



Mokotowski Informator Senioralny

Urząd Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy

Informator opracowano
w Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów
ul. Wiśniowa 37, 02-545 Warszawa
tel. 22 443 67 40, faks 22 325 45 65

Warszawa 2016



Szanowni Państwo,

Oddajemy w Państwa ręce pierwsze wydanie Mokotowskiego Informatora Senioralnego. W Informatorze znajdziecie Państwo informacje przydatne seniorom i ich rodzinom.

Mokotów to Dzielnica, w której seniorzy stanowią 27% populacji mieszkańców i należy do pięciu najstarszych dzielnic Warszawy. Mokotów to również Dzielnica, w której działają liczne organizacje zrzeszające seniorów i kombatanatów. Mamy również uniwersytety trzeciego wieku oraz kluby seniora.

Dla władz Dzielnicy seniorzy są bardzo ważną grupą społeczną. Urząd Dzielnicy Mokotów stara się wspierać inicjatywy skierowane do seniorów poprzez m.in.: dotacje dla organizacji pozarządowych, własne programy, wsparcie lokalowe i organizacyjne.

Naszym głównym celem było, aby oferowane Państwu wydawnictwo miało przede wszystkim charakter praktyczny. W związku z tym, Informator został podzielony na rozdziały tematyczne (problemowe), tak aby osoby zainteresowane konkretnym tematem mogły od razu dokonać właściwego wyboru.

Mam nadzieję, że Mokotowski Informator Senioralny okaże się dla Państwa przydatny i ułatwi dotarcie do instytucji oraz organizacji pozarządowych, które posiadają ofertę dla seniorów.

***Monika Gołębiewska-Kozakiewicz
Zastępca Burmistrza Dzielnicy Mokotów
m. st. Warszawy***

I	INSTYTUCJE	8
I.1	INSTYTUCJE / WSPARCIE	8
	OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY	8
1.	ŚWIADCZENIA DLA SENIORÓW	8
1.1.	POMOC FINASOWA – ZASIŁEK STAŁY	8
1.2.	OŚRODEK WSPARCIA DZIENNEGO	10
2.	ŚWIADCZENIA PRZYZNAWANE NIEZALEŻNIE OD WIEKU, Z KTÓRYCH MOŻE TEŻ SKORZYSTAĆ SENIOR	11
2.1.	POMOC FINASOWA – ZASIŁEK CELOWY	11
2.2.	POMOC USŁUGOWA	12
2.3.	GORĄCY POSIŁEK	13
2.4.	WSPARCIE SPECJALISTYCZNE	14
2.5.	MEDIACJE	14
2.6.	WSPARCIE WOLONTARIUSZA	15
	WYDZIAŁ SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA DLA DZIELNICY MOKOTÓW (URZĄD DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY)	15
1.	OFERTA DLA SENIORÓW	15
1.1.	TELEFON DLA SENIORÓW 22 44 36 666	15
1.2.	ŚWIADCZENIA	16
1.3.	PROGRAM „AKTYWNY I BEZPIECZNY SENIOR”	17
1.4.	MOKOTOWSKIE CENTRUM INTEGRACJI MIESZKAŃCÓW	17
2.	OFERTA SKIEROWANA DO OSÓB DOROSŁYCH NIEZALEŻNIE OD WIEKU	17
A.	PUNKTY INFORMACYJNO-KONSULTACYJNE	17
I.2.	INSTYTUCJE / BEZPIECZEŃSTWO	19
I.3	WYDZIAŁY, DELEGATURY URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW I BIURA M.ST. WARSZAWY	20
A.	WYDZIAŁY ORAZ DELEGATURY URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW	20
B.	BIURA M.ST. WARSZAWY	20

■ II	CZAS WOLNY	22
■ II.1	MOKOTOWSKIE CENTRUM INTEGRACJI MIESZKAŃCÓW PRZY WYDZIALE SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA DLA DZIELNICY MOKOTÓW	22
■ II.2	ZAJĘCIA DLA SENIORÓW ORGANIZOWANE PRZEZ URZĄD DZIELNICY MOKOTÓW	26
■ II.3	UNIwersytety TRZECIEGO WIEKU	28
■ II.4	KLUBY SENIORA	30
■ II.5	ORGANIZACJE SENIORSKIE	31
■ II.6	INNE ORGANIZACJE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW I ICH RODZIN	34
■ A.	INNE / POZA DZIELNICĄ MOKOTÓW	35
■ II.7	DOMY KULTURY	35
■ II.8	BIBLIOTEKI	38
■ A.	WYKAZ BIBLIOTEK W DZIELNICY MOKOTÓW	38
■ B.	ZAJĘCIA DLA SENIORÓW PROWADZONE W BIBLIOTEKACH	39
■ II.9	NARODOWY INSTYTUT AUDIOWIZUALNY (NInA)	40
■ II.10	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE I PUNKTY CYFROWEGO WSPARCIA SENIORA	41
■ 1.	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE	41
■ 1.1.	E-PRACOWNIE	41
■ A.	WYKAZ E-PRACOWNI DZIELNICY MOKOTÓW	42
■ B.	WYKAZ E-PRACOWNI / NIEKTÓRE DZIELNICE	42
■ 1.2.	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE PROWADZONE W BIBLIOTEKACH	43
■ 1.3.	ZAJĘCIA ORGANIZOWANE PRZEZ BIURA POMOCY I PROJEKTÓW SPOŁECZNYCH URZĘDU M.ST. WARSZAWY	45
■ 2.	PUNKTY CYFROWEGO WSPARCIA SENIORA	45
■ A.	MOKOTÓW	46
■ B.	NIEKTÓRE DZIELNICE	
■ III	MOKOTOWSKA RADA SENIORÓW	47
■ IV	ZDROWIE	48

■ IV.1. PRZYCHODNIE	48
■ 1.1. SPECJALISTYCZNE PORADNIE PRZYSZPITALNE	53
■ 1.2. NIEPUBLICZNE ZAKŁADY OPIEKI ZDROWOTNEJ	54
■ 1.3. INNE NIEPUBLICZNE ZAKŁADY OPIEKI ZDROWOTNEJ	61
■ IV.2. SZPITALE	62
A. SZPITALE MOKOTÓW	62
B. SZPITALE / INNE DZIELNICE	63
■ IV.3. SZPITALNE ODDZIAŁY RATUNKOWE	69
■ IV.4. NOCNA i ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA ORAZ STOMATOLOGICZNA	70
1. OPIEKA ZDROWOTNA	70
A. MOKOTÓW	70
B. INNE PRZYKŁADOWE DZIELNICE	71
2. OPIEKA STOMATOLOGICZNA	71
A. MOKOTÓW	71
B. INNE PRZYKŁADOWE DZIELNICE	71
■ IV.5. APTEKI CAŁODOBOWE	71
A. MOKOTÓW	71
■ IV.6. WYPOŻYCZLNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO	72
A. MOKOTÓW	72
■ IV.7. SANATORIA	72
■ IV.8. ZAKŁADY OPIEKUŃCZO-LECZNICZE	73
■ IV.9. HOSPICJA	74
1. HOSPICJA STACJONARNE	75
2. HOSPICJA DOMOWE	75
A. MOKOTÓW	75
B. INNE DZIELNICE	76

■ IV.10. REFUNDOWANY WYRÓB MEDYCZNY	76
■ IV.11. PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA DOMOWA	77
■ IV.12. BEZPŁATNE LEKI	78
■ IV.13. SZCZEPIENIA	79
■ V DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ	80
A. WYKAZ DOMÓW POMOCY SPOŁECZNEJ	80
■ VI OSOBY CHOROBLIWE / NIEPEŁNOSPRAWNE	82
A. INSTYTUCJE OGÓLNOWARSZAWSKIE	82
B. INNE PODMIOTY / MOKOTÓW	85
■ VII ULGI	87
1. PRZEJAZDY KOLEJOWE	87
2. KOMUNIKACJA MIEJSKA	87
3. BEZPŁATNE LEKI DLA OSÓB 75+	87
■ VIII PORADY PRAWNE	88
1. PUNKTY ŚWIADCZĄCE NIEODPŁATNĄ POMOC PRAWNĄ NA PODSTAWIE USTAWY O NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ ORAZ EDUKACJI PRAWNEJ	88
A. MOKOTÓW	89
B. INNE DZIELNICE	90
2. INNE PODMIOTY ŚWIADCZĄCE POMOC PRAWNĄ	91
■ IX PRZEMOC W RODZINIE	96
■ X SYTUACJE KRYZYSOWE / INSTYTUCJE	100
■ XI POGRZEB	103
■ X PRZYDATNE TELEFONY, ADRESY	111
SPIS ALFABETYCZNY	113
NOTATKI	119

LEGENDA:

- A** przystanek autobusowy
T przystanek tramwajowy
M stacja metra

■ I INSTYTUCJE

■ 1.1 INSTYTUCJE / WSPARCIE

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY

ul. Fałęcka 10, 02-545 Warszawa, tel. 22 849 44 66, faks 849 44 68

Dojazd: A 138, M Raławicka

Filia I (dla Dolnego Mokotowa)

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy

ul. Iwicka 19, 00-735 Warszawa, tel. 22 841 83 61

Dojazd: **A** 131, 167, 168, 180

Filia II (dla Górnego Mokotowa)

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy

ul. Bałuckiego 5, 02-557 Warszawa, tel. 22 844 74 43

Dojazd: **A** 222, 172, 141, **M** Raławicka, **T** 10, 14, 18, 35

1. ŚWIADCZENIA DLA SENIORÓW

■ 1.1. POMOC FINANSOWA – ZASIŁEK STAŁY

Zasiłek stały to określona kwota pieniędzy, która przysługuje pełnoletniej osobie niezdolnej do pracy z powodu jednej z wymienionych niżej przesłanek.

Warunki:

- wiek (osoba w wieku poprodukcyjnym),
- całkowita niezdolność do pracy z powodu inwalidztwa (osoba posiada ważne orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie lekarza orzecznika ZUS o całkowitej niezdolności do pracy lub całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji).

Forma pomocy wymagająca wydania decyzji administracyjnej.

A) Warunki uzyskania zasiłku stałego:

- Stwierdzenie niezdolności do pracy z powodu wieku (wiek poprodukcyjny) lub inwalidztwa.
- Spełnienie kryterium dochodowego określonego w ustawie z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej. Dochód osoby starającej o zasiłek nie może przekroczyć kryterium dochodowego (kryterium dochodowe dla osoby samotnie gospodarującej wynosi 634 zł, natomiast w przypadku wieloosobowego gospodarstwa domowego kryterium dochodowe wynosi 514 zł na każdego członka rodziny).

B) Wysokość zasiłku stałego:

- W przypadku osoby samotnie gospodarującej - jest to różnica między kryterium dochodowym osoby samotnie gospodarującej a dochodem tej osoby, z tym że kwota zasiłku nie może być wyższa niż 604 zł miesięcznie.
 - W przypadku osoby w rodzinie - jest to różnica między kryterium dochodowym na osobę w rodzinie a dochodem na osobę w rodzinie. Maksymalna kwota zasiłku stałego wynosi 514 zł miesięcznie.
- Zarówno w pierwszym jak i drugim przypadku kwota zasiłku stałego nie może być niższa niż 30 zł miesięcznie.
- Osoba uprawniona do zasiłku stałego jest objęta od dnia przyznania zasiłku obowiązkowym ubezpieczeniem zdrowotnym.

C) Etapy udzielania pomocy:**a) Zgłoszenie wniosku o udzielenie pomocy**

- Wniosek o zasiłek stały należy złożyć: osobiście, pisemnie lub telefonicznie do Ośrodka Pomocy Społecznej.
- Zgłoszenie może nastąpić:
 - przez osobę zainteresowaną,
 - z urzędu,
 - przez przedstawiciela ustawowego,
 - przez inną osobę za zgodą osoby ubiegającego się o pomoc.

D) Miejsce złożenia wniosku:

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy
ul. Fałęcka 10 (dyrekcja) tel. 22 849 44 66

lub bezpośrednio w filiach:

➤ **Filia I (dla Dolnego Mokotowa)**

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy
ul. Iwicka 19, tel. 22 841 83 61

➤ **Filia II (dla Górnego Mokotowa)**

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy
ul. Bałuckiego 5, tel. 22 844 74 43

E) Sporządzenie wywiadu środowiskowego i planu pomocy.

