



KDE NAJÍT PODPORU PRO NĚKOHO V NOUZI?

Místní místním je nevládní organizace vytvářející Solidární síť podniků otevřených lidem bez domova a v nouzi. Tento leták jsme vytvořili* pro Vás, kdo chcete pomoci najít danému člověku další podporu v rámci Prahy.

PODPORA LIDÍ BEZ DOMOVA, KDYŽ POTŘEBUJETE NAJÍT NÁSLEDUJÍCÍ:

Vytvořeno MM, 08_2025
info@mistnimistnim.cz

SPRCHA, OBLEČENÍ, JÍDLO, PORADENSTVÍ NÍZKOPRAHOVÁ DENNÍ CENTRA (NDC)

NADĚJE

► ♀♂ U BULHARA 46
Praha 2 (pod severojižní magistrálou)
+420 775 868 860
denně: 8:30–12, 13–16:30, 17:30–19:30
SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ: PRACOVNÍ DNY: 8:30–12, 13–16:30
► ♀♂ I pro mladé 18–26 I BOLZANOVA 7, PRAHA 1
+420 775 868 841
pracovní dny: 8:30–11:30, 12:30–16
STRAVA: po celou otevírací dobu,
během pracovní doby vydávání 1 balíčku s jídlem
SPRCHA+OŠACENÍ: v otevírací době mimo čas oběda
SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ: po celou otevírací dobu

ARMÁDA SPÁSY

► ♀♂ TUSAROVA, Centrum sociálních služeb Karla Larssona,
Tusarova 1271/60, Praha 7, 170 00
+420 773 770 368
po-ne: 7–12:30, 14–19
► MALEŠICE I ♂ 55+ I Malešické náměstí 107, Praha 10
+420 775 880 172
SPRCHA: po-ne 8–12, 15–18
VÝDEJ POLÉVKY: po-ne 12 hod
SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ: po-pá 7–12, 12:30–16

ARCIDIECÉZNÍ CHARITA PRAHA

♀♂ PERNEROVA 20, Praha 8 – Karlín, 186 00
JÍDELNA: po-pá: 9–12, 13–15
ŠATNÍK: po-pá: 9–16 (příchod nejpozději 15:30)
SPRCHA: po-pá: ♀ 9–12 a ♂ 13–15:30
+420 224 815 995

FARNÍ CHARITA PRAHA 1

♀ ŽITNÁ 35, PRAHA 1 – strava, sprcha, šatník, počítač, pračka
+420 724 355 337
PRACOVNÍ DNY: 8–12, 12:30–16 (vždy první čtvrtek v měsíci zavřeno)

JAKO DOMA

♀ + trans osoby – komunitní centrum (KC)
Novákových 655, Praha 8 (5 min chůze od zast. Palmovka)
ŠATNÍK: út 9:30, čt 11:30 I PRAČKA: po, st, čt
po-čt: 8–14, +420 226 886 346

LÉKAŘKA, PSYCHOLOGIE, GYNEKOLOGIE, ADIKTOLOGIE

NADĚJE, NDC U BULHARA (viz kontakt výše)

PSYCHOLOGIE: po, út, pá 8:30–12:30, 13–16
+420 775 621 227 a +420 603 809 070
ADIKTOLOGIE: st-čt 8:30–12 bez objednání
13–16:30 objednání, pá – pouze po dohodě 8:30–12, 13–16:30
+420 771 127 189 (pouze v pracovních dnech)
ORDINACE PRAKTICKÉHO LÉKAŘE* KY: po 13–15:30, út 16–18,
čt 8:30–12, pá 13–15
GYNEKOLOGIE + ZUBNÍ ORDINACE: po dohodě
+420 775 868 861 I ordinace Naděje
ARMÁDA SPÁSY, NDC TUSAROVA (viz kontakt výše)
praktický lékař: po, st 8–12 bez objednání,
út, čt 8–12 pouze pro objednané
zdravotní sestra: po 11:30–15, út-pá 11–15
+420 220 184 005

OŠETŘENÍ

MEDICI NA ULICI – většinou ošetřují na Hlavním nádraží (Vrchlického sady), Vltavské a Náměstí Winstona Churchilla, popř. Karolíny Světlé 7
konkrétní časy viz FB: Medicinaulici / IG: medicinaulici

ZA NĚKÝM JE POTŘEBA ZAJÍT NAPŘ. DO PŘÍBYTKU/LESA, NĚKDO, KDO JE NA ULICI A POTŘEBUJE POMOC TERÉNNÍCH PRACOVNÍKŮ* NIC

NEPOSEDA – terénní program, pouze konzultace v kanceláři st 9–12,
základní potravinová pomoc, sociální poradenství, doprovody
+420 778 538 252

NADĚJE – terénní program Praha, pouze v pracovních dnech,
všechny městské části, sociální poradenství,
základní potravinová pomoc, doprovody
+420 778 971 055

