaxační pobyty nebo sociální terapie
- časopis Vital plus – <http://vitalplus.org>

Kulturní centrum Vltavská

www.vltavska.cz

Bubenská 1, Praha 7

- Centrum celoživotního vzdělávání – cykly přednášek, kurzy jazykové, pohybové, zdravotní a další
- Klub aktivního stáří – například nedělní taneční odpoledne pro seniory

Občanské sdružení Gema

www.gerontocentrum.cz

Šimůnkova 1600, Praha 8 – Kobylisy

- kavárničky pro seniory – Praha 8, Šimůnkova 1600: internetová kavárna pro seniory, přednášky, kurzy angličtiny, trénink paměti
- Praha 8, Dolní Chabry, ve spolupráci s TJ Sokol: zdravotní cvičení, přednášky
- zájezdy
- taneční pro seniory

Rada seniorů České republiky, o.s.

www.rscr.cz

Nám. W. Churchilla 2, Praha 3

- zastupuje seniory při vyjednávání s vládou, ministerstvy či parlamentem

Svaz důchodců České republiky, o.s.

www.sdcr.cz

Nám. W. Churchilla 2, Praha 3

PLZEŇSKÝ KRAJ

TOTEM – Dům napříč generacemi

<http://www.totem-rdc.cz/>

Kaznějovská 51, Plzeň Bolevec

Tel.: 373312374,

E-mail: totem@totem-rdc.cz

Činností je poskytování sociálně aktivizačních služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Realizuje aktivity, které seniorům umožní objevovat a rozvíjet své schopnosti, navazovat kontakty, aktivně prožívat svůj život. Touto činností působí preventivně proti sociálnímu vyloučení a závislosti na sociálních zařízeních.

JIHOČESKÝ KRAJ

Jihočeští senioři

Pekárenská 29, České Budějovice

Tel.: 387 422 319

Cílem je vytváření podmínek pro soužití a vzájemnou spolupráci starších lidí a udržování jejich kondice a spokojenosti. Organizace pořádá kulturní a společenské akce, zdravotnické přednášky, setkávání se seniory z Rakouska a Německa. Provozní doba: Čt 13.00–17.00 hod. v KD J. Plachty

JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Centrum denních služeb Brno

Podpěrova 501/4, Brno-Medlánky

Tel.: 549 213 145

Služba je poskytována v sídle Domova pro seniory Podpěrova, a to od pondělí do pátku od 10 do 14 hod. Dále pak dle časového rozpisu zveřejňovaného na vývěškách k tomu určených. Stravování je

poskytováno v pondělí až pátek od 11.15 do 13.30 hod.

Cílem zařízení je aktivizace klientů, neboli zachování či obnovení zdravotního stavu, pohybových, mentálních, duchovních a sociálních schopností a dovedností na co nejvyšší úrovni a po co nejdéle dobu. Pracovníci centra denních služeb motivují klienty k aktivitě a k plnohodnotnému využívání času, stráveného ve společnosti jiných lidí. V rámci kontaktu se společenským prostředím spolupracuje centrum s klubem seniorů v Medláncích na kulturních a vzdělávacích akcích, kterých se klienti dle svého zájmu zúčastňují.

Skupinové metody práce

1. skupinové kondiční cvičení
2. kulturní a společenské akce
3. aktivizační a vzdělávací programy

Individuální metody práce

1. základní a odborné sociální poradenství
2. individuální rozhovor
3. individuální přístup s respektováním osobnosti uživatele

KARLOVARSKÝ KRAJ

Volnočasové aktivity a Literární klub pro seniory

Lidická 40, Karlovy Vary (areál Střední pedagogické školy)

Tel.: 353 224 034

- přednášky
- výstavy (tapiserie, paličková krajka)
- výtvarné dílny (waldorfské panenky, drátkování, arteterapie)
- povídání o literatuře a divadle
- práce na PC (e-mailové schránky, internet)

ÚSTECKÝ KRAJ

Občanské sdružení SENIOR SENIORCENTRUM ÚSTÍ NAD LABEM

Meruňková 284/6/1, Ústí nad Labem – Severní Terasa,

Tel.: 472 714 190, 736 482 237,

Provozní doba Centra denních služeb: Po – Pá 7.30–15.30 hodin

Poslání:

- Poskytovat ambulantní denní péči seniorům z různých důvodů nesoběstačným, poskytovat pomoc seniorům osamělým či zdravotně postiženým.
- Nabízet aktivizaci a relaxaci seniorům zdravým i zdravotně postiženým.
- Zlepšovat kvalitu života seniorů, umožnit jim žít ve vlastních domácnostech nebo domácnostech příbuzných a oddálit jejich institucionalizaci.
- Pomáhat také rodinným pečovatelům seniorů.