- Celem wywiadu środowiskowego jest rozeznanie sytuacji bytowej, rodzinnej, zdrowotnej i mieszkaniowej osoby (rodziny) ubiegającej się o pomoc.
- Pracownik socjalny przeprowadza wywiad środowiskowy w ciągu 14 dni roboczych od daty wszczęcia postępowania, a w sprawach pilnych w terminie 2 dni.
- Strona występująca o pomoc powinna zgromadzić dokumenty stanowiące podstawę ustalenia jej danych personalnych, stanu zdrowia, sytuacji rodzinnej i materialnej.

F) Sporządzenie decyzji i wydanie jej osobie ubiegającej się o pomoc społeczną.

■ **1.2. OŚRODEK WSPARCIA DZIENNEGO**

DZIENNY DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

ul. Bałuckiego 5, tel. 22 844 50 09

Dzienny Domy Pomocy Społecznej to ośrodek wsparcia przeznaczony dla osób samotnych lub osób w rodzinach, które z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymagają pomocy. Dom jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-16:00. Pensjonariusze przebywający na terenie Domu otrzymują dwa posiłki dziennie tj. śniadanie i obiad, które są odpłatne w zależności od wysokości emerytury lub renty. Pensjonariusze mają zapewnioną stałą opiekę pielęgniarzką i konsultacje lekarza internisty, a także różnorodne zajęcia np. gimnastykę w formie fotelowej, zajęcia rytmiczne w połączeniu z muzykoterapią.

Warunki:

- Forma pomocy wymagająca wydania decyzji administracyjnej.
- Decyzję o przyjęciu podopiecznego do Dziennego Domu Pomocy Społecznej wydaje Dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy na wniosek Kierownika Domu, po przeprowadzeniu przez pracownika socjalnego wywiadu środowiskowego. W zależności od sytuacji dochodowej osoby ustalana jest ewentualna odpłatności. Obecnie maksymalna dzienna stawka wynosi 8 zł.
- O skierowanie do DDPS mogą ubiegać się wszyscy seniorzy zamieszkujący na terenie m.st. Warszawy, jednak pierwszeństwo mają mieszkańcy Dzielnicy Mokotów.
- Tryb i miejsce składania wniosku oraz procedura jego rozpatrzenia są takie same jak w przypadku ubiegania się o pomoc w formie zasiłku stałego.

2. ŚWIADCZENIA PRYZNAWANE NIEZALEŻNIE OD WIEKU, Z KTÓRYCH MOŻE TEŻ SKORZYSTAĆ SENIOR

■ 2.1. POMOC FINANSOWA – ZASIŁEK CELOWY

A) Zasiłek celowy

Zasiłek celowy to określona kwota pieniędzy, którą przyznaje się w celu zaspokojenia niezbędnej potrzeby bytowej osoby lub rodziny, w szczególności na pokrycie części lub całości kosztów przedmiotów użytku domowego, drobnych remontów i napraw w mieszkaniu.

Warunki:

- Forma pomocy wymagająca wydania decyzji administracyjnej.
- Tryb składania wniosku, miejsce oraz procedura jego rozpatrzenia są takie same jak w przypadku ubiegania się o pomoc finansową w formie zasiłku stałego. (PATRZ STR. 8)
- Zasiłek celowy jest świadczeniem jednorazowym, przyznawanym na wniosek osoby zainteresowanej, której dochód nie przekracza odpowiednio kryterium dochodowego dla osoby samotnie gospodarującej lub kryterium dochodowego na członka rodziny.

(PATRZ STR. 9)

- Wysokość przyznanego świadczenia uzależniona jest od zgłaszanych potrzeb podopiecznego oraz możliwości finansowych Ośrodka.

B) Specjalny zasiłek celowy

Specjalny zasiłek celowy to określona kwota pieniędzy, którą przyznaje się w szczególnie uzasadnionych przypadkach osobie albo rodzinie o dochodach przekraczających kryterium dochodowe.

Warunki:

- Forma pomocy wymagająca wydania decyzji administracyjnej.
- Tryb składania wniosku, miejsce oraz procedura jego rozpatrzenia są takie same jak w przypadku ubiegania się o pomoc finansową w formie zasiłku stałego. (PATRZ STR. 8)
- Specjalny zasiłek celowy jest świadczeniem jednorazowym, przyznawanym na wniosek osoby zainteresowanej, której dochód przekracza odpowiednio kryterium dochodowe dla osoby samotnie gospodarującej lub kryterium dochodowe na członka rodziny. (PATRZ STR. 9)
- Wysokość zasiłku nie przekracza odpowiednio kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej lub kryterium dochodowego rodziny.
- Wysokość przyznanego świadczenia uzależniona jest od zgłaszanych potrzeb podopiecznego oraz możliwości finansowych Ośrodka.

■ 2.2. POMOC USŁUGOWA

A) Usługi opiekuńcze

Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem. Usługi opiekuńcze mogą być przyznane osobie, która wymaga pomocy innych osób, a rodzina nie może takiej pomocy zapewnić.

Warunki:

- Forma pomocy wymagająca wydania decyzji administracyjnej.
- Tryb składania wniosku, miejsce oraz procedura jego rozpatrzenia są takie same jak w przypadku ubiegania się o pomoc finansową

w formie zasiłku stałego.

- Ośrodek Pomocy Społecznej, przyznając usługi opiekuńcze, ustala ich zakres, okres i miejsce świadczenia oraz ewentualną odpłatność.

B) Specjalistyczne usługi opiekuńcze

Specjalistyczne usługi opiekuńcze są to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb danej osoby wynikające z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności. Usługi świadczone są przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

Warunki:

- Forma pomocy wymagająca wydania decyzji administracyjnej.
- Tryb składania wniosku, miejsce oraz procedura jego rozpatrzenia są takie same jak w przypadku ubiegania się o pomoc finansową w formie zasiłku stałego. (PATRZ STR. 8)
- Ośrodek Pomocy Społecznej, przyznając usługi opiekuńcze, ustala ich zakres, okres i miejsce świadczenia oraz ewentualną odpłatność.

■ 2.3. GORĄCY POSIŁEK

To pomoc doraźna albo okresowa w postaci jednego gorącego posiłku dziennie. Przysługuje osobie, która własnym staraniem nie może sobie zapewnić.

Warunki:

- Forma pomocy wymagająca wydania decyzji administracyjnej.
- Tryb składania wniosku, miejsce oraz procedura jego rozpatrzenia są takie same jak w przypadku ubiegania się o pomoc finansową w formie zasiłku stałego. (PATRZ STR. 8)
- Osoby korzystające z tej formy wsparcia odbierają w siedzibie Ośrodka (Filia I lub Filia II) talon, który upoważnia je do odbioru jednego dziennie gorącego posiłku w stołówce, której adres wskazany jest w decyzji.
- W zależności od sytuacji dochodowej pomoc ta może być bezpłatna, częściowo odpłatna lub płatna w 100%.
- Osoby, które z uwagi na stan zdrowia lub wiek nie są w stanie samodzielnie korzystać ze stołówki mogą ubiegać się o pomoc

usługową (obiady będą dowożone bezpośrednio do miejsca zamieszkania podopiecznego).

■ 2.4. WSPARCIE SPECJALISTYCZNE

Wsparcie udzielane jest osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej, w tym osobom doświadczającym przemocy w rodzinie.

DZIAŁ POMOCY SPECJALISTYCZNEJ OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY

przy ul. Bartłomieja 3, tel. 22 852 61 30

Forma:

- Wsparcie specjalistyczne prowadzone jest w formie pomocy psychologicznej, poradnictwa, wsparcia, terapii, coachingu.

Warunki:

- Forma pomocy niewymagająca wydania decyzji administracyjnej.
- Nie obowiązują żadne kryteria (wiek, dochód).

■ 2.5. MEDIACJE

Mediacje to wsparcie osób, które mają trudności w rozwiązywaniu konfliktów z osobami ze swojego otoczenia. Mediacja jest procesem, którego głównym celem jest umożliwienie skonfliktowanym, zwaśnionym stronom (osobom) podjęcie próby porozumienia.

Warunki:

- Forma pomocy niewymagająca wydania decyzji administracyjnej.
- W celu skorzystania z mediacji należy udać się do Działu Pomocy Specjalistycznej Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy przy ul. Bartłomieja 3, w którym osoba zainteresowana otrzyma do wypełnienia stosowne oświadczenie. W oświadczeniu tym zainteresowany podaje swoje imię i nazwisko oraz numer telefonu mediatorowi, który skontaktuje się telefonicznie, by umówić spotkanie.

■ 2.6. WSPARCIE WOLONTARIUSZA

Osoba starsza może otrzymać pomoc od wolontariusza. Wolontariusze pomagają osobom starszym w organizowaniu wolnego czasu – spacer, czytanie, rozmowy, załatwianie spraw urzędowych oraz wykonywanie drobnych prac związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego.

Warunki:

- Osoby zainteresowane pomocą wolontariusza proszone są o kontakt z pracownikami socjalnymi Filii I oraz Filii II Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy (dane kontaktowe jak wyżej).

WYDZIAŁ SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA DLA DZIELNICY MOKOTÓW (URZĄD DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY)

ul. Wiśniowa 37, 02-545 Warszawa, tel. 22 443 67 40 (sekretariat),
faks 22 325 45 65, e-mail: mokotow.wsz@um.warszawa.pl

Dojazd: **A** 138, **M** Raławicka

1. OFERTA DLA SENIORÓW

■ 1.1. TELEFON DLA SENIORÓW 22 44 36 666 e-mail: mokotow.seniorzy@um.warszawa.pl

Pod tym telefonem można zapoznać się z pełną ofertą kulturalną, edukacyjną, sportową i społeczną skierowaną do Seniorów z Dzielnicy Mokotów. Telefon czynny we wtorki i czwartki w godz. 8:30-15:30

■ 1.2. ŚWIADCZENIA

➤ Dolny Mokotów

ul. Sielecka 10, 00-738 Warszawa, tel. 22 443 67 52, 443 67 55

pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

➤ Górny Mokotów

ul. Dąbrowskiego 71, 02-586 Warszawa, tel. 22 443 67 62, 443 67 64

pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

▶ Zasiłek pielęgnacyjny

Zasiłek pielęgnacyjny to pomoc pieniężna dla osób wymagających opieki i pomocy z powodu podeszłego wieku lub niepełnosprawności.

➔ Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje:

- osobie, która ukończyła 75 lat (nie musi być orzeczona niepełnosprawność),
- osobie niepełnosprawnej w wieku powyżej 16 roku życia, jeżeli legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,
- osobie niepełnosprawnej w wieku powyżej 16 roku życia legitymującej się orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeżeli niepełnosprawność powstała przed ukończeniu 21 roku życia.

➔ Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje:

- osobie uprawnionej do dodatku pielęgnacyjnego,
- osobie umieszczonej w instytucji zapewniającej nieodpłatnie całodobowe utrzymanie,
- jeżeli członek rodziny, przebywający za granicą, posiada uprawnienia do otrzymania świadczenia na pokrycie wydatków związanych z pielęgnacją tej osoby, chyba że przepisy o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego lub dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym stanowią inaczej.

Warunki:

Należy złożyć wniosek. Do wniosku trzeba dołączyć następujące zaświadczenia lub oświadczenia oraz dowody niezbędne do ustalenia prawa do zasiłku pielęgnacyjnego, w tym:

- pełnomocnictwo do reprezentowania wnioskodawcy (w przypadku działania przez przedstawiciela),
- orzeczenie o niepełnosprawności,
- dowód osobisty (do wglądu),
- numer konta bankowego.

Urząd może prosić o dodatkowe dokumenty niezbędne do ustalenia prawa do zasiłku pielęgnacyjnego.

Uwaga: oprócz opisanego wyżej zasiłku pielęgnacyjnego jest też:

DODATEK PIEŁĘGNACYJNY

DODATEK PIEŁĘGNACYJNY jest wypłacany przez ZUS i przysługuje osobie, która:

- otrzymuje emeryturę lub rentę oraz ukończyła 75 lat lub posiada orzeczenie
- o całkowitej niezdolności do pracy oraz samodzielnej egzystencji.

