



Frýdlantsko
Beskydy



Spolufinancováno
Evropskou unií

SÍŤ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

PRO RODINY S DĚTMI

Nejste na to sami!

PRO ÚZEMÍ:

Baška, Bílá, Čeladná, Frýdlant n. O., Janovice, Kunčice
p. O., Lhotka, Malenovice, Metylvovice, Ostravice, Pržno,
Pstruží a Staré Hamry.

Frýdlant
nad
Ostravicí

JAK NAJÍT POMOC?

Každý se někdy ocitne v situaci, kterou neví, jak řešit.

- 1 Najděte svou situaci**
Vyberte z šesti barevných oblastí,
která se vás týká.
- 2 Vyhledejte stejně barevnou sekci**
Najdete v ní organizace, které
v dané oblasti pomáhají.
- 3 Ozvěte se**
Zavolejte nebo napište.
Nejste na to sami.

Důležitá čísla

Linka bezpečí – děti a mladi do 26 let **116 111**
nonstop · zdarma · chat linkabezpeci.cz

Linka pro rodinu a školu **116 000**
nonstop · zdarma · chat linkaztracenedite.cz

Rodičovská linka **606 021 021**
chat · neděle 17-21 h · rodicovskalinka.cz

„Na konci vždy vše dobře dopadne.
A jestli to dobře nedopadlo, tak
to potom ještě není konec.“

— John Lennon

Chování a bezpečí

Dítě se projevuje agresivně, zapojuje
se do šikany, nerespektuje autority
nebo neplní školní docházku. Obje-
vuje se sexualizované či jiné nevhod-
né chování.

Finance a zajištění

Rodina má nedostatek
finančních prostředků
na provoz domácnosti,
zajištění potřeb dětí
nebo na školní a mí-
moškolní aktivity.

Rodiny s dětmi se speciálními potřebami

Rodina pečuje o dítě se zdravotním postižením,
chronickým onemocněním, poruchou vývoje nebo
jinými speciálními potřebami. Rodiče potřebují pod-
poru při zvládání péče, komunikaci se školou
či odborníky nebo při zajištění vhodných služeb
a podpory pro dítě i rodinu.

Rodina a vztahy

Rodiče potřebují podporu v rodičovských
kompetencích. V rodině probíhá rozvod
nebo rozchod rodičů. Dítě vyrůstá
v prostředí, které nepodporuje jeho zdra-
vý vývoj, je zanedbávané nebo je s ním
nevhodně zacházeno. Dítě je svědkem
nebo obětí domácího násilí apod.

Náročné životní situace

Dítě nebo rodič prochází obtížnou
životní situací, kterou nedokáže
bez podpory zvládnout. Může
se jednat o traumatický zážitek
(úmrtí blízké osoby, šikana, rozvod
apod.). Dítě nebo rodič vykazuje
známky úzkosti či deprese, mohou
se objevovat sebevražedné myšlen-
ky nebo sebepoškozování apod.

Závislosti

Nadměrné užívání digitálních
technologií, užívání návykových
látek, hazardní chování
nebo jiné formy závislostí.



Finance a zajištění

„když je těžké vyjít s penězi“

Městský úřad Frýdlant nad Ostravicí

Odbor sociálních věcí: sociální poradenství

📍 Hlavní 139, 739 11 Frýdlant nad Ostravicí

☎ 558 604 111

@ posta@frydlantno.cz

Magistrát města Frýdek-Místek

Odbor sociálních služeb: sociální poradenství (pro obce Baška, Lhotka)

📍 ul. Radniční 1148, 738 01 Frýdek-Místek

☎ 558 609 111, 558 609 444 @ podatelna@frydek-mistek.cz

Úřad práce

Frýdlant nad Ostravicí

📍 Náměstí 10, 739 11 Frýdlant nad Ostravicí

Frýdek-Místek

📍 Na Pořičí 3510, 738 01 Frýdek-Místek (pro obce Baška, Lhotka)

☎ 800 779 900

@ podatelna.fm@up.gov.cz

Okresní správa sociálního zabezpečení Frýdek-Místek

📍 Palackého 115, 738 01 Frýdek-Místek

☎ 558 604 700

ADRA, o.p.s.

Charitativní občůdky

📍 Hlavní 84, 739 11 Frýdlant nad Ostravicí

☎ 734 646 061

📍 Radniční 1242, Frýdek / U staré pošty 2346, Místek

☎ 734 646 601

Poradenské centrum Charita

Odborné sociální poradenství

📍 Náměstí 3, 739 11 Frýdlant nad Ostravicí

☎ 737 627 872

@ poradna.frydlant@charitafm.cz

Centrum nové naděje z.ú.

