



Rodina a děti

Hlavní město Praha se snaží svým obyvatelům poskytnout co nejpříjemnější podmínky pro život.

Volnočasové aktivity pro děti

Ve všední dny po škole či školce, o víkendech nebo o prázdninách mohou vaše děti trávit čas zájmovými aktivitami, které podpoří rozvoj jejich talentu a umožní seznámení s novými kamarády.

Domy dětí a mládeže (DDM)

Centra zájmových kroužků a dalších aktivit: sporty, výuka cizích jazyků, malování, keramika, tanec, zpěv, hra na hudební nástroje atd. DDM pořádají také různé výlety a letní tábory.

 www.volnycaspraha.cz

Základní umělecké školy (ZUŠ)

Rozvoj hudebního, výtvarného, tanečního či literárně-dramatického talentu.

 www.seznamskol.cz/zakladni-umelecke-skoly/praha

Skaut

Celosvětové hnutí, jehož cílem je výchova dětí a mladých lidí k týmovosti, sebedůvěře, dobrodružnosti, samostatnosti a férovosti.

 www.skaut.cz/mapa

Interkulturní aktivity Inbáze

Aktivity pro vzájemné setkávání dětí s odlišným kulturním zázemím v přátelském prostředí.

 inbaze.cz/programy-pro-deti-a-mladez

Nízkoprahové kluby pro mladistvé

Volnočasové aktivity (výtvarné kroužky, sport, doučování apod.) a preventivní činnost (prevence kouření, zneužívání návykových látek, šikany apod.). Do klubu může přijít jakékoliv dítě/mladistvý a využít služeb klubu, které jsou zdarma. Díky těmto klubům tráví děti svůj volný čas smysluplně, v bezpečném prostředí.

 streetwork.cz

Městské části

Nabízí různé volnočasové aktivity pro své obyvatele, například Dny dětí, aktivity pro seniory apod.

Volnočasové aktivity pro rodiny

Praha nabízí mnoho možností, jak čas s rodinou využít smysluplně. Často ani není nutné chodit daleko od domova. Stačí se porozhlédnout – možná i vy máte v okolí svého bydliště kulturní instituci se zajímavým programem.

Komunitní centra


Prostor, který nabízí kulturní program a pro místní obyvatele a podporuje jejich vzájemné seznámení.

 [Komunitní centra](#)

Portál Kudy z nudy

Internetový vyhledávač aktuálních možností volnočasového vyžití (kultura, sport, výlety, gastronomie).

 www.kudyznudy.cz/kam-pojedete/hlavni-mesto-praha


 Zajímavý kulturní či vzdělávací program často připravují také [knihovny](#).

Řešení rodinných problémů

Někdy věci v rodině nefungují tak, jak by měly a jak bychom si přáli. V těchto nelehkých chvílích se můžete obrátit na specialisty, kteří vám pomohou situaci zvládnout a poskytnou vám odbornou pomoc. Všechny uvedené služby mohou být v případě vašeho zájmu plně anonymní.

Linka bezpečí

Bezplatná telefonická linka krizové pomoci pro děti a mladistvé (až do 26 let). Linka poskytuje krizovou pomoc a poradenství dětem a studentům, kteří se dostanou do náročné životní situace nebo řeší každodenní starosti a problémy, s kterými si neví rady.

 +420 116 111

 www.linkabezpeci.cz


 pomoc@linkabezpeci.cz

 [Chat](#)

 Nonstop

Rodičovská linka

Poskytuje telefonickou krizovou intervenci a poradenství především rodičům, prarodičům a ostatním členům rodiny.

 +420 606 021 021

 www.rodicovskalinka.cz

Pomoc obětem domácího násilí

Bílý kruh bezpečí

 +420 116 006

 www.bkb.cz


Acorus

 +420 283 892 772

 www.acorus.cz


 Nonstop linka pomoci

Rosa


 +420 800 60 50 80 (bezplatná linka)

 www.rosacentrum.cz


ProFem

 +420 608 22 22 77

 www.profem.cz/cs

 Po-Čt: 09.00-17.00 Pá: 9.00-15.00 So, Ne: 9.00-17.00

Charita, Magdala

 +420 737 234 078

 praha.charita.cz/sluzby/magdala

 Nonstop linka pomoci

Odbor sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD)

OSPOD je odborem, který spadá pod sociální odbory na městských úřadech. OSPOD zastupuje zájmy dítěte v řízeních, v nichž se rozhoduje o nezletilých dětech (např. komu bude dítě svěřeno do výchovy, jaké bude výživné, jak bude upraven styk rodičů s dětmi).

Péče o seniory

Vysoký věk s sebou přináší omezení soběstačnosti, kterému je třeba čelit. Existují různé služby, které vám a vašim blízkým mohou pomoci. Může se jednat například o dovoz jídla, asistenci, společenský program či pečovatelské služby. O možnostech se můžete informovat na úřadu městské části v místě bydliště.



Spolufinancováno
Evropskou unií



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



INTEGRAČNÍ
CENTRUM
PRAHA