Po ukończeniu siedemdziesiątego piątego roku życia ZUS przyznaje dodatek automatycznie bez konieczności składania wniosku. Natomiast orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji musi być wydane przez lekarza orzecznika z ZUS.

■ 1.3. PROGRAM „AKTYWNY I BEZPIECZNY SENIOR”

(WIĘCEJ INFORMACJI NA STR. 26)

■ 1.4. MOKOTOWSKIE CENTRUM INTEGRACJI MIESZKAŃCÓW

(WIĘCEJ INFORMACJI NA STR. 22)

2. OFERTA SKIEROWANA DO OSÓB DOROSŁYCH NIEZALEŻNIE OD WIEKU

A. PUNKTY INFORMACYJNO-KONSULTACYJNE

➤ **Punkt nr 1:** ul. Bachmacka 1a, 02-647 Warszawa,
tel. 22 44 36 749, 22 44 36 747

Dojazd: **T** 17, 44 (przystanek Wołoska), **A** 136, 138, 168 (przystanek Bytnara), 141, 172 (przystanek Tagore'a)

Informacja i zapisy: pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

► **Punkt nr 2:** ul. Gagarina 27, 00-753 Warszawa,
tel. 22 44 36 772

Dojazd: ▲ 131, 167, 168, 180 (przystanek Stępińska)

Informacja i zapisy: pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

► **Oferuje bezpłatnie konsultacje dla osób dorosłych, które są:**

- w trudnej sytuacji życiowej,
- przeżywają kryzys,
- mają problem z uzależnieniem (alkohol, narkotyki),
- gdy ktoś z najbliższego otoczenia ma problem z uzależnieniem,
- doświadczają przemocy ze strony bliskiej osoby.

Forma pomocy:

- konsultacje specjalistów ds. uzależnień (dla osób uzależnionych i współuzależnionych od alkoholu lub narkotyków),
- konsultacje psychologiczne, pedagogiczne,
- porady prawne (dla osób doświadczających przemocy).

Warunki: zapisy do konsultantów telefonicznie lub osobiście.

WYDZIAŁ ZASOBÓW LOKALOWYCH DLA DZIELNICY MOKOTÓW (URZĄD DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY)

ul. Wiktorska 91 a, 02-582 Warszawa,

tel. 22 443 62 70, faks 22 325 45 79

e-mail: mokotow.wzl@um.warszawa.pl, www.mokotow.waw.pl

Dojazd: ▲ 141, 172, 138, 136, 174, T 17, M Raclawicka

Dni i godziny otwarcia: pon.- pt. w godz. 8:00-16:00

► **Działania skierowane do:**

→ osób w trudnej sytuacji mieszkaniowej:

- najem lokali mieszkalnych na czas nieokreślony,
- najem lokali socjalnych na czas określony,
- realizacja zamian lokali,
- najem lokali w związku z obowiązkiem dostarczenia lokalu socjalnego,
- regulacja tytułów prawnych do lokali mieszkalnych,
- najem lokali na rzecz lokatorów zamieszkujących w budynkach lub lokalach zwróconym przedwojennym właścicielom lub ich spadkobiercom.

A) Pomoc finansowa w formie dodatków mieszkaniowych.

To forma pomocy osobom, które nie są w stanie pokryć wydatków związanych z użytkowaniem mieszkania. Warunkiem jego uzyskania jest nie przekroczenie kryterium dochodowego i metrażowego określonego w ustawie o dodatkach mieszkaniowych (Dz. U. z 2013 r., poz. 966 z późn. zm.)

B) Pomoc finansowa w formie dodatków energetycznych.

To forma pomocy na pokrycie opłat za energię elektryczną, skierowana do osób, które mają przyznany dodatek mieszkaniowy. Kwota przyznanego dodatku energetycznego jest uzależniona od ilości osób w gospodarstwie domowym, a jej wysokość ogłasza minister właściwy do spraw energii.

■ I.2. INSTYTUCJE / BEZPIECZEŃSTWO**KOMENDA REJONOWA POLICJI WARSZAWA II**

ul. Malczewskiego 3/5/7, 02-617 Warszawa,
tel. 22 603 11 56, 22 603 11 55 (tel. czynne cała doba), faks 22 844 99 96

Rewiry dzielnicowych:

- ul. Malczewskiego 52
- ul. Podchorążych 39
- ul. Wita Stwosza 31

KOMISARIAT POLICJI WARSZAWA-WILANÓW

(część Mokotowa podlega pod Komisariat Wilanów)
ul. Okrężna 57, 02 - 925 Warszawa
tel. 22 603 25 03 - czynny całą dobę, faks 22 603 18 51

STRAŻ MIEJSKA II ODDZIAŁ TERENOWY

ul. Klimczaka 4, 02-797 Warszawa,
tel./faks 22 855 33 16, telefon interwencyjny 986

■ I.3 WYDZIAŁY, DELEGATURY URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW I BIURA M.ST. WARSZAWY

A. WYDZIAŁY ORAZ DELEGATURY URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW

Wydział Obsługi Mieszkańców dla Dzielnicy

ul. Rakowiecka 25/27, tel. 22 443 65 00, tel. 22 443 65 01

ul. Wiktorska 91 A, tel. 22 443 65 02, tel. 22 443 65 03

- **Wydział Architektury i Budownictwa, tel. 22 443 66 38**
- **Wydział Działalności Gospodarczej i Zezwoleń, tel. 22 443 63 85**
- **Wydział Inwestycji i Infrastruktury dla Dzielnicy, tel. 22 443 67 00**
- **Wydział Nieruchomości dla Dzielnicy, tel. 22 443 65 80**
- **Wydział Obrotu Nieruchomościami dla Dzielnicy, tel. 22 443 63 40**
- **Wydział Ochrony Środowiska dla Dzielnicy, tel. 22 443 63 60**
- **Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy, tel. 22 443 66 70**
- **Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy, tel. 22 443 67 40**
- **Wydział Zasobów Lokalowych dla Dzielnicy, tel. 22 443 62 70**
- **Zespół Kultury dla Dzielnicy, tel. 22 443 67 80, 81, 82, 83**
- **Zespół Sportu i Rekreacji dla Dzielnicy, tel. 22 443 67 90,
22 443 67 91, 22 443 67 92, 22 443 67 93**
- **Delegatura Biura Administracji i Spraw Obywatelskich**

- ✓ **1. pojazdy**
Rejestracja pojazdów – informacja: tel. 22 443 65 02, 22 443 65 03
Prawa jazdy: tel. 22 443 63 56, faks: 22 565 19 54
Zatrzymane prawa jazdy: tel. 22 443 64 34
- ✓ **2. zameldowanie / wymeldowanie**
Stanowiska obsługi bezpośredniej - sala A,
parter Urzędu przy ul. Rakowieckiej 25/27
Informacja: tel. 22 443 63 80
- ✓ **3. dowody osobiste**
Stanowiska obsługi bezpośredniej - sala A,
parter Urzędu przy ul. Rakowieckiej 25/27
Informacja: tel. 22 443 63 80
- **Delegatura Biura Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego**
tel. 22 443 67 75, 22 443 97 78

B. BIURA M.ST. WARSZAWY

- **Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy**
ul. Niecała 2, 00-098 Warszawa, tel. 22 443 14 40, faks 22 443 14 42
- **Biuro Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy**
ul. Niecała 2, 00-098 Warszawa, tel. 22 443 07 00, faks 22 443 07 02
- **Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy**
pl. Defilad 1, 00-901 Warszawa, tel. 22 443 24 55, faks 22 443 24 57
- **Biuro Kultury Urzędu m.st. Warszawy**
ul. Niecała 2, 00-098 Warszawa, tel. 22 443 03 20, faks 22 443 03 22
- **Biuro Rady m.st. Warszawy**
pl. Defilad 1, 00-901 Warszawa, tel. 22 443 05 80, faks 22 443 05 82

■ II CZAS WOLNY

■ II.1 MOKOTOWSKIE CENTRUM INTEGRACJI MIESZKAŃCÓW PRZY WYDZIALE SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA DLA DZIELNICY MOKOTÓW

MOKOTOWSKIE CENTRUM INTEGRACJI MIESZKAŃCÓW PRZY WYDZIALE SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA DLA DZIELNICY MOKOTÓW

ul. Woronicza 44 a, tel. 22 443 67 70, 443 67 71

Dojazd:  222, 218 (przystanek Samochodowa),  18, 31

Dni i godziny otwarcia biura: pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

■ Działania skierowane do wszystkich grup wiekowych.

→ Seniorów zapraszamy szczególnie na zajęcia:

- ✓ **E-PRACOWNIA** - to pracownia komputerowa dedykowana głównie osobom starszym, a także osobom z niepełnosprawnością, zwłaszcza wzrokową, które chcą skorzystać ze specjalistycznego sprzętu.
- **Porady i konsultacje odbywają się w:**
 - pon. i pt. w godz. 12:00-16:00, śr. w godz. 10:00-16:00,
 - wt. i czw. w godz. 14:00-18:00, w sob. w godz. 10:00-14:00.

Warunki: zapraszamy bez zapisów, zapisy obowiązują tylko na kursy.

W E-pracowni jest możliwość skorzystania z Internetu, indywidualnych konsultacji oraz uczestnictwa w kursach dla początkujących z podstawowej obsługi komputera i programów użytkowych oraz bezpiecznego korzystania z sieci prowadzonych przez instruktora.

- ✓ **STUDIO REKREACYJNO-SPORTOWE** - to mini siłownia czynna 5 dni w tygodniu (dwa razy w tygodniu po południu, trzy razy w tygodniu przed południem). Prowadzone jest przez instruktora posiadającego kwalifikacje do pracy z ćwiczącymi w siłowni, który koordynuje prawidłowe wykonywanie poszczególnych ćwiczeń na urządzeniach Studia.

Warunki: zapraszamy bez zapisów, informacje w sekretariacie Centrum pod nr tel. 22 443 67 70 w godz. 8:00-16:00

✓ **KLUB SENIORA FILIA CENTRUM „ŁOWICKA”**

tel. 660 617 131, 22 443 67 70 (telefon do sekretariatu Centrum Integracji Mieszkańców), e-mail: b.korczynska@lowicka.pl

Dni i godziny otwarcia: niedz. 13:00-18:00, pon. 10:00-14:00
lub 13:00-16:00, śr. 11:00-14:00, czw. 10:00-14:00 lub 14:00-16:00

■ **Działania skierowane do osób starszych:**

- spotkania taneczne przy muzyce na żywo i mechanicznej,
- koncerty, imprezy okazjonalne, spotkania (wstęp wolny),
- zajęcia muzyczne - doskonalenie warsztatu wokalnego (skierowane do uczestników zespołu klubowego), zajęcia taneczne – nauka tańca towarzyskiego (różne grupy).

Warunki: opłata miesięczna lub jednorazowa.

✓ **TOWARZYSTWO MOKOTOWSKIEGO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU**

Zapisy prowadzone są w siedzibie MUTW

ul. Woronicza 44 a, pok. 15 b, w pon. i śr. w godz. 14:30-17:30
(od 5 IX do 30 V) lub e-mailem: mutw@op.pl, www.tmu3w.pl

Dojazd: 🟡 218, 222, 18, 31, 🟠 Wierzbno

■ **Działania skierowane do osób starszych:**

- wykłady z zakresu nauk humanistycznych, prawnych, przyrodniczych i lekarskich,
- nauka języków: angielski i niemiecki,
- spotkania z psychologiem,
- ćwiczenia komputerowe,
- zajęcia ruchowe - taniec w kręgu, nordic walking w Lesie Kabackim,
- wyjścia do kina i teatru,
- uroczyste spotkania poprzedzające święta Bożego Narodzenia oraz Wielkanoc.
- W drugiej połowie sierpnia organizowany jest „Letni Uniwersytet Trzeciego Wieku” dla Polaków zza wschodniej granicy oraz dla wszystkich chętnych słuchaczy MUTW.

Warunki: zapisy, składka członkowska.

✓ TOWARZYSTWO WARSZAWSKIEGO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU IM. FRYDERYKA CHOPINA

Zapisy prowadzone są w siedzibie WUTW
ul. Łowicka 21, we wt. i czw. w godz. 12:00-15:00
tel. 22 881 00 72 lub e-mail: wutw@wp.pl

Część zajęć Uniwersytetu odbywa się w MCIM są to:

- a) kursy komputerowe dla uczestników WUTW,
- b) próby chóru,
- c) zajęcia z tańca w kręgu.