Občanská poradna

📍 Palackého 129, 738 01 Frýdek-Místek

☎ 773 173 604

@ cnfm@cnfm.cz



Náročné životní situace

„když je toho na vás moc“

Krizové centrum Ostrava, z.s.

Okamžitá krizová pomoc

- 📍 Ruská 94/29, 703 00 Ostrava – Vítkovice
- 📞 Ambulantní a pobytová forma: 596 110 882-3, 732 957 193 @ krizovecentrum@kriceos.cz
- 📞 Terénní forma: 725 075 824-5 @ teren@kriceos.cz

Intervenční centrum Haviřov, Slezská diakonie

Pomoc osobám ohroženým domácím násilím

- 📍 Opletalova 4/607, 736 01 Haviřov-Šumbark
- 📞 739 500 634 @ ic.havirov@slezkadiakonie.cz

Lumpeco z.ú.

Náročné životní situace pro děti i dospělé (domácí násilí, rozvod, vztahy, návrat do práce z rodičovské, stárnutí...)

- 📍 Národních mučedníků 586, 738 01 Frýdek-Místek
- 📞 704 767 738 @ info@lumpeco.cz



Závislosti

„když se závislost dotýká vaší rodiny“

Renarkon, o.p.s., Kontaktní a poradenské centrum

- 📍 Malé náměstí 104, 738 01 Frýdek-Místek
- 📞 558 628 444, 606 694 244 @ kpcfm@renarkon.cz

Modrý kříž v České republice

- 📍 Malý Koloredov 811, 738 01 Frýdek-Místek
- 📞 724 087 221 @ frydek-mistek@modrykriz.org

ARKA CZ, z.s.

- 📍 Gregorova 2427/2, 702 00 Ostrava
- 📞 737 064 006 @ arka@email.cz



Chování a bezpečí

„když si s dětmi nevíte rady“

Střediska výchovné péče:

Frýdek-Místek: ambulantní

- 📍 28.října 1639, 738 02 Frýdek-Místek
- 📞 770 143 297, 778 771 408 @ svpfm@svp-ostrava.cz

Valašské Meziříčí: ambulantní / internátní

- 📍 Králova 370, 75701 Valašské Meziříčí
- 📞 775 232 105, 571 614 575 @ psycholog@svpvm.cz

Ostrava: ambulantní / internátní

- 📍 Antošovická 258, 711 00 Ostrava – Koblov
- 📞 776 097 226 @ vedouci@svp-ostrava.cz

Centrum Anabell, z.ú.

Poruchy příjmu potravy

- 📍 Pivovarská 4/10, 702 00 Ostrava
- 📞 602 236 457 @ ostrava@anabell.cz

Probační a mediační služba Frýdek-Místek

Řešení konfliktů, trestná činnost

- 📍 Politických obětí 128, 738 01 Frýdek-Místek
- 📞 731 692 773 @ Jitka.Merinska@pms.gov.cz



Rodina a vztahy

„když to doma neklape, jak byste si přáli“

Sociální asistence, Frýdek-Místek, Frýdlant nad Ostravicí, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, Slezská diakonie

- 📍 Palackého 129, 738 01 Frýdek-Místek
- 📞 739 380 145 @ asistence.koor.fm@slezkadiakonie.cz

Centrum rodinné podpory p.o.

Rodinná a manželská poradna Frýdek-Místek

- 📍 F. Čejky 427, 738 01 Frýdek-Místek
- 📞 777 499 635 @ fm@cepp.cz

ONŽ - pomoc a poradenství pro ženy a dívky, z.s.

Odborné sociální a rodinné poradenství, sociálně aktivizační služby

- 📍 Malý Koloredov 811, 738 01 Frýdek-Místek
- 📞 731 492 840, 731 078 299 @ frydek@poradnaprozeny.eu

Krizová pomoc: 603 210 999 | po, st, pá: 8.00–20.00

Centrum Labyrint z.s.

Rodina v konfliktu

- 📍 Potoční 1094, 738 01 Frýdek-Místek
- 📞 604 999 983 @ info@centrumlabyrint.cz

Poradenské centrum Charita

Odborné sociální poradenství

- 📍 Náměstí 3, 739 11 Frýdlant nad Ostravicí
- 📞 737 627 872 @ poradna.frydlant@charitafm.cz

Centrum nové naděje z.ú.

Občanská poradna

- 📍 Palackého 129, 738 01 Frýdek-Místek
- 📞 773 173 604 @ cnnfm@cnnfm.cz

Repette, z.s.