LIBERECKÝ KRAJ

Komunitní středisko KONTAKT Liberec

Centrální klub seniorů, Palachova 504/7,

Liberec

Klub se nachází v polyfunkčním domě Liduška

Tel.: 485 244 992,

E-mail: klub@ksk.liberec.cz

Od svého počátku zajišťuje kulturní vyžití pro seniory, jsou zde pořádána společenská setkání a návštěvníci získají i další užitečné informace. Klub je vybaven audiovizuální technikou (televize, DVD přehrávač, videopřehrávač), pro poslech je připravena hi-fi (rádio, CD, audiokazety). V klubu je možnost využít bezplatný internet na zdejších počítačích. K dispozici jsou také časopisy, knížky, společenské hry a další

příjemné drobnosti, aby se zde návštěvníci cítili spokojeně, uvolněně a bezpečně. Klub je určený všem libereckým seniorům, neboť jeho dostupnost prostřednictvím autobusů MHD je příznivá.

Klub je otevřený od pondělí do čtvrtka od 10.00 do 17.00 hodin a v pátek od 10.00 do 14.00 hodin.

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Centrum sociální pomoci a služeb o.p.s. Denní stacionář Domovinka

Harmonie II, Souběžná 1746, Hradec Králové 12

Tel.: 495 272 242; 495 272 123,

E-mail: csps.hk@csps-hk.cz

PARDUBICKÝ KRAJ

Senior centrum Pardubice

Pospíšilovo nám. 1693 (bývalá mateřská školka, 1. patro), Pardubice

Tel. 466 859 747

Aktivity:

- cvičení zdravotní
- gymnastika, protahovací a posilovací cvičení
- cvičení zdravotní a rehabilitační
- jóga pro pokročilé
- jóga pro začátečníky
- jóga pro začátečníky a pokročilé
- čínské tradiční cvičení
- paličkování
- trénink paměti
- pěvecký soubor „Návrat“
- taneční kroužek manželů Pazderových
- kurz němčiny
- kurz angličtiny

právní poradna:

JUDr. Pavel Gottwald, každou středu od 14.00 do 16.00 hodin v kanceláři N115

v budově magistrátu na náměstí Republiky 12, 530 21 Pardubice (přízemí, vlevo vedle pokladny). Poradna funguje bez objednání.

KRAJ VYSOČINA

Svaz důchodců Jihlava

Karoliny Světlé 11, v sídlišti městské domy

Tel.: 724 574 352, 773 202 840,

E-mail: duchodci@ji.cz

Svaz důchodců organizuje zájmovou činnost pro seniory a nabízí i poradenskou činnost a pomoc. Informace poskytuje v úterý a ve čtvrtek od 9 do 11 hod.

Provozuje počítačový a internetový klub, připravuje zájezdy, nabízí výpůjčky z knihovny, provozuje klub křížovkářů a hádankářů, dále provádí různé kulturní akce, výstavy prací z rukodělných a zájmových činností a další aktivity.

OLOMOUCKÝ KRAJ

Centrum denních služeb pro seniory

Rooseveltova 384/88a, Olomouc

Tel.: 585 754 615, 585 435 858, 724 873 077,

E-mail: centrum@sluzbyproseniory.cz

Poskytujeme DENNÍ POBYT, a to v pracovní dny od 6.30 do 18.00 hod. Zaměřujeme se na pořádání různých aktivit, které jsou vhodné především pro uživatele s demencí (Alzheimerova choroba), u nichž je nutný dohled druhé osoby, ale nejen pro ně. Konkrétně se jedná například o

- keramické práce, malování, práce s přírodninami a textiliemi, přesazování květin, pečení
- udržování vědomostních znalostí, tréninky paměti, logopedická cvičení
- procházky do okolí, výlety, společné oslavy narozenin apod.
- společné nebo individuální čtení

- dechová cvičení a artikulační cvičení, jemná a hrubá motorika, drobné sportovní hry, společenské hry
- sledování televize nebo videa – reminiscenční terapie (čtení starých novin, sledování TV pořadů z archivu, vyprávění o starých fotografiích, předmětech apod.), muzikoterapie

Maltézská pomoc – Projekt vzdělávání seniorů v oblasti moderních technologií

Wurmova 6, Olomouc

Tel.: 587 405 340, 732 662 658, E-mail:

modernisenior@maltezenskapomoc.cz

Maltézská pomoc, o.p.s. centrum Olomouc za přispění Statutárního města Olomouc realizuje projekt vzdělávání seniorů v oblasti moderních technologií. V nejbližší době budou zahájeny vzdělávací kurzy zaměřené na posílení dovedností v oblasti používání počítače, internetu, mobilních telefonů, platebních karet, bankomatů a souvisejících technologií.