(WIĘCEJ INFORMACJI NA STR. 28)

✓ WARSZTATY LITERACKIE DLA SENIORÓW

Warsztaty prowadzone są przez poetkę Panią Lidię Kosk. W czasie warsztatów uczestnicy mają możliwość poznania podstaw teoretycznych literatury, czytania poezji i omawiania jej, prezentowania własnej twórczości oraz doskonalenia tekstów przygotowywanych do publikacji. Pani Lidia Kosk jest również pomysłodawczynią Autorskiego Teatru Poetyckiego, który opiera się na stałej grupie poetyckiej - uczestnikach warsztatów literackich, którzy zajmują się przekazem poezji słowem mówionym.

Termin: wtorki w godz. 11:00-14:00

Warunki: dołączyć można podczas warsztatów.

✓ ZAJĘCIA RUCHOWE DLA SENIORÓW:

- gimnastyka z elementami tańca,
- taniec towarzyski,
- QI-GONG - tradycyjna chińska gimnastyka zdrowotna.

Termin: Zajęcia prowadzone cyklicznie. Więcej informacji można uzyskać w biurze Mokotowskiego Centrum Integracji Mieszkańców.

✓ KOŁO MIŁOŚNIKÓW BRYDŻA

Jest to inicjatywa seniorów Mokotowa skupiająca miłośników brydża przy zielonym stoliku.

Termin: w poniedziałki i czwartki w godz. 10:00-14:00

Warunki: o dołączeniu można porozmawiać przed każdym spotkaniem.

✓ HARCERSKI KRĄG SENIORÓW

Podstawową działalnością Kręgu są co dwutygodniowe zbiórki z gawędami oraz spotkania z ciekawymi ludźmi. Tematyka gawęd to dzieje harcerstwa, sylwetki zasłużonych skautów, współczesne problemy harcerstwa i skautingu, życiorysy ludzi dlań zasłużonych, tematy historyczne. Jako pełnoprawni Instruktorzy Hufca członkowie Kręgu biorą udział w konferencjach, zjazdach, okolicznościowych spotkaniach. Szczególną wagę przywiązuje się do udziału w najważniejszych imprezach cyklicznych: Rajdzie „Arsenał” i Świącie Hufca. Krąg stara się pomagać potrzebującym i utrzymuje kontakt z najstarszymi członkami.

Termin: Zbiórki odbywają się co drugi piątek w godz. 11:00-13:30. Informacje można uzyskać podczas każdej zbiórki.

✓ KOŁO DZIELNICOWE WARSZAWA-MOKOTÓW ZWIĄZKU KOMBATANTÓW RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ I BYŁYCH WIĘŹNIÓW POLITYCZNYCH

Związek Kombatantów działa na podstawie Statutu uchwalonego na VI Kongresie w dniu 30 lipca 2015 r., Statutu o Stowarzyszeniach oraz ustawy o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego, której jednolity tekst został opublikowany w Dzienniku Ustaw RP z dnia 10 września 2014 r. poz. 1206.

Celem działalności Związku Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych, (wymienionej poniżej jedynie przykładowo) jest:

- kształtowanie aktywnych postaw w działaniu dla dobra Ojczyzny i tworzenie warunków do współpracy środowisk kombatanckich w imię nadrzędnych interesów narodu i państwa,
- otaczanie opieką członków Związku i pozostałych po nich wdów i wdowców, zwłaszcza w zakresie spraw socjalnych i zdrowotnych,
- popularyzowanie i utrwalanie w pamięci społecznej dziejów walk niepodległościowych oraz udział w procesie wychowania młodzieży w duchu patriotyzmu i obywatelskiego oddania Ojczyźnie,
- pozostałe cele Związku i sposób ich realizacji normuje § 6 i §7 Statutu Związku.

Termin: Wszelkich informacji na tematy związane z działalnością Związku Kombatantów, zainteresowani mogą uzyskać wyłącznie we wtorki w godz. 14:00-16:00 pod nr tel. 22 443 67 70, bądź też w czasie

osobistych kontaktów z dyżurującymi członkami zarządu Koła Dzielnicowego Warszawa Mokotów ZKRP i BWP.

✓ RADA SENIORÓW DZIELNICY MOKOTÓW

(OPIS STR. 47)

✓ POMOC W ROZPOZNAWANIU I PODJĘCIU LECZENIA DEPRESJI I/LUB UZALEŻNIEŃ

Wsparcie osób dorosłych z problemem depresji i/lub uzależnień.

Forma pomocy: konsultacje indywidualne, grupa wsparcia, grupy ćwiczeń.

Warunki: zapisy tel. 22 412 45 10. Można się też kontaktować pod adresem e-mail: fundacjavitriol@gmail.com lub uzyskać informacje na stronie www.fundacja-vitriol.pl.

■ II.2 ZAJĘCIA DLA SENIORÓW ORGANIZOWANE PRZEZ URZĄD DZIELNICY MOKOTÓW

WYDZIAŁ SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA DLA DZIELNICY MOKOTÓW (URZĄD DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY)

ul. Wiśniowa 37, 02-545 Warszawa, tel. 22 443 67 40 (sekretariat), faks 22 325 45 65 e-mail: mokotow.wsz@um.warszawa.pl

Dojazd: **A** 117, 138, **M** Racławicka

■ Wydział prowadzi program „Aktywny i Bezpieczny Senior”.
W ramach programu bezpłatnie dla seniorów oferowane są zajęcia:

- gimnastyka w basenie,
- nordic walking,
- zajęcia plastyczne,
- fitness, zajęcia taneczno-muzyczne i inne.

Warunki: obowiązują zapisy. Zajęcia mogą się co roku zmieniać.

(ZOBACZ TEŻ MOKOTOWSKIE CENTRUM INTEGRACJI MIESZKAŃCÓW PRZY WYDZIALE SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA DLA DZIELNICY MOKOTÓW STR. 22, 42)

ZESPÓŁ KULTURY URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW

ul. Wiśniowa 37, II piętro, pokój 207 i 210, tel. 22 443 67 83

e-mail: mokotow.zku@warszawa.waw.pl

► Działania z zakresu kultury skierowane są do osób dorosłych bez podziału na grupy wiekowe. Są to m.in.:

- koncerty, wystawy, warsztaty plastyczne i muzyczne, festyny i inne imprezy plenerowe. Wśród tych wydarzeń kluczowe miejsce zajmują obchody ważnych rocznic związanych z historią Polski połączone z koncertami i wystawami oraz prelekcjami.

Informacje o organizowanych wydarzeniach można znaleźć na stronie Urzędu Dzielnicy Mokotów - www.mokotow.waw.pl

ZESPÓŁ SPORTU I REKREACJI URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW

ul. Wiśniowa 37, II piętro, pokój 206, tel. 22 443 67 93

e-mail: mokotow.zsd@um.warszawa.pl

→ 1. Bezpłatne zajęcia dla seniorów:

- taniec towarzyski, grupy początkujące i kontynuacja zajęć,
- gimnastyka.

Warunki: zapisy. Informacja o zapisach jest umieszczana na stronie internetowej urzędu www.mokotow.waw.pl oraz na plakatach.

→ 2. Bezpłatne zajęcia ogólnodostępne, w których mogą też uczestniczyć Seniorzy:

- spacer z przewodnikiem po Mokotowie. Spacerzy są podzielone na okres wiosenny i jesienny. Każdy spacer to inna tematyka i miejsce.

Termin: sobota, niedziela.

Warunki: zapisy nie są wymagane wystarczy przyjść na zajęcia wskazane na plakacie. Plakat jest umieszczany między innymi na stronie internetowej urzędu.

■ II. 3 UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU

TOWARZYSTWO MOKOTOWSKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

Zajęcia w Mokotowskim Centrum Integracji Mieszkańców przy Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia ul. Woronicza 44 a
www.tmu3w.pl, e-mail: mutw@op.pl

Dojazd: **A** 218, 222, **T** 18, 31, **M** Wierzbno

Zapisy: od 5 września do 30 maja w siedzibie MUTW
ul. Woronicza 44 a, pok. 15 b, w pon. i śr. w godz. 14:30-17:30
lub e-mail: mutw@op.pl.

D Działania skierowane do osób starszych:

- wykłady z zakresu nauk humanistycznych, prawnych, przyrodniczych i lekarskich,
- nauka języków: angielski i niemiecki,
- spotkania z psychologiem,
- ćwiczenia komputerowe,
- zajęcia ruchowe – taniec w kręgu, nordic walking w Lesie Kabackim,
- wyjścia do kina i teatru,
- uroczyste spotkania poprzedzające święta Bożego Narodzenia oraz Wielkanoc
- w drugiej połowie sierpnia organizowany jest Letni Uniwersytet Trzeciego Wieku dla Polaków zza wschodniej granicy oraz dla wszystkich chętnych słuchaczy MUTW.

Warunki: zapisy, składka członkowska.

TOWARZYSTWO WARSZAWSKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

IM. FRYDERYKA CHOPINA

ul. Łowicka 21, 02-502 Warszawa, tel. 22 881 00 72
e-mail: wutw@wp.pl, www.wutw.waw.pl

Dojazd: **M** Racławicka, **A** 138, 168, **T** 17.

Dni i godziny otwarcia biura dla słuchaczy: wt. i czw. 12:00-15:00

D Działania skierowane do osób starszych:

- wykłady specjalistów z różnych dziedzin nauki i sztuki, preferowane: medycyna, nauki humanistyczne, społeczne, wykłady specjalistyczne

z psychologii,

- seminaria dla miłośników z pięciu dziedzin: muzyki, poezji i literatury, historii, przyrody, zagadnień filozofii,
- lektorat z języka angielskiego,
- rekreacja ruchowa i turystyczno-krajoznawcza: gimnastyka rekreacyjna, ćwiczenia rehabilitacyjne w basenie, taniec,
- wycieczki edukacyjne, wycieczki krajoznawcze, wczasy,
- zajęcia twórcze i samokształceniowe: malarstwo, rękodzieło, chór „Cantabile”, nauka słuchania muzyki, warsztaty teatralne, kursy obsługi komputera, warsztaty ćwiczące pamięć,
- działalność wydawnicza: informacyjno-reklamowa, wydawanie biuletynu „Trzecia Młodość” (dwa razy do roku), prowadzenie strony internetowej i „Kroniki Uniwersytetu”,
- koncerty w Uniwersytecie Muzycznym Fryderyka Chopina w Warszawie, Koncerty w Filharmonii, imprezy kulturalne, koncerty organizowane na Uniwersytecie,
- kawiarenka internetowa,
- spotkania integracyjne: wielkanocne, wigilijne.

Warunki: ukończone 55 lat lub status emeryta, składka roczna. Część zajęć jest dofinansowana, natomiast część zajęć nieobjęta dotacjami jest płatna.

Część zajęć odbywa się w Mokotowskim Centrum Integracji Mieszkańców

(ZOBACZ STR. 22, 42)

UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU SZKOŁY GŁÓWNEJ HANDLOWEJ W WARSZAWIE

Adres do korespondencji: al. Niepodległości 162, 02-554 Warszawa

Siedziba sekretariatu: Gmach A, SGH, ul. Rakowiecka 24 sala 208,

tel. 22 564 98 10, wt. w godz. 13:00-16:30, śr. i czw. w godz. 11:00-15:00

e-mail: utw@sgh.waw.pl, www.sgh.waw.pl/utw

Dojazd:  Pole Mokotowskie

Działania skierowane do osób starszych:

- zróżnicowane tematycznie wykłady dla wszystkich słuchaczy: nauki społeczne, ekonomia, historia, religioznawstwo, kultura, polityka, psychologia, filozofia, zagadnienia UE itp.,

- koło zainteresowań pod nazwą KLUB WŁOSKI (teatrologia, kulturoznawstwo, stare cywilizacje, podróże, spotkania z ciekawymi osobistościami kultury i sztuki, imprezy integracyjne, świąteczne, wieczory poezji, koncerty),
- zajęcia dodatkowe: taniec towarzyski, gimnastyka przy muzyce, gimnastyka rehabilitacyjna, tai-chi, joga, pilates, lektoraty – j. angielski, francuski, niemiecki, włoski (na różnych poziomach zaawansowania) seminarium psychologiczne, warsztaty - „Sztuka współczesna daje się lubić”, treningi pamięci, kółko fotograficzne, szkolenia komputerowe na różnych poziomach,
- wycieczki krajoznawcze i zagraniczne, wyjazdowe turnusy rehabilitacyjne,
- Internetowy Klub Seniora: koło rysunkowe, Klub Dyskusyjny „Wiedzieć więcej”,
- klub brydżowy, Klub Piechurów, English Club, koło teatralne i poetyckie.

