# Služby pro lidi bez přístřeší v Ostravě

## Kde můžu přespat?

### Noclehárna pro ženy i muže Adelante (lze se psem)

**Příjem:** 18:30–19:00 (ženy), 19:00–20:00 (muži)
**Za poplatek:** nocleh, polévka, hygiena, praní, sušení prádla. **Zdarma:** poradenství.
U Nových válcoven 9, Mariánské Hory (MHD Prostorná, Sokola Tůmy)
773 770 100

### Noclehárna pro muže František

**Příjem:** 18:30–20:30
**Za poplatek:** nocleh, jídlo, hygiena. **Zdarma:** poradenství.
Sirotčí 41, Vítkovice (MHD Městský stadion)
733 166 492

## Kde se můžu najíst, umýt, vyprat si a vyměnit oblečení, pobýt v suchu a teple?

### Nízkoprahové denní centrum Adelante

PO–SO 9:00–15:00
**Za poplatek:** jídlo, praní a sušení prádla. **Zdarma:** oblečení, nápoj, poradenství.
U Nových válcoven 9, Mariánské Hory (MHD Prostorná, Sokola Tůmy)
773 770 100

### Nízkoprahové denní centrum Benedikt Labre

PO–PÁ 8:30–11:30, 12:30–15:30
**Zdarma:** jídlo, nápoje, oblečení, poradenství.
Lidická 54, Vítkovice (MHD Důl Jeremenko)
731 625 788

## Kde najdu lékaře a zdravotníky?

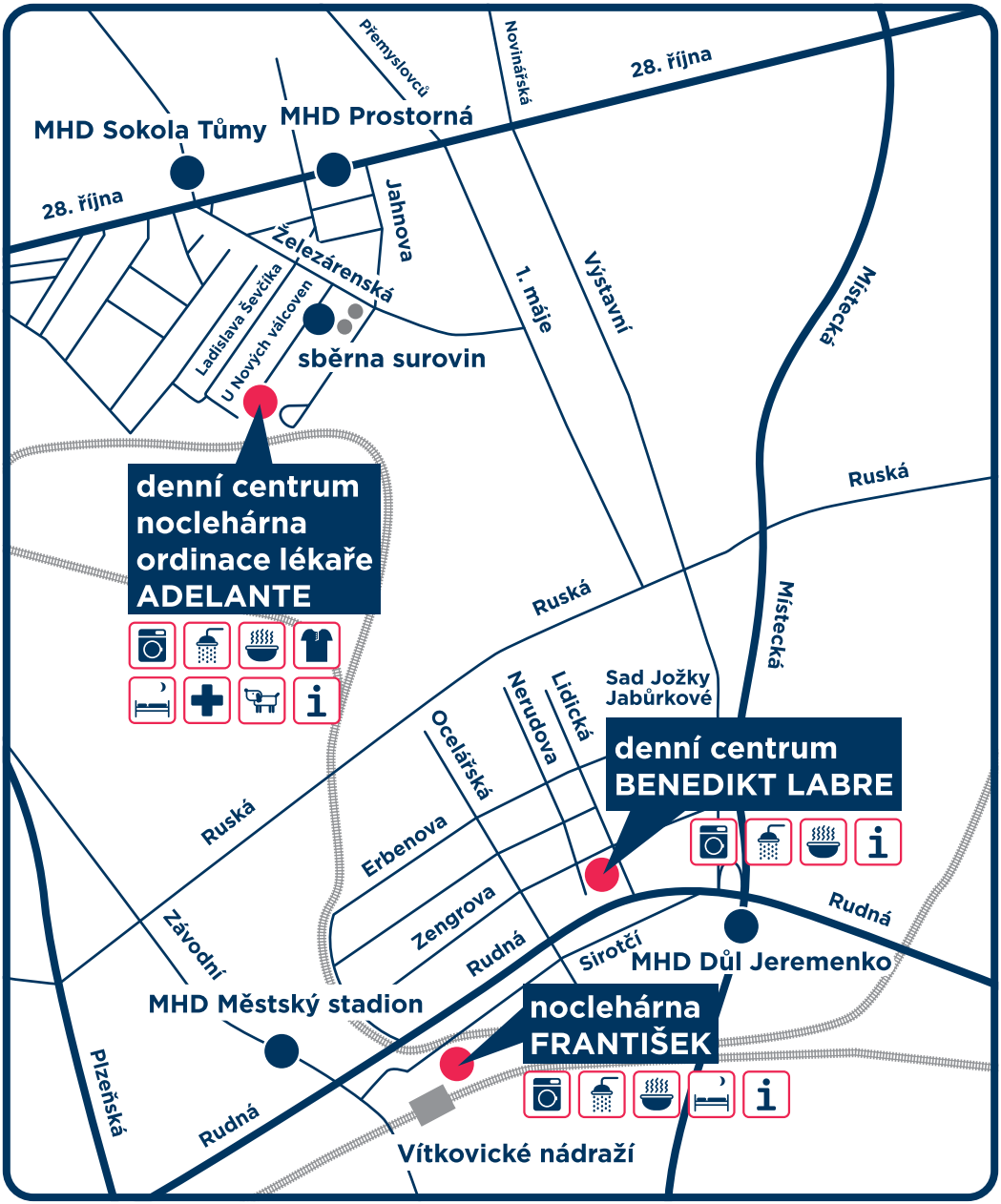
**Záchranka: 155**

### Ordinace pro chudé Adelante – praktický lékař pro dospělé

U Nových válcoven 9, Mariánské Hory (MHD Prostorná, Sokola Tůmy)
PO 8:00–12:00, 12:30–14:00
ÚT 8:00–12:00, 12:30–14:00
ST 8:00–12:00
ČT 9:00–12:00
PÁ 7:00–12:00
773 770 250

### Lékařská pohotovost Městská nemocnice Ostrava

Varenská 5, Fifejdy (MHD Stanice záchranné služby, Českobratrská)
PO–PÁ 17:00–22:00
SO, NE, svátky 8:00–21:00




**Informace o pomoci – volejte zdarma: 800 700 650**

Prospekt vznikl v projektu Podpora rozvoje sociální práce a služeb v Ostravě, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/19_098/0015265, spolufinancovaném Evropskou unií.

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

SOCIOPOINT!!!