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Společnost Senior, o.s. – Internetové vzdělávací centrum

Na Jízdárně 18, Ostrava 1

Tel.: 731 221 291, 603 930 321,

606 411 643,

E-mail: hruby.jiri@homecity.cz

Internetové vzdělávací centrum pro seniory, jehož cílem je vytvořit co nejlepší podmínky pro výuku práce na PC a s internetem. Prioritně jsou připraveny kurzy pro úplné začátečníky. Současně jsou zde dány předpoklady pro rozšíření volnočasových aktivit seniorů využíváním počítačů a internetu k naplnění jejich potřeb a zájmů.

Internetové centrum je otevřeno denně kromě úterý v době od 10 do 17 hod. Kurzy jsou 10hodinové, výuka probíhá 1x týdně, vždy od 10 do 12 hod. Účastnický poplatek činí 300 Kč.

Odpolední hodiny od 14 do 17 hod. (mimo úterý) jsou pak vyhrazeny k procvičování získaných dovedností, vždy za přítomnosti lektora.

ZLÍNSKÝ KRAJ

Charita Zlín

Burešov 4886, Zlín

Tel.: 577 224 050,

E-mail: info@zlin.charita.cz

Pro seniory jsou mimo jiné pořádány klubové aktivity, např. výstavy, večery poezie, přednášky, koncerty, organizace zájezdů apod.

Univerzity třetího věku

vysoké školy řadí Univerzitu třetího věku (U3V) do nabídky celoživotního vzdělávání a poskytují v ní osobám v pozdějším věku všeobecné, zájmové a neprofesní vzdělávání na vysokoškolské, univerzitní úrovni.

- ČVUT – České vysoké učení technické v Praze
- ČZU – Česká zemědělská univerzita v Praze
- ČZU PEF – Česká zemědělská univerzita PEF v Praze
- MU – Masarykova univerzita Brno
- MZLU – Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně
- SLU – Slezská univerzita v Opavě
- TUL – Technická univerzita v Liberci
- UHK – Univerzita Hradec Králové
- UJEP – Univerzita Jana Evangelisty Purkyně
- UK – Univerzita Karlova v Praze
- UPa – Univerzita Pardubice
- UPOL – Univerzita Palackého Olomouc
- UTB – Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
- VFU – Veterinární a farmaceutická univerzita Brno
- VŠB – Vysoká škola báňská Ostrava
- VŠE – Vysoká škola ekonomická
- VŠCHT – Vysoká škola chemicko-technologická v Praze
- VŠPJ – Vysoká škola polytechnická Jihlava
- VUT – Vysoké učení technické v Brně
- ZČU – Západočeská univerzita v Plzni

Více informací o studiu nabízí i internetové stránky Asociace Univerzit Třetího Věku <http://au3v.vutbr.cz/>

Kluby pro seniory

Kluby pro seniory nabízejí možnost setkávání s vrstevníky, účast na přednáškách, možnost společných výletů, zájmové činnosti a dalších aktivit. O nejbližším klubu ve vašem okolí se informujte na sociálním odboru obecního úřadu v místě bydliště. Zde vám nabízíme několik vybraných klubů napříč ČR.

HLAVNÍ MĚSTO PRAHA

Klub seniorů

Adresa: Tomášská 6, Praha 1, 110 00

Svaz důchodců ČR

Adresa: Hořanská 2, Praha 3, 130 00

Klub seniorů

Adresa: Podolská 31, Praha 4, 147 00

Veřejné komunitní centrum Domov Sue Ryder

Adresa: Michelská 1/7, Praha 4, 140 00

Klub důchodců Místní organizace Svazu důchodců Praha 5

Kulturní klub Poštovka

Adresa: Zahradníčkova 1118/2, Praha 5 – Košíře, 150 00

Klub důchodců – DPS

Adresa: Bulovka 10, Praha 8, 180 00

Klub pro seniory – Campanus

Adresa: Jírovcovo nám. 1782, Praha 4 – Chodov, 148 00

Klub seniorů Velká Ohrada

Adresa: Přecechtělova 2229, Praha 13, 155 00

Klub aktivního stáří Oblastní spolek Českého Červeného kříže

Adresa: Malkovského 603, Praha 18, 199 00

Klub důchodců

Mírovná ulice – Hasičská zbrojnice, Praha 22 – Kolovraty, 103 00

Klas – Klub aktivního stáří Zbraslav

Adresa: Elišky Přemyslovny 399, Praha Zbraslav (<http://klas.7x.cz>)

pořádají kurzy a přednášky – například práce s počítačem, výtvarná a hudební dopoledne, rehabilitační cvičení, ruční práce

Občanské sdružení Veselý Smíchov

Adresa: Grafická 13, Praha 5, (www.veselysmichov.cz)

