

## Přehled poskytovatelů sociálních (zdravotních) služeb a vybraných spolků v Příbrami

<b>Poskytovatel:</b>	<b>Název</b>	<b>Kontaktní adresa zařízení:</b>	<b>Vedoucí zařízení/ kontaktní osoba:</b>	<b>Kontakty:</b>	<b>Služby:</b>	<b>Cílové skupiny:</b>	<b>Provoz:</b>
<b>ALKA o.p.s.</b>	Centrum péče o handicapované, Alka	Podbrdská 269 261 01 Příbram V- Zdaboř (areál II, Oblastní nemocnice Příbram)	Mgr. Šárka Hájková	Tel.: 318 654 701 601 593 153 email: <a href="mailto:sarka.hajkova@alkaops.cz">sarka.hajkova@alkaops.cz</a>	Odborné sociální poradenství Odlehčovací služby Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením Sociální rehabilitace THERASUIT Denní stacionář sociální a pracovní rehabilitace	Osoby s kombinovaným postižením, osoby s jiným zdravotním postižením, osoby s mentálním postižením, osoby se zdravotním postižením.	PO až PÁ 7:30 –16:00
<b>AMÁLKA Rodinné centrum</b>	AMÁLKA, Rodinné centrum Příbram, Brodská 98, Příbram VIII	Poliklinika Ravak Čechovská 57 261 01 Příbram VIII	Jaroslava Kozohorská	Tel.: 774 275 525 774 275 523 - recepce 608 275 523 e-mail: <a href="mailto:jarka@amalka.info">jarka@amalka.info</a> e-mail: <a href="mailto:pribram@amalka.info">pribram@amalka.info</a>	Plavání kojenců do šesti měsíců (plavání miminek od tří měsíců) Plavání kojenců a batolat pro děti do šesti let věku. Aquaerobic	Matky s kojenci  - pro dospělé	Individuálně  Ve večerních hodinách
<b>AMELIE</b>	Centrum Amelie Příbram	Oblastní nemocnice Příbram, areál	Mgr. Vladimíra Míková,	Tel.: 608 458 109 e-mail: <a href="mailto:pribram@amelie-os.cz">pribram@amelie-os.cz</a>	Bezplatná psychosociální pomoc	Onkologicky nemocní a jejich blízcí.	Každé úterý od 09:00 do 15:00

		II. budova E, 1. patro Podbrdská 269, Příbram V - Zdaboř	koordinátor- ka centra		onkologicky nemocným a jejich blízkým. Informační servis a služby na podporu zvládnání nemoci.		individuální a skupinová setkání
<b>ANABELL</b>  Baranova 33 Praha 3 – Žižkov, 130 00	Občanské sdružení Anabell		Bc. Gabriela Baboráková , DiS	Tel.: 775 904 778 725 048 883 email: <a href="mailto:stredoceskykraj@anabell.cz">stredoceskykraj@anabell.cz</a>	Odborné sociální poradenství Terénní poradna v Příbrami na zavolání 2x týdně	Osoby s chronickým duševním onemocněním (osoby nemocné poruchami příjmu potravy: mentální anorexie, mentální bulimie, záchvatovité přejídání aj.).	PO až PÁ 9:00 – 16:00 (pouze na objednání - po telefonické domluvě s klientem)
<b>Centrum pro zdravotně postižené a seniory Středočeské ho kraje, o. p. s.</b>	Centrum pro zdravotně postižené a seniory	nám. T.G.M. 100 261 01 Příbram I	Radka Jarolímová, DiS.	Tel.: 318 624 834 776 840 392 725 551 210 email: <a href="mailto:czp.poradnapribram@seznam.cz">czp.poradnapribram@seznam.cz</a>	Osobní asistence Odborné sociální poradenství Půjčování kompenzačních pomůcek	Senioři, osoby se zdravotním postižením.	PO, ST 8:00 -12:30, 13:00 –16:00 ÚT, ČT, PÁ (dle telefonické dohody)
<b>Centrum psychologick o-sociálního poradenství Středočeské ho kraje</b>	Centrum psychologicko- sociálního poradenství Středočeského kraje	Žižkova 489 261 01 Příbram II	Klára Raušerová, vedoucí pracoviště a sociální pracovnice	Tel.: 318 622 571 e-mail: <a href="mailto:poradnabp@volny.cz">poradnabp@volny.cz</a>	Odborné sociální poradenství Sociální poradenství  (ambulantní)	Oběti domácího násilí, osoby v krizi, rodiny s dítětem/ dětmi.	PO 8:00 – 17:30 ÚT až ČT 8:00 - 16:30 PÁ 8:00 – 15:30
<b>Centrum pro rodinu Příbram</b>	Centrum pro rodinu Příbram	Osvobození 378 261 01 Příbram VII (budova bývalé	Miluše Dlouhá Kupečková, Pod Hvězďárnou	Tel.: 608 240 842  e-mail: <a href="mailto:cprp@seznam.cz">cprp@seznam.cz</a>	Mateřské centrum Jablíčko,  Kurzy, přednášky, kroužky aj.	Rodiče s dětmi	PO, ST Klub anglické konverzace ST