FARNÍ CHARITA PRAHA 1 – terénní program pro ženy – pouze v pracovních dnech, všechny městské části, sociální poradenství, základní potravinová pomoc, doprovody + srazová místa: po a pá ve 12:00 na Náměstí republiky u průchodu do ulici Hyberská
+420 731 629 585 a +420 603 809 070

ONLINE NÁSTROJE PRO VYHLEDÁVÁNÍ POMOCI

- mapabezdomova.cz – Služby zdarma jako ubytování, denní centra, jídlo, toalety atd. pro Prahu, Bratislavu, Liberecký kraj, Ostravu
- azylaky.cz – Mapa azylových domů a nocleháren v České republice
- mistnimistnim.cz – Seznam a mapa solidárních podniků a nabízených služeb sítě MM, Praha

UBYTOVÁNÍ, NOCLEH

1. noclehárny – krátkodobě na 1 noc

NADĚJE

► ♂ 18+ NOCLEHÁRNA NA SLUPI 12, PRAHA 2
denně 19:30–6:30, 40 Kč/noc
O nocleh je nutné požádat v NDC U Bulhara / Bolzanova (viz kontakty výše)
► ♂ 18+ NOCLEHÁRNA ŽIŽKOV, HUSITSKÁ 70, PRAHA 3
denně 19:30–6:30, 40 Kč/noc
O nocleh je nutné požádat v NDC U Bulhara / Bolzanova (viz kontakty výše)
► ♂ 18+ NOCLEHÁRNA MICHLE, CHODOVSKÁ 4, PRAHA 4
denně 19:30–6:30, 40 Kč/noc

ARMÁDA SPÁSY

► ♂ 55+ NOCLEHÁRNA MALEŠICE,
Malešické náměstí 107, Praha 10
denně 19–7, 30 Kč/noc
+420 770 147 288
► ♀ 18+ NOCLEHÁRNA TUSAROVA,
Tusarova 1271/60, Praha 7
denně 19–7, 30 Kč/noc
+420 773 770 368

CSS PRAHA

♀♂ 18+ LOŽ HERMES, Nábřeží kpt. Jaroše, Praha 7
(pod Štefánikovým mostem) denně 19:30–6:30, zdarma
+420 774 986 792, +420 739 566 666

ARCIDIECÉZNÍ CHARITA PRAHA

☎ **18+ NOCLEHÁRNA KARLÍN**, Pernerova 20, Praha 8 – Karlín
denně 18–7 (příjem 18–20), 40 Kč/noc
+420 224 815 995

2. azylové domy (AD) – dlouhodobější ubytování max. na rok

ARMÁDA SPÁSY

☎ **18+ AD TUSAROVA**, Tusarova 1271/60, Praha 7
+420 773 770 312

ARCIDIECÉZNÍ CHARITA PRAHA

☎ **18+ AD TEREZIE**, Pernerova 20, Praha 8 – Karlín
+420 224 815 995

NADĚJE

► ☎ **lidé se zdravotním znevýhodněním a lidé ve starobním věku** AD ZÁBĚHLICE, K Prádelně 135/2, Praha 10
+420 778 766 412, +420 775 868 864

► ☎ **18+ AD ŽIŽKOV**, Husitská 110/70
+420 775 868 862

► ☎ **18+ AD RADOTÍN**, Otínská 1052/43, Praha 5
+420 775 868 857

► ☎ **+ trans osoby 18+ AD VRŠOVICE**, Rybalkova 351/31, Praha 10
+420 775 868 863

K SRDCI KLÍČ

☎ **18+ AD PRAHA 6**, Antonína Čermáka 85/4, Praha 6
+420 775 731 729

3. městské ubytovny

Centrum sociálních služeb Praha (CSS PRAHA)

– Oddělení koordinace městských ubytoven
+420 603 403 821

4. pražská zimní humanitární opatření („ZHO“)

– většinou od 1.12. do 31.3., viz aktuální letáky ZHO
– nadstandardní podpora pro lidi bez domova během zimy
– noclehárny zdarma, terénní podpora v noci, více podpory přes den;
koordinuje Centrum sociálních služeb Praha (CSS Praha)
– dispečing nebývá; obecný kontakt na CSS Praha:
222 581 290

DALŠÍ SPECIFICKÉ SLUŽBY PRO LIDI V NOUZI A BEZ DOMOVA:

1. Mladí lidé bez domova / v nouzi

NADĚJE – NDC Bolzanova 18–26 let (viz kontakty výše)
SALESIÁNSKÉ STŘEDISKO MLÁDEŽE VRTULE – nízkoprahový klub 12–22 let, Kobylišké náměstí 640/11, Praha 8, po–čt 15–19, individuální konzultace: po–čt 13–15
+420 731 604 196

2. ☎ a trans osoby

KČ JAKO DOMA (viz kontakty výše)

KČ ŽITNÁ (viz kontakty výše)

