

Vážime si vaše súkromie

Súbory cookies sú potrebné pre správne fungovanie webu, ako aj pre účely analýzy prevádzky a návštevnosti. Cookies nám neposkytujú prístup k Vášmu počítaču alebo akýmkoľvek informáciám o Vás. Webovým stránkam umožňujú zapamätať si informácie o Vašej návšteve, napríklad na ukladanie predvolieb bezpečného vyhľadávania, na zjednodušenie registrácie do nových služieb a na ochranu osobných údajov. Výberom „Prijať všetko“ udeľujete súhlas so spracovaním cookies pre uvedené účely. Kliknutím na „Odmietnuť všetko“ môžete používanie voliteľných cookies blokovať. [Podrobnosti o používaní súborov cookies.](#)

[Akceptovať](#) [Odmietnuť všetko](#)

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky

[Úvod](#) > [Práca a zamestnanosť](#) > [Koronavírus - pracovná a sociálna oblasť](#) > [Zavolajte nám, pomôžeme vám](#)

Zavolajte nám, pomôžeme vám

V prípade ak sa majú ľudia potrebu s niekým porozprávať o svojich problémoch alebo aj o témach bežného života, zverejňujeme kontakty, ktoré prevádzkujú telefónne linky, na ktoré sa dá zatelefonovať a porozprávať sa.

Kontakty na linky pre dospelých:

Národná linka pre ženy zažívajúce násilie

Tel: 0800 212 212

– Bezplatná na celom území SR

– Anonymná

– Non-stop, (24 hodín denne, 7 dní v týždni, 365 dní v roku)

e-mailom: linkaprezeny@ivpr.gov.sk

Linka dôvery Nezábudka

Tel: 0800 800 566

– Bezplatná na celom území SR

– Anonymná

– Non stop, 24 hodín denne, 7 dní v týždni, 365 dní v roku

Linka dôvery Košice

Pôsobí pod II. Psychiatrickou klinikou FN L. Pasteura Košice.

Telefónne číslo: 055/ 622 2323.

Linka nádeje

055/ 644 11 55

Linka dôvery Prešov

Možno telefonovať v pracovných dňoch od 7:00 – 15:00

Telefónne číslo: 051 / 7731 000

Krízová linka a poradňa - sociálne, psychologické a právne poradenstvo Martin

043/ 422 08 53

Krízová linka a poradňa – sociálne, psychologické a právne poradenstvo Bratislava

0903 519 550

Krízová linka a poradňa – Banská Bystrica

0905316162

Sociálno-právna poradňa

0948 680 202

Linky pomoci v krajoch:

Bratislavský Kraj

Dúbravská linka pomoci

Určené sú predovšetkým **osamelým žijúcim seniorom**. Pomoc sa týka **dovozu jedla, liekov, ale aj rád, odporúčaní**. Obsluhujú ich zamestnanci miestneho úradu:

•nonstop mobilná linka: **0948 350 723**

•pevná linka: **02/6920 2545**

•e-mail: pomoc.seniorom@dubravka.sk

Miestny úrad Podunajské Biskupice : 0918 750 533 medzi 10.00 a 14.00 h

Miestny úrad Petržalka : 02 68 288 854 ,e - mail: lubov.stanekova@petrzalka.sk,

Pomoc **osamelým seniorom a zdravotne znevýhodneným občanom vrátane donášky obedov, nákupu potravín, drogérie, liekov a ďalších vecí základnej potreby na krízovej linke 0947 487 498**, ktorá funguje v čase od 8.00 do 16.00 h.

Bratislava : www.zvladneme.to

senior linka : 0800 242 000

rodičovská linka : 0800 242 333

Vajnory

<https://www.vainory.sk/novinky/pomoc-seniorom>

info linka pre seniorov : 0910 634 977 od 8:00 – 17:00

INFOLINKA : 0911 221 556
e-mail: infoprevencia@vajnory.sk

Lamač :
[https://www.lamac.sk/?program=51&module action 0 id ci=261112](https://www.lamac.sk/?program=51&module%20action%20id%20ci=261112)

linka pre osamelých seniorov, donáška potravín, drogerie, liekov : 0951 277 384 od 08.00 do 15.00 hod. v pracovné dni

Banskobystrický kraj

<https://www.banskabystrica.sk/aktuality/2020/pomozme-osamelym-seniorom-v-banskej-bystrici/osamelysenior@banskabystrica.sk> , senior linka: 048/4330 777

Košický kraj

<https://www.kosice.sk/mesto/koronavirus-rady-a-usmernenia>
call centrum: 055/6419 100 (24 hodín denne), pomoc@kosice.sk ;