		II. polikliniky)	545, 261 01 Příbram II				Klub ruské konverzace PÁ Klub německé konverzace
<b>DEMKA</b>	<b>Klub DEMKA</b>	Žežická 193 261 01 Příbram VII	Dana Pikrtová	Tel.: 326 531 943 733 186 644 email: <a href="mailto:klubdemka@gmail.com">klubdemka@gmail.com</a>	Služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením – ambulantní (bez omezení věku)	Osoby s chronickým onemocněním nebo jiným zdravotním postižením	PO až ČT 9:00 – 12:00 PÁ 9:00–11:00 PO 13:00 –16:30 ÚT 13:00 –16:00 ST 13:00 –17:00 ČT 13:00 –16:00
<b>DOMOV MAJÁK, o.p.s.</b>	<b>Domov Maják, o.p.s., domov se zvláštním režimem Příbram</b>	Brodská 140, 261 01 Příbram VIII	Ing. Václav Mašek, ředitel  Mgr. Monika Kubátová, sociální pracovnice	Tel.: 326 531 817 734 899 025 e-mail: <a href="mailto:reditel@domov-majak.cz">reditel@domov-majak.cz</a>  Tel.: 326 531 818 733 588 982 e-mail: <a href="mailto:info@domov-majak.cz">info@domov-majak.cz</a>	Pobytové služby – pro osoby, které pro věk nebo nepříznivou situaci (kterou nelze překonat za pomoci jiných typů sociálních služeb nebo rodiny) potřebují pravidelnou pomoc při zajištění svých potřeb.	Osoby od 57 let výše, senioři, osoby s psychiatrickou diagnózou.	PO až NE celodenní provoz
<b>FARNÍ CHARITA</b>	<b>Farní charita Příbram</b>	nám. T.G.M. 1 261 01 Příbram I	Alena Ženišková	Tel.: 318 635 050 777 942 520 email: <a href="mailto:zeniskova@charita-pribram.cz">zeniskova@charita-pribram.cz</a>	Pečovatelská služba – terénní Odlehčovací služba – terénní Denní stacionář Sociálně aktivizační služby	Osoby s chronickým duševním onemocněním, s chronickým onemocněním, nebo jiným	PO až PÁ 7:00 – 15:30 Terénní služby PO až NE 7:00 -22:00 Zdravotní