ARMÁDA SPÁSY – Tusarova, noclehárna pro ženy (viz kontakty výše)

AD NADĚJE – Rybalkova (viz kontakty výše)

FARNÍ CHARITA PRAHA 1 – terénní program (viz kontakty výše)

TRANS*PARENT – setkání pro trans a nebinární lidi,

přihlášení na: skupiny@jsmetransparent.cz

3. Pomoc s dluhy

ČLOVĚK V TÍSNI – dluhové poradenství, Vltavská 24, Praha 5
po–st 9:30–17 (bez objednání)
+420 777 782 077

4. Sociální poradenství

► **a.) pro lidi bez domova**

– domluvit schůzku v NDC U Bulhara, Naděje / NDC Tusarova, Armáda Spásy (viz kontakty výše)

R-MOSTY, sociálně právní poradna, Blahoslavova 230/4, Praha 3 po, út, čt 8:30–16 / st 8:30–18 / pá 8:30–15
+420 725 320 498, +420 725 320 499

► **b.) pro kohokoliv v (aktuální) nouzi**

ČLOVĚK V TÍSNI – help linka pro lidi v nouzi (po–pá, 9–17)
+420 770 600 800

OBČANSKÉ PORADNY (obcanskeporadny.cz)

► **REMEDIIUM**, Křišťanova 15, 130 00, Praha
+420 272 743 666, +420 735 613 901

► **Občanská poradna Praha z.s.**, Jakubská 3, 110 00 Praha 1, po 13–17 út 9–12 st 9–13 a 14–17 (bez objednání)
+420 222 310 110

► **Občanská poradna Společnou cestou** – Spytihněvova 162/4, 128 00 Praha 2 – Nusle (také dluhové poradenství)
+420 223 011 642

SOCIÁLNÍ KURÁTOŘI*KURÁTORKY (na každé městské části)

5. Psychologická pomoc

► **a.) psychoterapie, komunitní docházení**

FOKUS PRAHA fokus@fokus-praha.cz,
+420 233 553 303

► **b.) psychická krize**

CSS PRAHA – Krizové centrum RIAPS, Chelčického 39, 130 00 Praha 3, (krizová intervence a psychologická podpora)
222 586 768

FOKUS PRAHA – KRIZOVÝ TÝM Štěpánská 538/11, Praha 2 po–pá, 8–18 (telefonicky), 9–17 (osobně), 9–16 (chat na stránkách fokus-praha.cz)
+420 777 800 983

6. Vykořisťování v práci, sexbyznys

LA STRADA +420 222 721 810

SOS linka: 222 71 71 71, 800 077 777 (po–čt 10–16, pá 10–14)
v ČJ, AJ, RU, RO, UA

ROZKOŠ BEZ RIZIKA

► ☎ poradna, po 17–20, +420 224 234 453

► ☎ ordinace, čt 16–20, +420 224 234 453

► ☎ **+ trans osoby**, čt 19–20, +420 703 143 240
pořizovací doba po–čt 10–15, pá 10–12

7. Cizinci*cizinky / Foreigners

SDRUŽENÍ PRO INTEGRACI A MIGRACI (SIMI)

+420 224 224 379

ORGANIZACE PRO POMOC UPRCHLÍKŮM (OPU)

Poděbradská 173/5, Praha 9

+420 730 158 779, +420 739 413 983

CENTRUM PRO INTEGRACI CIZINCŮ (CIC) – pomoc s řešením situace (nejen) pro lidi bez domova

Pernerova 10/32, Praha 8

+420 704 600 700

8. Závislosti

SANANIM – kontaktní centrum, Na Skalce 819/15, Praha 5

+420 605 240 501 / poradenská linka (po–pá 13–17)

+420 602 666 415

PROGRESSIVE – kontaktní centrum – adiktologické služby aktuálně pouze individuálně: +420 605 319 926

Ambulantní služby – Hálkova 1, Praha 2, po–pá 9–17

+420 728 414 312

9. Senioři*seniorky

ELPIDA – vzdělávací a kulturní centrum pro seniory*seniorky

+420 272 701 335

ŽIVOT 90 Linka seniorů*seniorek – služba telefonické krizové pomoci, denně 8–20

+420 800 200 007

MALTÉZSKÁ POMOC – terénní program poskytující

sociální službu lidem bez domova

tel. +420 605 228 160

LINKA DŮVĚRY SENIOR – pro osoby starší 60 let a jejich pečující,

+420 800 157 157 provoz nepřetržitě, poradenství,

pečovatelská služba, denní centrum atd.

+420 222 333 555

10. Předsudečné násilí / hate crime

IN IUSTITIA

PORADNA JUSTÝNA – sociální a právní poradenství

pro oběti předsudečného násilí, právní zastoupení obětí

+420 800 922 922, denně 8–17



Projekt je realizován
s finanční podporou
hlavního města Prahy.