Warunki: składka członkowska, niektóre zajęcia dodatkowo płatne.

■ II.4 KLUBY SENIORA

KLUB SENIORA FILIA CENTRUM „ŁOWICKA”

Miejsce spotkań: Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców przy Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów ul. Woronicza 44 a, tel. 660 617 131, tel. 22 443 67 70

(telefon do sekretariatu Centrum Integracji),

e-mail: b.korczynska@lowicka.pl.

Dojazd:  Wierzbno

Dni i godziny otwarcia: nd. 13:00-18:00, pon. 10:00-14:00

lub 13:00-16:00, śr. 11:00-14:00, czw. 10:00-14:00 lub 14:00-16:00

■ Działania skierowane do osób starszych:

- spotkania taneczne przy muzyce na żywo i mechanicznej,
- koncerty, imprezy okazjonalne, spotkania (wstęp wolny),

- zajęcia muzyczne - doskonalenie warsztatu wokalnego (skierowane do uczestników zespołu klubowego), zajęcia taneczne – nauka tańca towarzyskiego (różne grupy).

Warunki: Opłata miesięczna lub jednorazowa.

KLUB SENIORA OŚRODKA EDUKACJI KULTURALNEJ ADMINISTRACJI OSIEDLA „SADYBA” MSM „ENERGETYKA”

ul. Korczyńska 6, 02-934 Warszawa, tel./faks 22 642 59 08,
kom. 608 554 398, e-mail: oek.sadyba@msmenergetyka.pl,
www.oeksadyba.msmenergetyka.pl

Dojazd: 🚶 501, 519, 522, 116, 148, 172, 195, E-2

Dni i godziny otwarcia: wt. 14:00-17:00, czw.15:00-18:00

▶ Działania skierowane do osób starszych:

- imprezy artystyczne, prelekcje, pokazy, spotkania z ciekawymi ludźmi,
- spotkania przedświąteczne, Dzień Seniora,
- spotkania taneczne przy muzyce mechanicznej i na żywo,
- Klub brydżowy, biblioteka, czytelnia, kawiarenka internetowa.

Warunki: część zajęć płatna: gimnastyka, kursy komputerowe, j. angielski, j. francuski warsztaty plastyczne, joga.

■ II.5 ORGANIZACJE SENIORSKIE

ODDZIAŁ REJONOWY POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW WARSZAWA-MOKOTÓW

ul. Skolimowska 4, 00-795 Warszawa, tel./faks 22 849 06 62

Dojazd: 🚶 119, 131, 138, 167, 222, 501, 519, 522, 🚶 4, 10, 14, 18, 35

Dni i godziny otwarcia: pon.-czw. 9:00-12:00

- ▶ Działania skierowane do ludzi starszych, chorych na schorzenia wywołane podeszłym wiekiem oraz osób niepełnosprawnych, emerytów, rencistów i inwalidów.

→ **Formy działalności:**

- prowadzenie działalności charytatywnej oraz udzielanie pomocy członkom Związku w sprawach socjalno-bytowych,
- tworzenie funduszy na cele socjalno-bytowe,
- załatwianie ważnych spraw członkom Związku (uzyskanie opieki domowej, samopomocowej, w domach dziennego pobytu lub w domach opieki społecznej),
- wydawanie zaświadczeń na ulgowe przejazdy PKP,
- prowadzenie Związkowej Kasy Pogrzebowej,
- wydawanie artykułów żywnościowych otrzymywanych z Fundacji SOS Banku Żywności i paczek,
- prowadzenie osiedlowych klubów seniora,
- organizowanie integracyjnych spotkań stacjonarnych oraz okolicznościowych prelekcji, wycieczek krajowych i zagranicznych a także kulturalnych (kino, teatr),
- udzielanie zapomóg losowych osobom ubogim, bezpłatnych porad prawnych oraz emerytalno-rentowych,
- współdziałanie z organami władzy, administracji publicznej i samorządowej oraz instytucjami i organizacjami społecznymi,
- podejmowanie różnorodnych działań służących uzyskaniu środków finansowych na realizację celów i zadań statusowych.

W Dzielnicy Mokotów działa 10 terenowych kół organizacyjnie podporządkowanych Mokotowskiemu Oddziałowi Związku:

- **nr 1** - ul. Etiudy Rewolucyjnej 48, śr. w godz. 12:00-16:00,
- **nr 5** - ul. Malczewskiego 52, śr. w godz. 12:00-15:00,
- **nr 6** - ul. Puławska 140, pon. w godz. 12:00-15:00,
- **nr 7** - ul. Czarnomorska 11, wt., pt. w godz. 16:30-19:30,
- **nr 8** - ul. Bonifacego 79, czw. w godz. 10:00-12:00,
- **nr 9** - ul. Rzymowskiego 35, śr. w godz. 14:00-17:00,
- **nr 12** - ul. Wiktorska 10, wt. w godz. 10:00-12:00,
- **nr 14** - ul. Elsnera 32, wt. w godz. 17:00-19:00,
- **nr 17** - ul. Skolimowska 4, od pon. do czw. w godz. 9:00-12:00,
- **nr 19** - ul. Racławicka 10, pon. w godz. 10:00-12:00.

HARCERSKI KRĄG SENIORÓW WARSZAWA-MOKOTÓW
PRZY HUFCU ZHP WARSZAWA-MOKOTÓW IM. SZARYCH SZEREGÓW

Miejsce spotkań: Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców
przy Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów
ul. Woronicza 44 a, 02-640 Warszawa, tel. 22 443 67 70
(sekretariat Centrum Integracji)

Dni i godziny otwarcia: co drugi pt. w godz. 11:00-13:30

(OPIS STR. 22, 25)

ZWIĄZEK SYBIRAKÓW - KOŁO WARSZAWA-MOKOTÓW

Siedziba w szkole przy ul. Limanowskiego 9,

Dyżur: śr. w godz. 15:00-18:00, tel. 22 841 27 34 lub 603 768 934

D Działalność:

- upamiętnianie historii zesłań,
- ustanawianie znaków pamięci,
- uroczyste obchody rocznic państwowych i związkowych (np. 17 września Dzień Sybiraka),
- prowadzenie procedury nadania Zesłańcom uprawnień kombatanckich,
- opieka zdrowotna i społeczna.

■ II.6 INNE ORGANIZACJE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW I ICH RODZIN

STOWARZYSZENIE POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ SYNTONIA

Adres korespondencyjny: ul. Stępińska 3/34, 00-739 Warszawa

Kontakt: programy dla osób starszych i ich rodzin - tel. 792 765 779
lub 792 765 603, e-mail: syntonia@syntonia.org.pl,
www.syntonia.org.pl

▶ Działania skierowane do osób starszych oraz ich opiekunów:

→ Osoby starsze

- Wsparcie osób starszych w radzeniu sobie z wyzwaniami wieku emerytalnego i starzenia się, profilaktyka zaburzeń pamięci.

Forma pomocy: treningi pamięci i innych funkcji poznawczych, warsztaty psychoedukacyjne.

→ Rodziny/opiekunowie osób starszych, w tym osób starszych z zaburzeniami pamięci, demencją, chorobą Alzheimera

- Działania mające na celu dostarczenie opiekunom rodzinnym zróżnicowanych form wsparcia służących wzmocnieniu ich kompetencji opiekuńczych, kondycji psychicznej oraz umiejętności psychospołecznych w zakresie pełnionej roli.

Forma pomocy: warsztaty psychoedukacyjne, grupy wsparcia, spotkania ze specjalistami, konsultacje indywidualne.

STOWARZYSZENIE W STRONĘ MARZEŃ

ul. Malczewskiego 44 a, 02-679 Warszawa

Adres korespondencyjny: ul. Bełdan 11 m 9, 02-695 Warszawa
tel. 883 442 622, 530 158 732, e-mail: kontakt@wstronemarzen.pl,
www.wstronemarzen.pl

Dojazd: **A** 172, 174, 141, 222, 700, **M** Wierzbno

Dni i godziny otwarcia: pon. 10:00-17:00, wt. 8:30-15:00,
śr. 13:00-18:00, czw. 8:30-15:00

→ **Osoby z niepełnosprawnością oraz ich opiekunowie:**

- konsultacje psychologiczne, konsultacje z doradcą ds. osób, niepełnosprawnych,
- pomoc w rozwiązywaniu spraw urzędowych.

→ **Rodzice, opiekunowie, seniorzy:**

- warsztaty edukacyjne i artystyczne, konsultacje psychologiczne, zajęcia usprawniające z elementami samoobrony, kawiarenka sąsiadka.

A. INNE / POZA DZIELNICĄ MOKOTÓW

STOWARZYSZENIE MALI BRACIA UBOGICH

ul. Generała Władysława Andersa 13, 00-159 Warszawa

tel. 22 635 13 64, faks 22 635 13 64, e-mail: warszawa@malibracia.org.pl

D Oferuje seniorom:

- towarzystwo i wsparcie wolontariusza,
- różne formy grupowej aktywności,
- spotkania międzypokoleniowe,
- wspólne spotkania świąteczne,
- możliwość wspólnego spędzania wakacyjnych dni,
- wsparcie w rozwoju pasji i zainteresowań.

■ II.7 DOMY KULTURY

DOM KULTURY DOROŻKARNIA

ul. Siekierkowska 28, 00-709 Warszawa, tel. 22 841 91 22

e-mail: biuro@dorozkarnia.pl, www.dorozkarnia.pl

Dojazd: ▲ 108, 167 (przystanek Łososiowa)

Dni i godziny otwarcia: ośrodek otwarty codziennie w godz. 9:00-21:00.

Sekretariat czynny codziennie w godz. 9:00-17:00 (oprócz sob. i nd.)

→ Zajęcia ogólnodostępne w których mogą też uczestniczyć Seniorzy.

→ Zajęcia płatne:

- pilates,
- gliniarnia rodzinna – pracownia ceramiki,
- trening głosu.

Warunki: zapisy poprzez stronę internetową.

DOM KULTURY KADR W DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY

ul. Gotarda 16, 02-683 Warszawa, tel. 22 843 88 81

(w 2017 r. planowana zmiana lokalizacji na ul. Rzymowskiego)

e-mail: info@dkkadr.waw.pl, www.dkkadr.waw.pl

Dojazd: ▲ 504, 136, 138, 193

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:00-21:00,

sob., nd. w zależności od ustalonych imprez i wydarzeń artystycznych w danym miesiącu.

D 1. Zajęcia skierowane do seniorów:

→ bezpłatne:

- Projekt Podwórko wspomnień dla seniorów. Jest to teatralna adaptacja wspomnień i literacko-sceniczna próba opisanego tego, co pozostało w naszej pamięci.

→ płatne:

- **Akademia Retro** – zajęcia: gimnastyka kręgosłupa, gimnastyka wzmacniająca i rozciągająca, retro zumba, malarstwo i rysunek, ceramika, retro Akademia Wiedzy (spotkania dla słuchaczy Akademii: wykłady, prelekcje), warsztaty fotograficzne, zajęcia teatralne, taniec towarzyski, malarstwo dla seniorów.

D 2. Zajęcia ogólnodostępne, w których mogą też uczestniczyć Seniorzy

→ płatne:

- warsztaty wokalne dla dorosłych, rzeźba,
- lektoraty: język angielski, niemiecki.

Warunki: zapisy w recepcji Domu Kultury Kadr lub poprzez stronę internetową www.dkkadr.waw.pl na wybrane zajęcia – strona „Strefa Zajęć”. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach Retro Akademii jest zapisanie się w Dziale Księgowości Domu Kultury Kadr, wypełnienie deklaracji uczestnictwa oraz uiszczenie opłaty semestralnej.