Klub seniorů na Smíchově – pořádá kurz „počítače a digitální technika“ v počítačové učebně základní školy Grafická

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Klub důchodců Benešov

Adresa: Vnoučkova 476, Benešov, 256 01

Klub důchodců

Adresa: Na Radouči 1081, Mladá Boleslav, 293 01

PLZEŇSKÝ KRAJ

Svaz důchodců ČR

Adresa: Thámova 12, Plzeň, 320 25

Klub seniorů

Adresa: Plánická 208/II, Klatovy, 339 01

KARLOVARSKÝ KRAJ

Klub důchodců Cheb

Adresa: Evropská 1046/13, Cheb, 350 02

DPS - Klub důchodců

Adresa: Komenského 113, Sokolov, 356 01

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ**Klub důchodců Hradec Králové**

Adresa: Pražská třída 198/40, Hradec Králové-Kukleny, 500 04

Klub seniorů - Městské středisko sociálních služeb MARIE

Adresa: Bartoňova 1998, Náchod, 547 01

Klub důchodců

Adresa: Procházkova 818, Trutnov, 541 01

PARDUBICKÝ KRAJ**Seniorcentrum**

Adresa: Pospíšilovo náměstí 1693, Pardubice, 530 03

LIBERECKÝ KRAJ**Klub důchodců Opletalka**

Adresa: Opletalova 35, Jablonec nad Nisou, 466 01

Klub seniorů

Adresa: Palachova 504/7, Liberec, 460 01

ÚSTECKÝ KRAJ**Klub seniorů**

Adresa: Alšova 8, Litoměřice, 412 01

Klub pro seniory

Adresa: Horecká 2, Chomutov, 783 35

ZLÍNSKÝ KRAJ**Klub seniorů**

Adresa: Kvítková 681, Zlín, 760 01

Klub důchodců

Adresa: Kollárova 1243, Uherské Hradiště, 686 01

KRAJ VYSOČINA**Klub seniorů**

Adresa: Okružní 13, Jihlava, 586 01

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ**Klub seniorů ELIM**

Adresa: 28. října 148, Ostrava, 702 00

Společenské, kulturní a zájmové aktivity seniorů

Adresa: M. Majerové 1733, Ostrava-Poruba, 708 00

Klub seniorů

Adresa: I. Sekaniny 1812/16, Ostrava, 708 00

Klub důchodců

Adresa: Masarykova třída 25, Opava, 746 01

Klub seniorů

Adresa: Borovského 814, Karviná-Ráj, 734 01

Klub důchodců při DPS

Adresa: Matuškova 2, Havířov-Město, 736 01

Klub důchodců Sadová

Adresa: Sadová 604, Frýdek-Místek, 738 01

Klub seniorů Nový Jičín

Adresa: Msgr. Šrámka 13, Nový Jičín, 741 01

OLOMOUCKÝ KRAJ**Klub pro seniory**

Adresa: U Hradeb 2, Olomouc, 779 00

Klub seniorů - Penzion pro seniory

Adresa: Beskydská 1298, Jeseník, 790 01

Klub důchodců v Přerově

Adresa: Žerotínovo nám. 4, Přerov, 750 02

Klub důchodců Šumperk

Adresa: Temenická 11, Šumperk, 787 01



Krizová pomoc

Krizová pomoc je určena pro lidi, kteří prožívají nějakou náročnou životní situaci a jejich síly, pomoc rodiny a přátel jim k překonání tíživé situace nestačí. V takovém případě přichází na řadu odborná pomoc, která může zahrnovat sociální, psychologické, právní poradenství a částečně také psychoterapii. Krizová pomoc může probíhat telefonicky, ambulantně či formou krátkodobého pobytu. Níže vám předkládáme kontakty na organizace působící v jednotlivých krajích.

CELOREPUBLIKOVÁ PŮSOBNOST:

Senior telefon – 800 157 157 – krizová a poradenská linka pro seniory, kteří potřebují pomoc v překonání náročné životní situace s vyhledání návazných služeb vedoucích k dalšímu řešení obtížné situace.

HL. m. PRAHA**Krizové centrum Riaps**

Adresa: Chelčického 39, 130 00, Praha 3
Tel.: 222 586 768 (8–16 hod.), 222 582 151 (16–8 hod.)
E-mail: riaps@csspraha.cz
Web: <http://www.csspraha.cz/krizove-centrum-riaps>

STŘEDOČESKÝ KRAJ**Centrum krizové intervence v Kutné Hoře**

Občanské sdružení „Povídej“
Adresa: Česká 235, 284 01 Kutná Hora
Tel.: linka důvěry 327 511 111, event. mobil 602 874 470 (po–pá 8–22 hod.)
E-mail: linkaduvery@kh.cz
Web: www.linkaduvery.kh.cz