Edukace, mediace, sociálně aktivizační služba, terapie

- 📍 Nádražní 1088, 738 01 Frýdek-Místek (budova OC Pracák 2. patro)
- 📞 703 112 206 @ info@repette.cz

Mediační centrum Frýdlant nad Ostravicí z.s.

Řešení konfliktů

- 📍 Boženy Němcové 421, 739 11 Frýdlant nad Ostravicí
- 📞 776 003 440 @ erbanova.katerina@seznam.cz

Psychoterapie Mgr. Valerie Grossmann

- 📞 736 700 026 @ psychoterapiefm@seznam.cz

Terapie Ing. et Mgr. Miloslav Kratochvíl

- 📍 Ostravice 250, 739 14 Ostravice
- 📞 734 787 026 @ MiloslavKr@email.cz



Informace k náhradní rodinné péči:
dejmedetemrodinu.msk.cz



Rodiny s dětmi se speciálními potřebami

„když péče o dítě vyžaduje víc sil a podpory“

LYDIE Český Těšín, sociálně aktivizační služby, Slezská Diakonie

Poradna rané péče

- 📍 Třanovského 1758/10, 737 01 Český Těšín
- 📞 737 117 998 @ lydie@slezkadiakonie.cz

Beskydské centrum duševního zdraví, Charita Frýdek-Místek

Pro lidi s duševním onemocněním a jejich rodiny, terénní a ambulantní služby

- 📍 Elišky Krásnohorské 249, 738 01 Frýdek-Místek
- 📞 704 987 724 @ info@bcdz.cz

ŽIRAFA – Integrované centrum Frýdek-Místek, p.o.

Sociální péče osobám s mentálním postižením, denní stacionář/ odlehčovací služba/ chráněné bydlení

- 📍 Fibichova 469, 738 01 Frýdek-Místek
- 📞 558 431 563, 603 539 068 @ zirafa@zirafam.cz

Dětské centrum Domeček p.o.

rodiny pečující o děti s postižením - terénní, ambulantní i pobytové služby

- 📍 Jedličkova 1025/5, 700 30 Ostrava-Zábřeh
- 📞 595 705 301 @ jana.schikorova@ddpd3.cz

MIKASA z.s.

Pomoc lidem s autismem a těžkým mentálním postižením (průvodcovství, rehabilitace, stacionář, domov)

- 📍 Tvorkovských 17, 709 00 Ostrava – Mariánské Hory
- 📞 730 513 405 @ info@mikasazs.cz

Tichý svět, o.p.s.

Sociální rehabilitace, odborné sociální poradenství, tlumočnické služby (ambulantní / terénní služby)

- 📍 Masná 1493/8, 702 00 Ostrava
- 📞 702 158 110, 725 986 099 @ info@tichysvet.cz

KDO JE KDO? KDYŽ ...

... je člověk v nouzi? Je tady pro vás:

Sociální pracovník

Poskytuje poradenství občanům v nepříznivé sociální situaci, společně s nimi hledá řešení.

MAS Frýdlantsko – Beskydy

- 📍 Budova MěÚ, ul. Spořitelní 238, Frýdlant nad Ostravicí
- 📞 604 766 806 @ novakova@masfb.cz

Odbor sociálních věcí MěÚ Frýdlant n. O.

- 📍 Hlavní 139, Frýdlant nad Ostravicí
- 📞 558 604 111 @ posta@frydlantno.cz

... máte podezření, že je dítě v obtížné situaci, je tady pro vás:

Sociální pracovník OSPOD

Poskytuje poradenství rodičům, dětem i osobám jim blízkým při řešení rodinných situací, podporuje řádnou péči o děti v rodinách.

Odbor sociálních věcí MěÚ Frýdlant n. O.

- 📍 Hlavní 139, Frýdlant nad Ostravicí
- 📞 558 604 111 @ posta@frydlantno.cz

Odbor sociálních služeb Magistrátu města F-M

- 📍 Politických obětí 2478, Frýdek-Místek
- 📞 558 609 111/444 @ podatelna@frydekmistek.cz

... běžná podpora nestačí a problému je víc, je tady pro vás:

Case manager

Průvodce složitou situací od začátku do konce. Specialista pro lidi, kteří dlouhodobě čelí více problémům najednou —provází klienta celým procesem a koordinuje pomoc dalších odborníků.

MAS Frýdlantsko – Beskydy

- 📍 Budova MěÚ, ul. Spořitelní 238, Frýdlant nad Ostravicí
- 📞 604 766 806 @ novakova@masfb.cz

Vytvořili MAS Frýdlantsko-Beskydy a odbor sociálních věcí MěÚ Frýdlant nad Ostravicí, 2026. Kontakty v této brožuře se mohou časem změnit.