SŁUŻEWSKI DOM KULTURY W DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY

ul. J. S. Bacha 15, 02-743 Warszawa, tel. 22 843 91 01

e-mail: sdk@sdk.waw.pl, mlodzi50@sdk.waw.pl

Dni i godziny otwarcia: 9:00-21:00

Dojazd: **M** Służew

1. Zajęcia skierowane do seniorów:

→ bezpłatne:

- nordic walking,
- zajęcia wokalne (grupowe śpiewanie),
- malowanie Ikon (zajęcia plastyczne),
- decupage zajęcia plastyczne,
- brydż.

→ płatne:

- pilates, zumba, stretching, zajęcia komputerowe.

2. Zajęcia ogólnodostępne, w których mogą też uczestniczyć Seniorzy

→ bezpłatne:

- spotkania warsawianistyczne,
- spotkania z cyklu - Kultury świata (wykład),
- spotkania z Moniką Małkowską (wykład),
- profilaktyka zdrowia (wykład).

Warunki: zapisy telefonicznie 22 843 91 01,

e-mailem: mlodzi50@sdk.waw lub osobiście w domu kultury.

A. WYKAZ BIBLIOTEK W DZIELNICY MOKOTÓW

NAZWA PLACÓWKI	ADRES	TELEFON
Czytelnia Naukowa nr IV	ul. Wiktorska 10	22 845 00 88
Czytelnia Naukowa nr XXI	ul. Bukietowa 4A	22 898 30 33
Dzielnicowa Wypożyczalnia Multimedialna	al. Niepodległości 19	22 853 01 71
Wypożycz. Nr 1	ul. Puławska 43	22 849 25 28
Wypożycz. Nr 8	al. Niepodległości 19	22 848 95 87
Wypożycz. Nr 20	ul. Żuławskiego 4/6	22 627 42 22
Wypożycz. Nr 27	ul. Św. Bonifacego 90	22 842 04 81
Wypożycz. Nr 35	ul. Narbutta 47	22 849 63 56
Wypożycz. Nr 39	ul. Górską 7	22 841 26 95
Wypożycz. Nr 63	ul. Bytnara 27	22 844 86 81
Wypożycz. Nr 68	al. Niepodległości 82	22 844 70 59
Wypożycz. Nr 84	ul. Modzelewskiego 71	22 844 62 71
Wypożycz. Nr 95	ul. Rzymowskiego 32	22 843 98 31
Wypożycz. Nr 104	ul. Ludowa 4	22 840 29 01
Wypożycz. Nr 107	ul. Wiktorska 27	22 273 63 26
Wypożycz. Nr 108	ul. Puławska 119	22 843 16 85
Wypożycz. Nr 122	ul. Iberyjska 5	22 842 79 02
Wypożycz. Nr 125	ul. Czerniakowska 38A	22 841 33 58
Bibl.Dziec. III	ul. Tuchlińska 2A	22 843 20 87
Bibl.Dziec. XVII	ul. Puławska 238	22 844 66 43
Bibl.Dziec. XVIII	ul. Górską 7	22 840 64 58
Bibl.Dziec. XXX	ul. Melsztyńska 4/10	22 849 37 98
Bibl.Dziec. XXXIII	al. Niepodległości 19	22 847 63 43
Bibl.Dziec. XXXV	ul. Św. Bonifacego 90	22 651 80 23
Bibl.Dziec. LIV	ul. Ludowa 4	22 851 64 24
Multimedialna Biblioteka XXXI	ul. Tyniecka 40 a	22 646 46 49

Uwaga: Biblioteki organizują różne imprezy, spotkania, koncerty.

Informacje są na bieżąco publikowane w Internecie (www.bpmokotow.waw.pl)

i na plakatach pojawiających się w bibliotekach.

B. ZAJĘCIA DLA SENIORÓW PROWADZONE W BIBLIOTEKACH

DZIELNICOWA WYPOŻYCZALNIA MULTIMEDIALNA

Aleja Niepodległości 19, 02-653 Warszawa, tel. 22 853 01 71

e-mail: dwm@bpmokotow.waw.pl, www.bpmokotow.waw.pl

Dojazd: **M** Wilanowska, **A** 174, 700, **T** 4, 10, 14, 31, 35.

Dni i godziny otwarcia: pon., wt., pt. w godz. 14:00-19:00,

śr., czw. w godz. 11:00-16:00

✓ **W bibliotece prowadzone są zajęcia komputerowe dla Seniorów**

(OPIS STR. 43)

BIBLIOTEKA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Nr LIV

ul. Ludowa 4, 00-780 Warszawa, tel. 22 851 64 24

e-mail: bdliv@bpmokotow.waw.pl, www.bpmokotow.waw.pl

Dojazd: **A** 172, 141, 195

Dni i godziny otwarcia: pon., pt. w godz. 11:00-19:00

✓ **W bibliotece prowadzone są zajęcia komputerowe dla Seniorów**

(OPIS STR. 43)

MULTIMEDIALNA BIBLIOTEKA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY NR XXXI

ul. Tyniecka 40 a, 02-621 Warszawa, tel. 22 646 46 49

e-mail: mbddim@gmail.com, www.mbddim.pl

Dojazd: **T** 4, 10, 14, 16, 35, **A** 222, 2018 (przystanek Malczewskiego)

Dni i godziny otwarcia: pon. 14:00-19:00, wt.-pt. 10:00-19:00,

sob. 10:00-16:00

1. Zajęcia dla seniorów:

- W bibliotece prowadzone są zajęcia komputerowe dla seniorów.
(OPIS STR. 44)
- Angielski dla Seniora, kurs nauki podstaw języka angielskiego.

2. Zajęcia ogólnodostępne, w których mogą też uczestniczyć Seniorzy

→ bezpłatne:

- Muzyczne Czwartki na Tynieckiej – to cykl koncertów. Mieszkańcy mają możliwość wysłuchania znanych utworów, pieśni i arii operowych w wykonaniu najzdolniejszych studentów Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina.

NARODOWY INSTYTUT AUDIOWIZUALNY (NInA)

National Audiovisual Institute

ul. Wałbrzyska 3/5, 02-739 Warszawa, tel. 22 380 49 00 lub 02

www.nina.gov.pl, www.ninateka.pl

Dojazd: **M** Służew, **A** przystanek „Wróbla”, „Cmentarz Wałbrzyska”,
dostępny parking

Narodowy Instytut Audiowizualny (NInA) to nowoczesna instytucja kultury, która już od dekady zajmuje się digitalizacją, udostępnianiem i promocją polskiego dziedzictwa audiowizualnego. Misją statutową NInA jest gromadzenie, archiwizacja, rekonstrukcja i udostępnianie najbardziej wartościowych przejawów kultury filmowej, muzycznej i teatralnej.

D NInA oferuje:

- w każdym tygodniu w siedzibie NInA można wziąć udział w jednym z licznych i bezpłatnych wydarzeń, znajdujących się aktualnie w repertuarze Instytutu: warsztatach, projekcjach kinowych, spektaklach teatralnych, koncertach lub spotkaniach z osobowościami polskiej kultury,
- stacjonarne Archiwum w siedzibie Instytutu, w którym przy jednym z kilkunastu nowoczesnych stanowisk można bezpłatnie korzystać z audiowizualnych zasobów Instytutu, wybierając spośród 14 000 materiałów i korzystając z pomocy wykwalifikowanego zespołu,
- serwis Ninateka (www.ninateka.pl). Poprzez serwis można korzystać już z ponad 6000 materiałów audio i wideo dotyczących kultury,
- dwutygodnik.com - internetowe pisma o kulturze, które na bieżąco relacjonuje i opiniuje życie kulturalne i społeczne w kraju i za granicą.

Warunki: udział we wszystkich wydarzeniach jest bezpłatny. Na niektóre z nich, w związku z ograniczoną liczbą miejsc, obowiązuje wcześniejsza rejestracja.

■ II.10 ZAJĘCIA KOMPUTEROWE I PUNKTY CYFROWEGO WSPARCIA SENIORA

1. ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

■ 1.1. E-PRACOWNIE

E-PRACOWNIE to pracownie komputerowe wyposażone w stanowiska komputerowe z dostępem do Internetu oraz drukarki, z których każda osoba może bezpłatnie korzystać.

- w E-PRACOWNI można skorzystać z pomocy pracownika pracowni.
- z E-PRACOWNI można korzystać indywidualnie lub uczestniczyć w kursie z zakresu obsługi komputera i Internetu.

Warunki: korzystać bezpłatnie z usług e-pracowni mogą wszyscy mieszkańcy szczególnie osoby z niepełnosprawnościami oraz Seniorzy, którzy chcą zdobyć nową wiedzę i umiejętności przydatne w codziennym życiu.

Obecnie funkcjonują dla osób dorosłych dwa rodzaje e-pracowni:

A) E-PRACOWNIE warszawskie ogólnodostępne (typ 1).

- W tych e-pracowniach program jest dostosowany przede wszystkim do potrzeb Seniorów, którzy chcieliby nauczyć się obsługi komputera i korzystania z Internetu lub rozwinąć umiejętności w tej dziedzinie.

B) E-PRACOWNIE warszawskie wyposażone w specjalistyczny sprzęt komputerowy oraz oprogramowanie dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami wzorkową, ruchową oraz sprzężoną (typ 2).

- W tych e-pracowniach m.in. niepełnosprawni i Seniorzy mogą bezpłatnie korzystać ze specjalistycznego sprzętu komputerowego i Internetu.

A. WYKAZ E-PRACOWNI DZIELNICY MOKOTÓW

**Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców
przy Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów**

ul. Woronicza 44 a, tel. 22 443 67 70,

Dni i godziny otwarcia: pon. w godz. 10:00-16:00,

wt. w godz. 14:00-20:00,

śr. w godz. 10:00-16:00, czw. w godz. 14:00-20:00,

pt. w godz. 10:00-16:00,

sob. w godz. 10:00-14:00 – (typ 2)

Zapisy na kursy prowadzi pracownik e-pracowni (w godz. otwarcia pracowni). Informacje o terminach można też uzyskać w sekretariacie Centrum tel. 22 443 67 70

B. WYKAZ E-PRACOWNI / NIEKTÓRE DZIELNICE

› **Budynek Zespołu Szkół Specjalnych nr 109**

ul. Białobrzeska 44 (Ochota), tel. 600 25 36 27, 513 044 505

pon.-pt. w godz. 15:00-20:00 (typ 2),

› **Instytut Głuchoniemych im. J. Falkowskiego**

pl. Trzech Krzyży 4/6, tel. 22 628 04 31/32/33,

e-mail: instytutgluch@post.pl, instytut-gluchoniemych.waw.pl

Godziny otwarcia: pon.-pt. 11:00-18:00,

sob. 9:00-16:00, w co drugą nd. 11:00-15:00 (typ 2),

› **Centrum Kultury Wilanów – filia w Powsini**

ul. Przyczółkowa 27a, tel. 22 648 22 24,

e-mail: centrum@kulturawilanow.pl, www.kulturawilanow.pl

Godziny otwarcia: ze względu na to, że godziny otwarcia mogą się zmieniać, należy się upewnić telefonicznie kiedy e-pracownia jest otwarta (typ 1),

› **Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy**

ul. Kolegiacka 3, Wilanów, tel. 22 423 57 55,

e-mail: wilanow@bibliotekawilanowska.pl,

www.bibliotekawilanowska.pl.

Godziny otwarcia: pon., wt., czw. w godz. 12:00-20:00,
śr., pt., sob. w godz. 9:00-16:00 (typ 1),

➤ **Czytelnia Naukowa nr XVI Pl. Inwalidów 3**

tel. 22 832 23 68, e-mail: bpzoliborz@interia.pl, www.bpzoliborz.pl.

Godziny otwarcia: pon., wt., czw., pt. w godz. 9:00-19:00,
śr. w godz. 12:00-19:00, sob. w godz. 9:00-16:00 (typ 1).