JIHOČESKÝ KRAJ**Arkáda – sociálně psychologické centrum, o.s.**

Adresa: Husovo náměstí 2/24, 397 01 Písek
Tel.: 382 211 300
E-mail: info@arkada-pisek.cz
Web: www.arkadacentrum.cz

PLZEŇSKÝ KRAJ**Centrum SOS Archa**

Adresa: Prokopova 17, 301 00 Plzeň
Tel.: 377 223 221, 733 414 421
E-mail: archa.plzen@diakonieccz.cz
Web: www.sosarcha.cz

KARLOVARSKÝ KRAJ**Občanské sdružení Res vitae – Krizové centrum**

Adresa: Blahoslavova 659/18, 360 09 Karlovy Vary
Tel.: 353 588 080 (po–pá 18–6 hod. ambulantně), 353 566 426 (kontakt na poradnu)
E-mail: poradna@resvitae.cz
Web: www.resvitae.cz

ÚSTECKÝ KRAJ**Občanské sdružení Spirála**

Adresa: K Chatám 22, 403 40 Ústí nad Labem-Skorotice
Tel.: 475 603 390 (nonstop)
E-mail: spirala.cki@volny.cz
Web: www.spirala-ul.cz

LIBERECKÝ KRAJ**Linka důvěry Liberec**

Tel.: 485 177 177, 606 450 064 (anonymní, nonstop)
E-mail: odpovim@napismi.cz (internetové poradenství)
Web: www.linkaduveryliberec.cz

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ**Linka důvěry Hradec králové**

Tel.: 495 273 259 (nonstop)

PARDUBICKÝ KRAJ**Centrum J. J. Pestalozziho, o.p.s. – Krizové centrum**

Adresa: Štěpánkova 108, 537 01 Chrudim
Tel.: 469 623 899
E-mail: kc@pestalozzi.cz
Web: www.pestalozzi.cz

KRAJ VYSOČINA**Občanské sdružení STŘED – Telefonická krizová pomoc**

Adresa: Mládežnická 229, 674 01 Třebíč
Tel.: 568 44 33 11 nebo 775 22 33 11
E-mail: linkaduvery@stred.info
Web: www.stred.info

JIHMORAVSKÝ KRAJ**Krizové centrum při FN Brno-Bohunice**

Adresa: Jihlavská 20, 625 00 Brno
Tel.: 532 232 078 (nonstop)
Web: www.fnbrno.cz

OLOMOUCKÝ KRAJ**Charita Olomouc – Krizové centrum**

Adresa: Wurmova 5, 771 11 Olomouc
Tel.: 739 249 223
E-mail: adela.adamkova@olomouc.charita.cz
Web: www.olomouc.charita.cz

ZLÍNSKÝ KRAJ**Charita Holešov – Krizová pomoc**

Adresa: nám. Svobody 97, 769 01 Holešov
Tel.: 573 398 468, 737 484 565
E-mail: kp@holesov.charita.cz
Web: www.holesov.charita.cz

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ**Krizové centrum Ostrava, o.s.**

Adresa: Nádražní 196, 702 00 Ostrava
Tel.: 596 110 882-5, 732 957 193
E-mail: krizovecentrum@kriceos.cz
Web: www.kriceos.cz

Občanské poradny (www.obcanskeporadny.cz)

Občanské poradny poskytují nezávislé, odborné, nestranné a bezplatné sociálně odborné poradenství v 18 právních oblastech a upozorňují příslušné státní a místní orgány na nedostatky legislativy a na neřešené problémy občanů. Aktuální seznam občanských poraden podle jednotlivých krajů vám předkládáme níže.

HLAVNÍ MĚSTO PRAHA**Občanská poradna Praha 1**

Adresa: Jakubská 3, 110 00 Praha 1
Tel: 222 310 110
E-mail: op.praha1@seznam.cz

Občanská poradna Společnou cestou, o.s.

Adresa: Spytihněvova 4, 128 00 Praha 2
Tel: 223 011 642
E-mail: poradna@spolcest.cz

Občanská poradna REMEDIUM Praha 3

Adresa: Křišťanova 15, 130 00 Praha 3
Tel: 605 284 737
E-mail: obcanskaporadna@remedium.cz

Občanská poradna PROXIMA SOCIALE, o.s.