			Jitka Livorová	manažerka zdravotnických služeb – tel.: 739 459 008	pro rodiny s dětmi	zdravotním postižením, senioři.	služby NON STOP
			Alena Hlavatá	manažerka sociálních služeb – tel.: 739 659 917			
<b>FIT Senior Příbram</b>	<b>FIT Senior Příbram</b>	Severní 239 261 01 Příbram I	Kristina Hovorková	Tel.: 777 176 713  e-mail: <a href="mailto:cheer@cheer.cz">cheer@cheer.cz</a> <a href="http://www.fitsejiorpribram.cz">www.fitsejiorpribram.cz</a>	Cvičení pro seniory zdarma	Senioři	Individuálně
<b>KLUB DŮCHODCŮ Příbram ZAT a.s., Ortas a Kamenná</b>	<b>Klub důchodců společnosti ZAT a.s.</b>	K Podlesí 541  261 01 Příbram VI – Březové Hory	Ladislav Grunt	Tel.: 318 652 111  e-mail: <a href="mailto:Ladislav.Grunt@zat.cz">Ladislav.Grunt@zat.cz</a>	Ozdravné, vzdělávací, tematické a poznávací zájezdy a akce, masáže, plavání, solná jeskyně,  besedy Mgr. Jiřího Schmidta o historii Příbramska a Březových Hor	Senioři	Výborové schůze 1x/4 měsíce - ST od 13:30 hod  Členské schůze vždy ÚT od 14:00 hod v restauraci Uran, Plzeňská, Příbram I
<b>KLUB STOMIKŮ</b>	<b>Klub stomiků ILCO Příbram – Březové Hory</b>	Husova 257 261 01 Příbram VI – Březové Hory		Tel.: 605 540 622 606 439 010 e-mail: <a href="mailto:ilco.pribram@seznam.cz">ilco.pribram@seznam.cz</a>	Klub sdružuje občany s kolostomií a urostomií. Nabízí rady a informace o problémech života se stomií.	Osoby se zdravotním postižením, senioři, občané s kolostomií, ileostomií a urostomií.	ÚT 13:00 –16:00 ST 9:30 – 15:00
<b>MAGDALENA o.p.s.</b>  Včelník 1070 Mníšek p. Brdy, 252 10	<b>Centrum adiktologických služeb Magdaléna Příbram</b>	Žežická 193 261 01 Příbram VII	Mgr. Hana Vavřincová	Tel: 318 622 010, 739 612 018, 737 391 214 e-mail: <a href="mailto:cas.pb@magdalena-ops.cz">cas.pb@magdalena-ops.cz</a>	Kontaktní centrum- ambulantní       Terénní programy	Uživatelé drog, rodinní příslušníci, partneři a jiné blízké osoby uživatelů návykových látek, gambleři a jejich rodinní	PO, ST, PÁ 9:00-17:00 terénní program ČT 13:00-17:00

						příslušníci, partneři a jiné blízké osoby.	
<b>MATYLDA, mateřské centrum</b>	Matylda, mateřské centrum v Příbrami  Poradna pro kojící maminky	Žežická 193 261 01 Příbram VII	Marie Radová  Mgr. Jana Trinklová	Tel.: 604 561 203 e-mail: <a href="mailto:mc.matylda@seznam.cz">mc.matylda@seznam.cz</a>  Tel.: 777 107 203	Pravidelný program, Jóga pro dospělé, Volná herna Dopolnední hlídání dětí  Možnost zapůjčení monitorů dechu a kojeneckých vah  Laktační poradkyně a dětská sestra	Rodiče s dětmi,  Dospělí  Matky s kojenci	PO 15:15 –16:15 Angličtina pro děti1 16:30 Česko- anglické zpívánky ÚT 8:30 – 12:00 Volná herna, taneční školička 19:00 Jóga pro dospělé ČT 8:30 – 12:00 9:45 Šikovné ručičky ÚT, PÁ Jóga pro dospělé
<b>Město Příbram</b>	Poradna města Příbram	U Kasáren 5 261 01 Příbram IV	Odbor SVaZ MěÚ Příbram (Mgr. Robert Dikan, Mgr. Jana Benová)	Tel: 318 498 281,318 498 282  (pouze v době provozu) e-mail: <a href="mailto:poradna@mesto-pribram.cz">poradna@mesto-pribram.cz</a>	Odborné sociální poradenství  Psychologické služby	Osoby v krizi, osoby bez přístřeší, oběti trestné činnosti a domácího násilí, etnické menšiny, rodiny s dítětem/ dětmi, osoby s dluhy.	PO 12:00 –17:00 ÚT 7:30 –12:30 ST 12:00 –17:00 ČT 7:30-12:00  PO 13:00-16:00