■ 1.2. ZAJĘCIA KOMPUTEROWE PROWADZONE W BIBLIOTEKACH

BIBLIOTEKA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Nr LIV

ul. Ludowa 4, 00-780 Warszawa, tel. 22 851 64 24

e-mail: bdliv@bpmokotow.waw.pl, www: bpmokotow.waw.pl

Dojazd:  172, 141, 195

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 11:00-19:00

■ 1. Zajęcia dla seniorów:

➔ bezpłatne:

- Kurs komputerowy dla seniorów:
 - nauka obsługi komputera,
 - tworzenie i edycja dokumentów tekstowych,
 - drukowanie i skanowanie dokumentów,
 - korzystanie z poczty elektronicznej, poruszanie się po Internecie,
 - bankowość internetowa i zakupy w Internecie, Skype,
 - kopiowanie zdjęć z aparatów cyfrowych.

Warunki: zapisy osobiście, telefonicznie lub przez e-mail.

DZIELNICOWA WYPOŻYCZALNIA MULTIMEDIALNA

Aleja Niepodległości 19, 02-653 Warszawa, tel. 22 853 01 71

e-mail: dwm@bpmokotow.waw.pl, www.bpmokotow.waw.pl,

Dni i godziny otwarcia: pon., wt., pt. w godz. 14:00-19:00,
śr., czw. w godz. 11:00-16:00

Dojazd:  Wilanowska,  174, 700,  4, 10, 14, 31, 35

1. Zajęcia dla seniorów:

→ bezpłatne:

- Kursy komputerowe „e-senior” (dla osób 60+)
 - podstawy obsługi komputera i Internetu,
 - kurs dla seniorów – Word, Excel (kurs dla osób 60 +),
 - Punkt Cyfrowego Wsparcia Senior – (PATRZ STR. 45)

2. Zajęcia ogólnodostępne, w których mogą też uczestniczyć Seniorzy.

→ bezpłatne:

- Bezpieczeństwo w sieci - Prelekcja na temat jak ustrzec się zagrożeń w cyfrowym świecie. Wstęp wolny.

Warunki: zapisy na kursy - wyłącznie telefonicznie pod nr 22 853 01 71

MULTIMEDIALNA BIBLIOTEKA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY NR XXXI

ul. Tyniecka 40 a, 02-621 Warszawa, tel. 22 646 46 49

e-mail: mbddim@gmail.com, www.mbddim.pl

Dni i godziny otwarcia: pon. 14:00-19:00, wt.-pt. 10:00-19:00,
sob. 10:00-16:00

Dojazd: **T** 4, 10, 14, 16, 35 (przystanek Malczewskiego), **A** 222, 218
(przystanek Malczewskiego).

1. Zajęcia dla seniorów:

→ bezpłatne:

✓ **Podstawy obsługi komputera i Internetu dla Seniorów**

Kurs dla osób początkujących obejmuje podstawowe umiejętności związane z obsługą komputera oraz Internetu. Uczestnicy uczą się min. posługiwania myszką, klawiaturą, użytkowania systemu operacyjnego Windows 10 oraz podstawowych programów komputerowych, w tym prostego edytora tekstu. Nauka umiejętności związana z obsługą przeglądarek i wyszukiwarek internetowych oraz poczty e-mail.

✓ **Windows 10 i Internet dla Seniorów**

Kurs dla osób znających podstawy obsługi komputera i Internetu obejmujący zagadnienia związane z użytkowaniem stron internetowych, poczty elektronicznej, edytorów tekstu itp. W trakcie kursu uczestnicy poznają także bardziej zaawansowane kwestie związane z obsługą kom-

putera i systemu Windows 10. Szczególny nacisk kładziony jest na użytkowanie Internetu jako źródła wiedzy o świecie i kulturze oraz narzędzia komunikacji.

✓ **Kurs obsługi Pakietu Office: Word i Excel dla Seniorów**

Kurs dla osób rozpoczynających pracę z pakietem MS Office. Podstawy obsługi edytora tekstu MS Word oraz arkusza kalkulacyjnego MS Excel. Uczestnik kursu uczy się jak sprawnie posługiwać się programami, aby tworzyć przejrzyste dokumenty, pisma, tabele, kalkulacje itp.

■ **1.3. ZAJĘCIA ORGANIZOWANE PRZEZ BIURA POMOCY I PROJEKTÓW SPOŁECZNYCH URZĘDU M.ST. WARSZAWY**

Co roku Biuro organizuje zajęcia komputerowe dla seniorów. Więcej informacji: Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy, ul. Niecała 2, pok. 21, tel. 22 443 02 68. Zgłoszenia telefoniczne przyjmowane są: wt., czw. w godz. 12:00 - 16:00.

2. PUNKTY CYFROWEGO WSPARCIA SENIORA

PUNKTY CYFROWEGO WSPARCIA SENIORA

► Skierowane do:

- osób powyżej 60 roku życia, które mieszkają na terenie m.st. Warszawy
- czas trwania konsultacji maksymalnie 60 minut dziennie

Warunki: bezpłatne, indywidualne porady dotyczące obsługi komputera, Internetu, smartfonu, tabletu, aparatu i innych urządzeń cyfrowych. Obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne na konsultację z doradcą cyfrowym.

A. MOKOTÓW

MOKOTÓW	ZAPISY	TELEFON	GODZINY OTWARCIA
Dzielnicowa Wypożyczalnia Multimedialna al. Niepodległości 19	pon.- pt. 14:00-16:00	22 853 01 71	pon. 13:00-19:00

B. NIEKTÓRE DZIELNICE

DZIELNICA	PUNKT CYFROWEGO WSPARCIA SENIORA	GODZ. ZAPISÓW TEL.	NR TEL. DO ZAPISÓW	GODZ.
Ochota	Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy - Przystanek Książka ul. Grójecka 42	śr. 12:00-15:00 czw. 12:00-15:00	22 822 38 06	wt. śr. 12:00-15:00
Śródmieście	Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 54 ul. Marszałkowska 9/15	wt. i śr. 14:00-17:00	22 825 77 49	wt. i śr. 11:00-17:00
Ursynów	Natoliński Ośrodek Kultury ul. Na Uboczu 3	pon. 9:00-15:00	576 179 148	pon. 9:00-15:00
Wilanów	Centrum Kultury Wilanów ul. Kolegiacka 3	wt. 14:00-18:00	733 749 687	śr. 11:00-17:00
Wola	Dom Pomocy Społecznej „Budowlani” ul. Elekcyjna 6	pon. 10:00-14:00	22 836 66 62 wew. 101, 22 836 95 63	wt. 13:00-16:00
Wola	Ośrodek Nowolipie ul. Nowolipie 22	pon. 10:00-14:00	22 836 66 62 wew. 101	wt. i śr. 13:00-16:00
Żoliborz	Żoliborskie Centrum Integracji i Aktywizacji Seniorów ul. Wyspiańskiego 6/8	pon. 10:00-13:00	22 839 40 88, 517 828 910	pon. 9:00-15:00

III MOKOTOWSKA RADA SENIORÓW

MOKOTOWSKA RADA SENIORÓW

Rada Seniorów Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy reprezentuje seniorów zamieszkałych na terenie Dzielnicy. Jest zespołem o charakterze doradczym, konsultacyjnym i inicjatywnym, który w oparciu o zasoby wiedzy i doświadczenia środowisk osób starszych współpracuje z władzami Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy w obszarze spraw lokalnych, w szczególności dotyczących planowania i realizacji polityki senioralnej. Współpracuje również z Warszawską Radą Seniorów.

W skład Rady wchodzi 15 osób, w tym:

- 12 przedstawicieli mieszkańców,
- przedstawiciel wskazany przez Dzielnicową Komisję Dialogu Społecznego,
- przedstawiciel wskazany przez Radę Dzielnicy,
- przedstawiciel wskazany przez Zarząd Dzielnicy.

Kadencja członka Rady trwa 3 lata od dnia jego powołania, jego funkcja pełniona jest społecznie.

Poniżej informacja o dyżurach członków Rady Seniorów Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy:

Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców

przy Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów

- ul. Woronicza 44 A

- w każdy wt. w godz. 11:00-15:00, pokój nr 16

Przewodniczący Rady Seniorów pełni dyżur w każdy pierwszy wtorek miesiąca, w godz. 11:00-13:00

Punkt Zagospodarowania Czasu Wolnego dla Dzieci i Młodzieży

przy Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów

- ul. Gagarina 27

- środy w godz. 9:00-11:00, pokój nr 11,

- czwartki w godz. 16:00-18:00, pokój nr 11

Centrum „ŁOWICKA” - Dom Kultury w Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy

- ul. Łowicka 21

• w pierwszy i trzeci czwartek miesiąca w godz. 14:00-16:00, pokój nr 27

Kancelaria Parafialna w kościele św. Maksymiliana Kolbe

- ul. Rzymowskiego 35

- drugi wtorek każdego miesiąca w godz. 11:00-13:00

Więcej informacji o Mokotowskiej Radzie Seniorów na stronie www.mokotow.waw.pl

■ IV ZDROWIE

■ IV.1. PRZYCHODNIE

PRZYCHODNIA LEKARSKA (SZPZŁO WARSZAWA-MOKOTÓW)

ul. Iwicka 19, 00-735 Warszawa, tel. 22 841 49 05

Dojazd: **A** 131, 180, 167, 168

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 7:30-18:00

▶ Świadczenia zdrowotne dla dorosłych

→ Lekarze:

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej

→ Badania:

- laboratoryjne, EKG

PRZYCHODNIA LEKARSKA (SZPZŁO WARSZAWA-MOKOTÓW)

ul. Dąbrowskiego 75 a, 02-586 Warszawa, tel. 22 845 39 63

Dojazd: **A** 117, 138, 210, 174, **T** 10, 17, **M** Raławicka

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 7:30-19:00

▶ Świadczenia zdrowotne dla dorosłych

→ Lekarze:

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej

→ Badania:

- badania laboratoryjne,
- EKG,
- pomiar tętna,
- pomiar glikemii – pomiar z palca,
- określenie masy ciała,
- pomiar cholesterolu – pomiar z palca

PRZYCHODNIA LEKARSKA (SZPZŁO WARSZAWA-MOKOTÓW)

ul. Jadźwingów 9, 02-692 Warszawa,

tel. 22 843 49 59 (rejestracja ogólna), faks 22 843 10 86

e-mail: jadzwingow@zozmokotow.pl

Dojazd:  138, 165, 174, 193**Dni i godziny otwarcia:** pon.-pt. w godz. 7:30-19:00**► Świadczenia zdrowotne dla dorosłych****→ Lekarze:**

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
- chirurg
- dermatolog
- diabetolog
- ginekolog
- kardiolog
- laryngolog
- lekarz rehabilitacji
- neurolog
- okulista

→ Badania:

- badania laboratoryjne nieodpłatnie
- EKG
- EKG – Holter
- USG
- echo serca

→ Świadczenia rehabilitacyjne:

- kinezyterapia, fizykoterapia
- masaż

PRZYCHODNIA LEKARSKA (SZPZŁO WARSZAWA-MOKOTÓW)

ul. Madalińskiego 13, 02-513 Warszawa

tel. 22 541 70 57, 541 70 58, faks 22 541 70 55

tel. 22 541 70 69 - rehabilitacja

e-mail: madaliński@zozmokotow.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-piąt. w godz. 8:00-19:00**Dojazd:**  138, 130, 117, 210, 222,  4, 14, 18, 35,  Raławicka

► Świadczenia zdrowotne dla dorosłych

→ Lekarze:

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
- otolaryngolog
- gastroenterolog, tel. 22 565 21 80
- stomatolog, tel. 22 849 64 28

→ Badania:

- laboratoryjne
- EKG
- USG
- Endoskopia

→ Świadczenia rehabilitacyjne:

- fizykoterapia, kinezyterapia, masaż

PRZYCHODNIA LEKARSKA (SZPZŁO WARSZAWA-MOKOTÓW)

ul. Malczewskiego 47 a, 02-622 Warszawa

tel. 22 844 13 76, 22 646 25 00, faks 22 844 12 57

e-mail: malczewskiego@zozmokotow.pl

Dojazd: **A** 222, 174, 382, 700, **M** Wierzbno

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 7:30-19:00

► Świadczenia zdrowotne dla dorosłych

→ Lekarze:

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
- neurolog, tel. 22 848 06 18
- lekarz rehabilitacji
- stomatolog, tel. 22 844 22 63
- ginekolog, tel. 22 848 06 19
- chirurg, tel. 22 848 06 18
- okulista, tel. 22 848 06 18
- laryngolog, tel. 22 848 06 18
- medycyna pracy, tel. 22 844 12 57