Infolinka pre seniorov - 055 7268 199 od 8.00 do 15.00

Nitriansky kraj

<https://www.nitra.sk/zobraz/obsah/32260>

senior linka : 0911 154 646 (pracovné dni od 9.00 do 14.00)
pomocseniorom@nitra.sk

Prešovský kraj

<https://www.presov.sk/oznamy/dolezite-kontakty-pre-presovcanov.html>
klientske centrum tel. č.: 051/3100 517
nevyhnutná domáca ošetrovateľská starostlivosť (ADOS) tel. č.: 0948 665 662

Trenčiansky kraj

<https://trencin.sk/aktuality/mesto-zriadilo-telefonne-linky-pre-ludi-odkazanych-na-pomoc/>
telefónne čísla: 0903 113047 a 0903 608322 v pracovných dňoch od 8.00 do 11.00 h.

Trnavský kraj

<https://zdravazupa.sk/nakup-zakladnych-potrieb-cez-telefon/>

Mesto Gabčíkovo od pondelka do soboty od 8.00 do 10.00 hod. : 0940 706 438

Mesto Galanta v pracovných dňoch od 8.00 do 12.00 hod.: 031/788 43 55 alebo 031/788 43 6

Mesto Holíč : 034/321 05 41 prostredníctvom dobrovoľníkov.

Mesto Leopoldov : 0911 903 705 alebo E-mail: senior@leopoldov.sk

Mesto Senica medzi 8.00 a 12.00 hod: 034/698 76 13 a 0918 821 687 alebo E-mail: pomoc@senica.sk

Mesto Sered' počas pracovných dní od 8.00 do 10.00 hod.: 031/789 23 92 ,
031/789 23 93 alebo 031/789 20 94

Mesto Trnava kontaktujte medzi 9.00 a 11.00: 033/32 36 173

Mesto Vrbové počas pracovných dní v čase od 7.30 do 13.30 hod. : 033/735 06 17 , 0905 666 802

Žilinský kraj

<https://koronavirus.zilina.sk/psychologovia-budu-na-telefonnej-linke-pomahat-ludom/>

Regionálne poradenské služby pre ženy zažívajúce násilie

Trenčiansky kraj

Poskytovateľ	Kontakt	PORADENSTVO
Luna	0908 466 100	Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky.

Nitriansky kraj

Poskytovateľ	Kontakt	PORADENSTVO
Slniečko	037/6522220	Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky.
Kruh bezpečia Nitra	0905 586 717	Poskytujú krízové poradenstvo a terapie.

Budúcnosť, n.o.	0908 022 452	Fungujú len dopoludnia.
Združenie STORM	0905 943 229	Poskytujú špecializované terénne poradenstvo pre klientky užívajúce drogy na určených verejných miestach v Nitre, Sereďi a Trnave. Telefonické poradenstvo.
Centrum pre rodinu Nitra	0903 468 697	Poskytujú terénne poradenstvo a telefonické poradenstvo.

Trnavský kraj

Poskytovateľ	Kontakt	PORADENSTVO
OZ Pomoc obetiam násillia Trnava	0850 111 134, 405 0944 254	Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky.
OZ Aliancia žien - cesta späť, Trnava	0907 242 778	Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky.
Centrum Koburgovo, n. o.	0944 065 259	Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky.

Žilinský kraj

Poskytovateľ	Kontakt	PORADENSTVO
CSS Anima	0905 941 080	Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky.
Žena v tiesni	0911 346 374	Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky. V právnych veciach poskytnú písomné podania a v prípade potreby aj sprevádzanie na súde.
Náruč Žilina	0918 185 576, 041/5643 652	Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky.
Brieždenie	0915 894 941	Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky.
Áno pre život	0800 120 024	Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky.

Rodinné centrum pomoci 0948 386 342 Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky.

Bratislavský kraj

Poskytovateľ	Kontakt	PORADENSTVO
Brána do života	0915 492 134	Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky.
Dúha	0915 166 663	Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky.
Nádej	0905 463 425	Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky.