					Právník		ÚT 9:00-15:00
<b>Město Příbram</b>	Azylový dům města Příbram	Na Vyhlídce 268 261 01 Příbram IV	Bc. Jana Klímová	Tel: 318 634 588 e-mail: <a href="mailto:azylovydum@pb.cz">azylovydum@pb.cz</a>	Azylový dům- pobytová služba	Matky s nezaopatřenými dětmi a těhotné ženy, které se ocitly v nepříznivé sociální situaci spojené se ztrátou bydlení.	PO až PÁ (v případě krize nepřetržitý provoz)
<b>Občanské sdružení PESSOS</b>	Občanské sdružení PESSOS	Narysov 4, 261 01 Příbram	Monika Posekaná	Tel.: 777 180 788 e-mail: <a href="mailto:ajsacani@seznam.cz">ajsacani@seznam.cz</a> <a href="http://www.pessos.estranky.cz">www.pessos.estranky.cz</a>	Semináře o canisterapii a prevenci agresí psa.  Výcvik psů na canisterapeutické zkoušky  - terénní služba	Terénní sl. pro klienty: zdravotně postižení, senioři, děti zdravotně postižené – canisterapie,  prevence – pro děti ve školách	PO až PÁ (na telefonu, po domluvě s klientem)
<b>Občanské sdružení zdravotně postižených</b>	Občanské sdružení zdravotně postižených Příbram –Březové Hory	Žežická 193 261 01 Příbram VII	Pavol Vráblica	Tel.: 318 624 622 776 348 614 e- mail: <a href="mailto:PavolV@seznam.cz">PavolV@seznam.cz</a>	Odborné sociální poradenství Rehabilitační péče Ozdravné pobyty, kulturní akce	Osoby se zdravotním postižením, senioři, Rehabilitace - děti od 10 – 18 let (za osoby mladší 18ti let vstupují do sdružení rodiče)	PO, ČT 10:00 –15:00 Rehabilitace PO 10:00 -19:00 ÚT, ST 9:00 – 19:00
<b>Pečovatelská služba města Příbram</b>	Pečovatelská služba města Příbram	Brodská 100 261 01 Příbram VIII	MUDr. Ivan Šedivý Vendula Kubíková	Tel.: 318 629 057 e-mail: <a href="mailto:info@senioripribram.cz">info@senioripribram.cz</a> Tel.: 318 629 057	Pečovatelská služba ambulantní, terénní	Osoby s chronickým onemocněním, osoby s jiným	PO 6:00 –14:30 SO, NE 8:00-14:30

	<p><b>DPS</b></p> <p><b>DPS</b></p> <p><b>DPS</b></p> <p><b>Domov důchodců Pečovatelské služby města Příbram</b></p>	<p>Průběžná 143 Příbram III Hradební 69 Příbram I</p> <p>Msgr. Korejse 155 Příbram VI- Březové Hory</p> <p>K Dolu Marie 154 Příbram VI- Březové Hory</p>	<p>Mgr. Lenka Procházko- vá</p> <p>Ludmila Roušalová</p> <p>MUDr. Ivan Šedivý</p> <p>Bc. Alena Válková</p>	<p>777 758 395 Tel.: 318 623 734, 777 758 389</p> <p>Tel.: 318 622 145, 777 758 396</p> <p>Tel.: 318 660 288 e-mail: <a href="mailto:dd@senioripribram.cz">dd@senioripribram.cz</a></p> <p>Tel: 318 660 288 e-mail: <a href="mailto:valkova@senioripribram.cz">valkova@senioripribram.cz</a></p>	<p>okrsková sestra</p> <p>okrsková sestra</p> <p>Domov pro seniory</p> <p>sociální pracovnice</p>	<p>zdravotním postižením, osoby s kombinovaným postižením, osoby s tělesným postižením, osoby se zdravotním postižením, senioři</p>	<p>PO až PÁ 6:00 –14:30</p> <p>PO až PÁ 7:00 –15:30  (případně dle telefonické dohody až do 19:00)</p> <p>PO až NE 8:00-14:30</p> <p>PO až PÁ 6:00 –14:30</p>
<b>PONTON, občanské sdružení z.s.</b>	<b>NZDM Bedna</b>	Budovatelů 116 261 01 Příbram VIII		<p>Tel.: 608 936 116 775 559 716 e-mail: <a href="mailto:bedna@ponton.cz">bedna@ponton.cz</a></p> <p>adresa poskytovatele: Podmostní 1, 301 00 Plzeň</p>	<p>Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež – ambulantní a terénní služby</p> <p>individuální konzultace</p>	<p>Děti a mládež ve věku 11-20 let , které tráví svůj volný čas rizikovým způsobem nebo jsou ohroženy sociálním zněvýchodněním. (bez rozdílu barvy pleti, příslušnosti k menšině, vyznání, sexuální orientace a dalších odlišností (služba není pro duševně , tělesně</p>	<p>Klub: PO až ČT 14:00-19:00 (ve středu pouze pro starší 15 let)</p> <p>Kontaktní místnost pro individuální konzultace: PO až ČT 11:00-14:00</p>