Adresa: Rakovského 3138, 143 00 Praha 12
Tel: 241 770 232
E-mail: poradna@proximasociale.cz

STŘEDOČESKÝ KRAJ**Občanská poradna Beroun**

Adresa: Na Příkopě 211/1, 266 01 Beroun
Tel: 311 625 206, 604 272 576
E-mail: info@opberoun.cz

Občanská poradna Branýs nad Labem

Adresa: Na Dolíku 53, 250 01 Brandýs nad Labem-Stará Boleslav
Tel: 731 588 632
E-mail: stuchlikova@opnymburk.cz

Občanská poradna Diakonie Čáslav

Adresa: Komenského náměstí 140, 286 01 Čáslav

Tel: 327 314 379
E-mail: op@diakonie-caslav.cz

Občanská poradna Čelákovice

Adresa: náměstí 5, května, budova Radnice, 250 88 Čelákovice
Tel: 775 561 848
E-mail: info@opnymburk.cz

Občanská poradna Černošice

Adresa: Riegrova 1209, 252 28 Černošice
Tel: 311 625 206, 604 272 576
E-mail: info@opberoun.cz

Občanská poradna Hořovice

Adresa: Palackého náměstí 2, 268 01 Hořovice
Tel: 311 625 206, 604 272 576
E-mail: info@opberoun.cz

Občanská poradna Kolín

Adresa: Na Pustině 1068, 280 02 Kolín 2
Tel: 731 588 632
E-mail: stuchlikova@opnymburk.cz

Občanská poradna Městec Králové

Adresa: náměstí Republiky 1, 289 03 Městec Králové
Tel: 775 561 846
E-mail: info@opnymburk.cz

Občanská poradna Milovice

Adresa: Příčná 194/1, 289 24 Milovice
Tel: 775 561 846
E-mail: lesarova@opnymburk.cz

Občanská poradna Neratovice

Adresa: Mládežnická 984, 277 11 Neratovice

Tel: 311 625 206, 604 272 576
E-mail: info@opberoun.cz

Občanská poradna Nymburk, o.s.

Adresa: nám. Přemyslovců 14/11, 288 02 Nymburk
Tel: 325 511 148, 731 588 632
E-mail: poradna.nymburk@centrum.cz

JIHOČESKÝ KRAJ**Občanská poradna při Jihočeské rozvojové o. p. s.**

Adresa: Riegrova 1756/51, 370 01 České Budějovice
Tel: 387 222 838, 606 720 095
E-mail: poradna@jr-spolecnost.cz

Občanská poradna při sdružení INKANO

Adresa: Karlova 108, 397 01 Písek
Tel: 382 211 108
E-mail: inkano@inkano.cz

PLZEŇSKÝ KRAJ**Občanská poradna Dobřany**

Adresa: Náměstí TGM 5, 334 41 Dobřany
Tel: 777 944 563

Občanská poradna Plzeň, o.s.

Adresa: Koterovská 41, 326 00 Plzeň
Tel: 377 456 468, 777 964 563
E-mail: poradna@opplzen.cz

Občanská poradna Rokycany

Adresa: Svazu bojovníků za svobodu 68, 337 01 Rokycany
Tel: 373 728 536, 775 720 492
E-mail: op.rokycany@diakoniecce.cz

KARLOVARSKÝ KRAJ**Občanská poradna Karlovy Vary**

Adresa: Západní 63, 360 05 Karlovy Vary

Tel: 353 224 804
E-mail: opkv@volny.cz

ÚSTECKÝ KRAJ**Občanská poradna Děčín**

Adresa: Palackého 16, 405 02 Děčín
Tel: 412 517 368
E-mail: obcanskaporadna@gmail.com

Občanská poradna Most

Adresa: tř. Budovatelů 2957, Business centrum, 434 01 Most
Tel: 417 638 955, 721 258 865
E-mail: op.most@diakoniecce.cz

Občanská poradna při Oblastní charitě Rumburk

Adresa: Sukova 1055, 408 01 Rumburk
Tel: 412 384 745, 412 332 774
E-mail: op@charitarumburk.cz

Občanská poradna Šluknov

Adresa: T. G. Masaryka 580, 407 77 Šluknov
Tel: 412 384 745, 739 138 618
E-mail: op@charitarumburk.cz

Občanská poradna Varnsdorf při o.s. Na Křižovatce

Adresa: Národní 499, 407 47 Varnsdorf
Tel: 412 370 485, 723 567 202
E-mail: poradna@nakrizovatcevd.eu

Handicap Žatec o.s., Organizace zdravotně postižených

Adresa: náměstí Svobody 150 (vchod z ulice Jiráskova), 438 01 Žatec
Tel: 415 714 277
E-mail: handicap-zatec@seznam.cz

LIBERECKÝ KRAJ**Občanská poradna Frýdlant v Čechách**

Adresa: Havlíčkovo nám. 304, 464 01 Frýdlant v Čechách

Tel.: 775 077 234
E-mail: Obcanskaporadna.lbc@volny.cz

Občanská poradna Jablonec nad Nisou

Adresa: Spolkový dům, ul. Floriánové, 466
01 Jablonec nad Nisou
Tel.: 485 152 070
E-mail: obcanskaporadna.lbc@volny.cz

Občanská poradna Liberec

Adresa: Švermova 32, 460 10 Liberec 10-
Františkov
Tel.: 485 152 070, 485 152 070
E-mail: obcanskaporadna.lbc@volny.cz

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Občanské poradenské středisko, o.p.s.