Prešovský kraj

Poskytovateľ	Kontakt	PORADENSTVO
OPTIMA FIDE	0904 124 655	Poskytujú dištančné poradenstvo. Medzi 16:00-17:00 poskytujú aj osobné poradenstvo.
MyMamy o.z.	0911 444 991	Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky.
PROGRESFEM	0919 235 820	Poradenstvo funguje dištančne - telefonicky a e-mail: progresfem@progresfem.sk

Košický kraj

Poskytovateľ	Kontakt	PORADENSTVO
ZNB Maják, Trebišov	056/672 36 75	Poradenstvo poskytujú len dištančne - telefonicky.
OZ Fenestra Košice	0911 440 808	Poradenstvo funguje dištančne - telefonicky a e-mail: fenestra@fenestra.sk
OZ Hana Spišská Nová Ves	0903 404 483	Poradenstvo funguje dištančne - telefonicky a e-mail: ozhana.snv@gmail.com
OZ Pomoc rodine Michalovce	0911 08 44 73, 056/6884473	Poradenstvo funguje dištančne - telefonicky a e-mail: poradkyne@pomocrodine.sk

Banskobystrický kraj

Poskytovateľ	Kontakt	PORADENSTVO
--------------	---------	-------------

Kontakty na linky pre deti a mládež:

Linka pre deti a mládež

Telefónne číslo: 116 111 non-stop, bezplatne, anonymne, pre celé Slovensko

Bezplatná telefonická linka pre nahlásenie zneužívania sociálneho systému a zanedbávania starostlivosti o deti

0800 191 222

Linka pre nezvestné a sexuálne zneužívané deti

Telefónne číslo: 116 000 non-stop, bezplatne, anonymne, pre celé Slovensko

Rodičovská LDI – pre dospelých volajúcich v záujme dieťaťa

Telefónne číslo: 116 111, v stredu od 13:30 – 19:30 hod.

Sociálno-právna poradňa – pre dospelých volajúcich v záujme dieťaťa

Telefónne číslo: 116 111, štvrtok a sobotu od 13:30 – 19:30 hod

Linka detskej dôvery je zameraná na pomoc deťom a dospievajúcim.

Linka dôvery: 0907 401 749 v pracovné dni od 14:00 – 20:00

Dobrá linka - psychologická internetová poradňa pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením

<https://dobralinka.sk/>

Kontakty pomoci na stránke Národného koordinačného strediska pre riešenie problematiky násillia na deťoch (orgány sociálnoprávnej ochrany detí a sociálne kurately, centrá pre matky s deťmi, krízové centrá pre deti, poradenstvo-diagnostika-terapia)

<https://detstvobeznasillia.gov.sk/>

Kontaktný e-mail: detstvobeznasillia@employment.gov.sk

FB: Národné koordinačné stredisko pre riešenie problematiky násillia na deťoch

Instagram: [detstvo_bez_nasillia](#)

Mimovládne organizácie:

<http://www.otvorene-srdce.sk/> : **0948 915 519** ;E-mail: ivankalabajova@gmail.com

ghaneska@gmail.com

psychologická a sociálna pomoc pri riešení ťažkých životných situácií

Rada pre poradenstvo v sociálnej práci (www.rpsp.eu)

poradenstvo, supervízia a vzdelávanie pri skvalitňovaní sociálnych služieb pre ľudí so zdravotným postihnutím, ľudí v nepriaznivej životnej situácii, seniorov

Bratislava: **02-54418243** , E-mail: radaba@rpsp.sk

Košice: **0905-300233** , E-mail: judita.varcholova@gmail.com

Levice: **0903-697526** , E-mail: radalevice@gmail.com

Žilina: **041-5006944** , E-mail: nkh@slovanet.sk

Dobrovoľnícke organizácie:

Dobrovoľnícka pomoc v
Banskobystrickom kraji

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfhj3zP4I_vk5GhdBxOpPaitu9lF17C68UDU_65gXoOjdeUFg/viewform

Dobrovoľníci Vajnory

<https://www.vajnory.sk/form/chcem-pomocť-spoluobčanom-vajnory>

Dobrovoľníctvo mesta Žilina

<https://koronavirus.zilina.sk/chcem-pomocť-potrebujem-pomocť/>

Platforma dobrovoľníckych centier

<https://www.dobrovolnickecentra.sk/sk/>

Bratislavské dobrovoľnícke centrum

<https://www.dobrovolnictvoba.sk/>

Centrum dobrovoľníctva, Banská Bystrica

<http://www.centrumdobrovolnictva.sk/>

Dobrovoľnícke centrum Košického kraja

<http://www.dckk.sk/>

Dobrovoľnícke centrum Trenčín

<http://www.dobrovolnictvotn.sk/>

Národné dobrovoľnícke centrum CARDO

<http://www.dobrovolnictvo.sk/profile/ngo/9>

Nitrianske centru dobrovoľníctva

<http://www.ncdnitra.sk/>

Prešovské centrum dobrovoľníctva

<https://www.dobrovolnictvopo.sk/>

Trnavské dobrovoľnícke centrum

<https://www.dobrovolnictvott.sk/>