						a smyslově handicapované uživatele, kteří nejsou schopni služby využívat samostatně nebo nemají svého osobního asistenta)	
<b>proFem – Konzultační středisko pro ženské projekty, o.p.s.</b>	Centrum proFem, Poradna Na dosah, Poradna pro oběti trestných činů	Dlouhá 97 261 01 Příbram III	Jitka Poláková	Tel.: 774 433 034 608 222 277 e-mail: <a href="mailto:ic.pribram@profem.cz">ic.pribram@profem.cz</a> <a href="mailto:poradna@profem.cz">poradna@profem.cz</a>	Intervenční centrum, odborné sociální poradenství, právní informace, krizová intervence	Osoby ohrožené domácím a sexuálním násilím, oběti násilí, oběti trestných činů, osoby v krizi, senioři	Osobní konzultace pouze po předchozím objednání PO až PÁ 9:00 – 15:00
<b>SANCO- Sdružení domácí péče s.r.o.</b>	SANCO – Sdružení domácí péče s.r.o.	Čechovská 57 261 01 Příbram VIII Kontaktní adresa: Rožmitálská 168 261 01 Příbram VI- Březové Hory	Marie Blatoňová	Tel.: 318 627 424 736 611 680 e-mail: <a href="mailto:blatonovam@seznam.cz">blatonovam@seznam.cz</a>	Domovy se zvláštním režimem Denní stacionář	Osoby s Alzheimerovou nemocí a demencí.	PO až NE celodenní
<b>SONS o.p.s.</b>	Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, o.p.s., oblastní pobočka Příbram	Žežická 193 261 01 Příbram VII	Radka Lienertová	Tel.: 775 438 194 e- mail: <a href="mailto:lienertova.radka@email.cz">lienertova.radka@email.cz</a> <a href="http://www.sons.cz">www.sons.cz</a>	základní poradenství pro lidi se zrakovým postižením, volnočasové aktivity, osvětu veřejnosti	Osoby se zrakovým postižením	PO 8:00-15:00 (mimo tuto dobu po telefonické dohodě)
<b>Společnost pro podporu lidí</b>	Společnost pro podporu lidí s mentálním	Žežická 193 261 01 Příbram VII	Ing. Chrudoš Fiala	Tel.: 318 624 472 737 030 878 e-mail:	Sdružuje občany s mentálním postižením,	Osoby s mentálním postižením	ÚT 14:00 –17:00



s mentálním postižením v ČR	postižením v ČR, – okresní organizace SPMP Příbram			<a href="mailto:chrudos1@volny.cz">chrudos1@volny.cz</a>	integrace do společnosti, klubová činnost, turistické pochody se Spolkem Prokop, výlety, kulturní akce, 2x ročně rekreační pobyt	od 20 do 60 let, senioři.	ST 14:00 –15:00 Cvičení v OXYGENU
Svaz diabetiků ČR	Svaz diabetiků ČR – územní organizace Příbram	Žežická 193 261 01 Příbram VII	Miloslava Válová	Tel.: 776 716 731 e-mail: <a href="mailto:miloslava.valova@seznam.cz">miloslava.valova@seznam.cz</a>	Poskytování informací (brožury, CD apod.)	Diabetici, senioři.	Každé druhé PO v měsíci 10:00 –12:00
Svaz neslyšících a nedoslýchavých v ČR	Svaz neslyšících a nedoslýchavých v ČR, Poradenské centrum	Žežická 193 261 01 Příbram VII	Marie Fišerová  Iveta Černá	Tel.: 603 570 340 e-mail: <a href="mailto:snn.pb@volny.cz">snn.pb@volny.cz</a>	Odborné sociální poradenství (ambulantní, terénní) Půjčovna kompenzačních pomůcek pro sluchově postižené. Tlumočnické služby (znaková řeč)	Osoby se sluchovým postižením.	PO až ČT 9:00- 14:00  PÁ návštěvy u klientů
Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR	Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR, okresní organizace Příbram	Žežická 193 261 01 Příbram VII	Alena Kasíková	Tel.: 318 637 531 775 073 499 e-mail: <a href="mailto:kom.centrum-pribram@seznam.cz">kom.centrum-pribram@seznam.cz</a>	Odborné sociální a právní poradenství	Osoby s chronickým onemocněním, osoby se zdravotním postižením, senioři.	PO až ČT 9:00 – 14:00 PÁ 9:00-13:00
Svaz tělesně	Svaz tělesně	Žežická 193	Maří	Tel.: 326 531 930	Odborné sociální	Osoby	PO, ST