Adresa: Veverkova 1343, 500 02 Hradec
Králové
Tel.: 498 500 355
E-mail: ophk@ops.cz

Občanská poradna Jičín

Adresa: Tyršova 246, 506 01 Jičín
Tel.: 493 523 495
E-mail: opjicin@ops.cz

Občanská poradna Náchod

Adresa: Hálkova 432, 547 01 Náchod
Tel.: 491 421 723
E-mail: opnachod@ops.cz

Občanská poradna Rychnov nad Kněžnou AGAPÉ, o. s.

Adresa: Panská 1492, 516 01 Rychnov nad
Kněžnou
Tel.: 494 535 112
E-mail: oprk@wo.cz

PARDUBICKÝ KRAJ

Občanská poradna Chrudim

Adresa: Školní náměstí 56, 537 01 Chrudim

Tel.: 469 319 700
E-mail: op.chrudim@tiscali.cz

Občanská poradna Letohrad

(otevřeno každé liché úterý v měsíci od 9
do 12 hod.)
Adresa: Na Kopečku 356, 561 51 Letohrad

Občanská poradna Litomyšl

Adresa: Ropkova 51, 570 01 Litomyšl
Tel.: 461 723 758, 731 898 559

Občanská poradna Pardubice, o.s.

Adresa: 17. listopadu 237, 530 02 Pardu-
bice
Tel.: 466 989 574
E-mail: op.pce@seznam.cz

Občanská poradna Polička při Oblastní charitě Polička

Adresa: Vrchlického 185, 572 01 Polička
Tel.: 461 723 758
E-mail: poradna@policka.cz

Občanská poradna Ústí nad Orlicí

Adresa: 17. listopadu 69, 562 01 Ústí nad
Orlicí
Tel.: 465 520 520, 465 520 521
E-mail: poradna@orlicko.cz

Občanská poradna Vysoké Mýto

Adresa: Plk. B. Kohouta 914, 566 01 Vys-
ké Mýto
Tel.: 468 003 465
E-mail: poradna@orlicko.cz

KRAJ VYSOČINA

Občanská poradna Bystřice nad Pernštejnem

Adresa: Zahradní 580, 593 01 Bystřice
nad Pernštejnem
Tel.: 566 688 227
E-mail: ob.poradna@centrum.cz

Občanská poradna Havlíčkův Brod při Ob- lastní charitě Havlíčkův Brod

Adresa: B. Němcové 188, 580 01 Havlíčkův
Brod
Tel.: 569 425 630, 777 736 048
E-mail: poradna@charitahb.cz

Občanská poradna Jihlava

Adresa: Žižkova 13, 586 01 Jihlava
Tel.: 567 330 164
E-mail: opj@volny.cz

Občanská poradna Nové Město při Sdru- žení Nové Město na Moravě

Adresa: Vratislavovo nám. 12, 592 31 Nové
Město na Moravě
Tel.: 566 616 121
E-mail: op@sdruzeninovemesto.cz

Občanská poradna Pelhřimov

Adresa: Solní 1814, 393 01 Pelhřimov
Tel.: 565 327 110, 728 541 090, 565
327 110
E-mail: poradna@pelhrim.cz

Občanská poradna Světlá nad Sázavou

Adresa: Sázavská 598, 582 091 Světlá nad
Sázavou
Tel.: 777 736 048
E-mail: poradna@charitahb.cz

Občanská poradna Telč

(úterý 11.30–15.30)
Adresa: Masarykova ulice č. 330, 588 56
Telč

Občanská poradna Třebíč

Adresa: Přerovského 126/6, 674 01 Třebíč
Tel.: 568 845 348, 724 304 718
E-mail: obcanskaporadna@seznam.cz

Občanská poradna Žďár nad Sázavou

Adresa: Dolní 165/1, 591 01 Žďár nad Sá-
zavou

JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Občanská poradna Brno

Adresa: Anenská 10, 602 00 Brno
Tel.: 545 241 828
E-mail: poradna.brno@volny.cz

Triada, Poradenské centrum, o.s.