postižených v ČR	postižených v ČR, okresní organizace v Příbrami	261 01 Příbram VII	Burianová	724 388 470 e-mail: <a href="mailto:ovstppribram@volny.cz">ovstppribram@volny.cz</a>	poradenství Osobní asistence Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením Půjčovna kompenzačních pomůcek	s chronickým nebo duševním onemocněním, s kombinovaným postižením, mentálním postižením, s tělesným postižením, se sluchovým postižením, se zdravotním postižením, senioři.	8:00 – 14:00  ÚT, ČT a PÁ 9:00 – 12:00 (mimo tuto dobu nepřetržitě na telefonu)
Svaz tělesně postižených v ČR	Svaz tělesně postižených v ČR, z. s. MO č. 1 Příbram	Žežická 193 261 01 Příbram VII	Danuše Pešatová	Tel.: 776 865 566 326 531 930 e-mail: <a href="mailto:danuse.pstv@centrum.cz">danuse.pstv@centrum.cz</a>	Sdružuje občany na klubové, spol. a kulturní akce, masáže, cvičení pro seniory, rekondiční pobyty	Osoby se zdravotním postižením, senioři.	ÚT, ČT 9:00 – 14:00  PO, ST, PÁ dle dohody
Svaz tělesně postižených v ČR	Svaz tělesně postižených v ČR, z.s. MO č. 2 Příbram	Žežická 193 261 01 Příbram VII	Pavel Bacík	Tel.: 601 362 644 e-mail: <a href="mailto:svaztel02@seznam.cz">svaztel02@seznam.cz</a>	Sdružuje občany na klubové, kulturní, společenské a zájmové akce, vycházky, rekondiční a rehabilitační pobyty	Osoby se zdravotním postižením, senioři.	PO až ČT 9:00 – 12:00 13:00– 15:00 PÁ 9:00 – 12:00
Svaz důchodců ČR	Svaz důchodců v ČR, městská organizace Příbram	Žežická 193 261 01 Příbram VII	Jiří Řehka	Tel.: 720 265 258 326 531 619 e-mail: <a href="mailto:svazduchpb@seznam.cz">svazduchpb@seznam.cz</a>	Sdružení seniorů, pořádání společných sportovních, kulturních a společenských	Senioři	ÚT, ČT 9:00 – 11:00

					akcí, přednášek, pobytové zájezdy, výlety apod.		
<b>ÚAMK- AMK ZPM Příbram – Beroun</b>	<b>ÚAMK – AMK ZPM Příbram - Beroun</b>		Pavel Brychca Mariánská 170 261 01 Příbram VII	Tel.: 603 155 390  e-mail: <a href="mailto:pavel.brychca@volny.cz">pavel.brychca@volny.cz</a>	Dlouhodobý projekt „Asistenční služba PB Help“  (od roku 2009 při ZO AMK zdravotně postižených motoristů)	Občané zdravotně postižení a senioři	Na telefonické objednání
<b>ŽIVOT90, spolek K. Světlé 18 110 00 Praha 1</b>	<b>ŽIVOT90 – tísňová péče AREÍON, regionální pracoviště Příbram</b>	Městský úřad, OSVaZ Tyršova 107 261 01 Příbram I	Hana Nováková	Tel.: 318 402 236, 733 691 378  e-mail: <a href="mailto:hana.novakova@pribram-city.cz">hana.novakova@pribram-city.cz</a>	Tísňová péče Areion - nepřetržitá komplexní sociální služba	Osoby se zdravotním postižením, senioři.	PO, ST 7:30 – 12:00, 13:00 –17:00 ÚT 12:00 –15:00