Adresa: Orlí 20, 602 00 Brno
Tel.: 542 221499
E-mail: op@triada-centrum.cz

Občanská poradna KROK Kyjov

Adresa: Za Stadionem 1358, 697 01 Kyjov
Tel.: 518 324 557, 739 084 422
E-mail: iporadna@oskrok.cz

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Občanská poradna Bohumín při Charitě Bohumín

Adresa: Štefánikova 957, 735 81 Bohumín
Tel.: 596 016 715, 739 002 717
E-mail: opbohumin@seznam.cz

Občanská poradna Haviřov-Šumbark

Adresa: Opletalova 4/607, 736 01 Haviřov-
Šumbark
Tel.: 596 810 546
E-mail: obcan.ha@slezskadiakonie.cz

Občanská poradna Slezské Diakonie v Karvině

Adresa: Fryštátská 168, 733 01 Karviná
Tel.: 596 323 031
E-mail: obcan.ka@slezskadiakonie.cz

Občanská poradna při Centru nové naděje

Adresa: Farní 6, 738 01 Frýdek-Místek
Tel.: 558 439 823, 773 173 604
E-mail: obcanskaporadna@cnnfm.cz

Občanská poradna Kopřivnice

Adresa: Štefánikova 1163, 742 21 Kopřiv-
nice

Občanská poradna Nový Jičín

Adresa: Sokolovská 617/9, 741 01 Nový Jičín

Tel.: 556 709 403, 777 735 555

E-mail: czp.novyjicin@czp-msk.cz

Občanská poradna Opava při Charitě Opava

Adresa: Kylešovská 10, 746 01 Opava

Tel.: 553 616 437, 731 316 552

E-mail: obcanskaporadna@charitaopava.cz

Občanská poradna Ostrava

Adresa: 28. října 86, 702 00 Ostrava

Tel.: 596 611 237

E-mail: obcan.ov@slezskadiakonie.cz

Občanská poradna Ostrava-Poruba

Adresa: Dělnická 387/20, 708 00 Ostrava-Poruba

Tel.: 591 124 979

E-mail: poradna@jekhetane.cz

Občanská poradna Ostrava-Přívov

Adresa: Palackého 49, 702 00 Ostrava-Přívov

Tel.: 596 113 890, 602 248 693

E-mail: poradna@jekhetane.cz

Občanská poradna SPOLEČNĚ - JEKHE-TANE

Adresa: Bulharská 1, 787 01 Šumperk

Tel.: 583 211 833

E-mail: poradna.sumperk@jekhetane.cz

ZLÍNSKÝ KRAJ**Občanská poradna Uherské Hradiště**

Adresa: Velehradská třída 247, 686 01 Uherské Hradiště

Tel.: 572 540 723

E-mail: obcanska.poradna@uhradiste.charita.cz

Občanská poradna pro o.s. Pod křídly

Adresa: Zašovská 784, 757 01 Valašské Meziříčí

Tel.: 571 629 068

E-mail: poradna@podkridly.cz

Občanská poradna Strop

Adresa: Dlouhá 2699, 760 01 Zlín

Tel.: 571 110 896

E-mail: op@strop-zlin.cz

Poradny pro manželství, rodinu a mezilidské vztahy

Poradci poskytují psychologické, psychosociální a sociálně právní poradenství jednotlivcům, partnerským párům, snoubencům, manželům a rodinám, které se nacházejí v náročném životním období. Poradenství je zaměřeno na zvládání potíží v mezilidských vztazích, osobních a rodinných problémů, generačních sporů, rozvodu a porozvodových těžkostí, styku s dětmi, žárlivosti, nevěry, závislosti v rodině a obtíží v intimním soužití.

Informace o jednotlivých poradnách získáte na stránce www.amrp.cz.

O projektu 50+ Aktivně – seznamte se, prosím!

Publikace, kterou právě držíte v ruce, je jedním z výstupů projektu 50+ Aktivně. Cílem projektu Podpora zaměstnanosti a využití volného času seniorů, lidí v předdůchodovém věku, ve věku 50+ (zkráceně 50+ Aktivně) bylo přispět prostřednictvím nejlepší praxe a výměny zahraničních zkušeností k prodloužení ekonomické aktivity a sociální integrace obyvatel a podpořit tak soulad pracovního a soukromého života v předdůchodovém a důchodovém věku.

Projekt byl realizován od září 2009 do února 2011 obecně prospěšnou společností Respekt institut.

Tento projekt byl financován z prostředků ESF prostřednictvím Mezinárodní spolupráce Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Partneři projektu:

- Ulm University, Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung, Spolková republika Německo
- Swedish Association of Senior Citizen, Švédsko
- Social Aid of Hellas, Řecko

Výstupy projektu:

Pokud se chcete seznámit i s dalšími tématy, kterým se projektu věnoval. Navštivte naši internetovou stránku a seznamte se více s naším projektem na: www.respektinstitut.cz/50-aktivne-vystupy-projektu/

RESPEKT | institut

pro rozvoj občanské společnosti

Obecně prospěšná společnost Respekt institut identifikuje společensky významná témata, přispívá k věcné diskusi o nich a snaží se nacházet nová řešení společenských problémů jak v České republice, tak i v mezinárodním kontextu.

www.respektinstitut.cz