→ Badania:

- badania laboratoryjne
- EKG
- USG
- pole widzenia

→ **Świadczenia rehabilitacyjne:**

- kinezyterapia, fizykoterapia, masaż

PRZYCHODNIA LEKARSKA (SZPZŁO WARSZAWA-MOKOTÓW)

ul. Morszyńska 33, 02-913 Warszawa, tel./faks 22 842 24 13

Dojazd: ▲ 131, 189, 108, 180, 172, 163

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 7:30-18:00

► **Świadczenia zdrowotne dla dorosłych**

→ **Lekarze:**

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej

→ **Badania:**

- EKG

PRZYCHODNIA LEKARSKA (SZPZŁO WARSZAWA-MOKOTÓW)

ul. Soczi 1, 02-760 Warszawa,

tel. 22 642 69 33, wew. 231 lub 238, faks 22 858 96 96

Dojazd: ▲ 189, 185, 148, 108, 107, 187, 501

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 7:30-19:00

► **Świadczenia zdrowotne dla dorosłych**

→ **Lekarze:**

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
- chirurg
- ginekolog, tel. 22 858 79 46
- neurolog
- rehabilitant
- stomatolog wew. 248
- pulmonolog, wew. 234

→ **Badania:**

- badania laboratoryjne
- spirometria
- RTG
- USG
- EKG

→ **Świadczenia rehabilitacyjne:**

- fizykoterapia
- kinezyterapia
- hydroterapia
- masaż klasyczny

PRZYCHODNIA LEKARSKA (SZPZŁO WARSZAWA-MOKOTÓW)

ul. Chełmska 13/17, 00-724 Warszawa,
tel. 22 841 60 81 do 83, faks 22 841 89 51

Dojazd: 🚗 119, 107

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 7:30-19:00

■ **Świadczenia zdrowotne dla dorosłych**

→ **Lekarze:**

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
- chirurg
- ginekolog
- urolog
- lekarz rehabilitacji
- stomatolog
- psychiatra
- psycholog

→ **Badania:**

- badania laboratoryjne
- EKG
- USG

→ **Świadczenia rehabilitacyjne:**

- fizykoterapia
- rehabilitacja
- kinezyterapia
- masaż

■ 1.1. SPECJALISTYCZNE PORADNIE PRZYSZPITALNE

SZPITAL CZERNIAKOWSKI

ul. Stępińska 19/25, 00-739 Warszawa

- Poradnia Chorób Metabolicznych, tel. 22 31 86 213
- Poradnia Alergologiczna, tel. 22 31 86 380
- Poradnia Neurologiczna, tel. 22 31 86 213
- Poradnia Chirurgii Ogólnej, tel. 22 31 86 213
- Poradnia Chirurgii Naczyniowej, tel. 22 31 86 213
- Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej, tel. 22 31 86 213
- Poradnia Okulistyczna, tel. 22 31 86 223
- Poradnia Leczenia Jaskry, tel. 22 31 86 223
- Poradnia Laryngologiczna, tel. 22 31 86 223
- Poradnia Foniatryczna, tel. 22 31 86 223
- Poradnia Logopedyczna, tel. 22 31 86 213

CENTRALNY SZPITAL KLINICZNY MSWiA W WARSZAWIE

ul. Wołoska 137, 02-507 Mokotów, tel. 22 508 20 00

Rejestracja telefoniczna do lekarzy specjalistów

pon.-pt. w godz. 7:00-20:00, tel. 22 508 15 52

- Poradnia Audiologiczna, tel. 22 508 15 52
- Poradnia Gastroenterologiczna, tel. 22 508 15 52
- Poradnia Hepatologiczna, tel. 22 508 15 52
- Poradnia Endokrynologiczna, tel. 22 508 15 52
- Poradnia Diabetologiczna, tel. 22 508 14 44
- Zakład Usprawniania Leczniczego – Poradnia rehab., tel. 508 15 21
- Poradnia Chirurgii Plastycznej, tel. 22 508 14 99, 508 17 00
- Poradnia Chorób Metabolicznych, tel. 22 508 14 44
- Poradnia Dermatologiczna, tel. 22 508 14 81
- Poradnia Hematologiczna, tel. 22 508 15 52
- Poradnia Kardiochirurgiczna, tel. 22 508 12 60, 508 12 69
- Poradnia Kardiologiczna, tel. 22 508 15 52, 22 508 17-00
- Poradnia Nadciśnienia Tętniczego, tel. 22 508 15 52
- Poradnia Naczyniowa, tel. 22 508 15 52

- › Poradnia Endokronologiczna (Osteoporozy), tel. 22 508 15 52
- › Poradnia Nefrologiczna, tel. 22 508 15 52
- › Poradnia Neurochirurgiczna, tel. 22 508 17 17
- › Poradnia Neurologiczna, tel. 22 508 15 52, 22 508 17 00
- › Poradnia Okulistyczna, tel. 22 508 15 52, 508 14 75, 508 17 00
- › Poradnia Onkologiczna, tel. 22 508 15 52
- › Poradnia Urazowo-Ortopedyczna, tel. 22 508 15 52
- › Poradnia Otolaryngologiczna, tel. 22 508 15 52
- › Poradnia Reumatologiczna, tel. 22 508 15 52
- › Poradnia Transplantacyjna, tel. 22 508 19 22
- › Poradnia Zdrowia Psychicznego, tel. 22 508 17 92, 508 17 95
- › Poradnia Urologiczna, tel. 22 508 14 99, 508 17 00
- › Poradnia Pulmonologiczna, tel. 22 508 15 52
- › Poradnia Alergologiczna, tel. 22 508 15 52
- › Poradnia Chirurgii Ogólnej, tel. 22 508 15 52
- › Poradnia Dermatologiczna, tel. 22 508 17 00
- › Poradnia Otolaryngologiczna, tel. 22 508 17 00

NARODOWY INSTYTUT GERIATRII, REUMATOLOGII I REHABILITACJI **IM. PROF. DR HAB. MED. ELEONORY REICHER**

ul. Spartańska 1, 02-637 Warszawa

tel. 22 844 20 32, 844 20 32, tel. 22 646 78 91 (rejestracja)

- › Poradnia Leczenia Bólu
- › Poradnia Ortopedyczna
- › Poradnia Reumatologii
- › Poradnia Leczenia Osteoporozy

■ 1.2. NIEPUBLICZNE ZAKŁADY OPIEKI ZDROWOTNEJ

CENTRUM MEDYCZNE SOBIESKIEGO

ul. Św. Bonifacego 70, 02-930 Warszawa

tel. 22 842 58 13, faks 22 642 47 18

e-mail: przychodnia@lekarzesobieskiego.pl, www.lekarzesobieskiego.pl

Dojazd: 🚶 116, 141, 187, 185, E2, 130, 172

Dni i godziny otwarcia: pon.-czw. 7:30-20:00, pt 7.30-18:00

Świadczenia zdrowotne dla dorosłych

→ **Lekarze:**

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
- pielęgniarka środowiskowa

→ **Badania:**

- EKG
- spirometria
- USG brzucha, układu moczowego, gruczołu krokowego, tarczycy - dorośli

MAGODENT

ul. Narbutta 83, 02-524 Mokotów, tel. 22 403 80 61

- Poradnia Dermatologiczna
- Poradnia Rehabilitacyjna
- Ośrodek Rehabilitacji Kardiologicznej
- Poradnia Chorób Naczyń
- Poradnia Okulistyczna

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „ASKLEPIOS”
PRZYCHODNIA NIEINWAZYJNEJ DIAGNOSTYKI KARDIOLOGICZNEJ

ul. Sonaty 6d, 02-744 Warszawa, tel./faks 22 843 84 04

e-mail: asklepios2@poczta.onet.pl, www.asklepios.waw.pl

Dojazd: **M** Służew

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:00-19:00

Świadczenia zdrowotne dla dorosłych

→ **Lekarze:**

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
- kardiolog
- internista

→ **Badania:**

- badania laboratoryjne
- diagnostyka kardiologiczna (próby wysiłkowe, Holter, echo serca, EKG, Wętkardiografia)

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ**„CENTRUM MEDYCZNE SADYBA”**

ul. Urle 1, 02-943 Warszawa, tel. 22 2 111 438

e-mail: info@cmsadyba.pl, www.cmsadyba.pl

Dojazd: 🚗 130, 172

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 7:30-20:00

▶ Świadczenia zdrowotne dla dorosłych→ **Lekarze:**

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej

→ **Badania:**

- RTG
- badania laboratoryjne

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ**„CENTRUM MEDYCZNE MEDICENTER”**

ul. Wołoska 88, 02-507 Warszawa

tel. 22 646 86 08, 22 646 86 09, e-mail: medicenter@medicenter.pl

Dojazd: 🚗 17, 138, 168, 195, 🚗 Racławicka, Pole Mokotowskie

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. 8:00-20:00

▶ Świadczenia zdrowotne dla dorosłych→ **Lekarze:**

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
- neurolog
- endokrynolog
- diabetolog
- urolog
- okulista
- reumatolog
- psychiatra

- psycholog
- dermatolog
- otolaryngolog
- pulmonolog
- logopeda
- terapeuta poradni uzależnień
- ginekolog

→ **Badania:**

- badania laboratoryjne
- EKG
- USG
- badanie laboratoryjne w pełnym zakresie
- EKG
- USG – pełen zakres
- biopsje
- spirometria
- perymetria
- badania słuchu – audiometria

→ **Inne:**

- położne
- pielęgniarki rejonowe

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „MEDICOR”

ul. Czerniakowska 131, 00-720 Warszawa

tel./faks 22 841 05 11, 22 497 09 72, www.medicor.com.pl

Dojazd: 🚗 131, 180, 168, 141, 187, 107, 159

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. 8:00-18:00

► Świadczenia zdrowotne dla dorosłych

→ **Lekarze:**

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
- ginekolog
- dermatolog
- kardiolog
- okulista
- neurolog
- stomatolog

- internista

→ **Badania:**

- laboratoryjne
- EKG
- USG
- RTG
- transport medyczny

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „PRO FAMILIA”

ul. Bartycka 22c, 00-716 Warszawa

tel. 22 651 07 23, 22 651 06 38, 0 606 920 112

www.przychodniaprofamilia.pl

Dojazd: 🚗 108, 167

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:00-18:00

▶ **Świadczenia zdrowotne udzielane dla dorosłych**

→ **Lekarze:**

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
- urolog
- neurolog
- dermatolog
- ginekolog-położnik
- laryngolog
- diabetolog
- nefrolog

→ **Badania:**

- laboratoryjne
- EKG
- USG

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „SANA” S. C.

ul. Batorego 31a, 02-591 Warszawa

tel. 22 825 54 09, 22 825 14 70, rejestracja - 22 825 22 13

e-mail: sanasc@wp.pl, www.sana.medserwis.pl

Dojazd: 🚗 130, 174, 188, 118, 119, 168, 382, 700, 🚗 17, 33, 16,

📍 Pole Mokotowskie

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 7:00-20:00

► Świadczenia zdrowotne dla dorosłych

→ Lekarze:

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
- kardiolog
- ginekolog
- reumatolog
- okulista
- laryngolog
- dermatolog
- internista

→ Badania:

- EKG
- USG
- echo serca – Doppler duplex
- pole widzenia
- holter EKG, holter ciśnieniowy
- cytologia

→ Inne:

- Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta.
- Pielęgniarka środowiskowa i rodzinna.
- Rehabilitacja ambulatoryjna i w domu chorego.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „REKOL-MED”

ul. J. S. Bacha 2 , 02-743 Warszawa

Poradnia Ogólna i Specjalistyczna:

tel. 22 843 68 13, tel. 22 843 68 28,

Poradnia Rehabilitacyjna:

tel: 22 843 64 94, e-mail: info@rekolmed.pl, www.rekolmed.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:00-18:00

Dojazd: **A** 117, 189, 401, 193, **M** Służew

► Świadczenia zdrowotne dla dorosłych

→ Lekarze:

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
- ginekolog
- diabetolog
- okulista
- laryngolog
- dermatolog
- urolog

→ Badania:

- laboratoryjne
- USG
- EKG
- spirometria

→ Świadczenia rehabilitacyjne:

- fizykoterapia
- kinezyterapia
- masaż
- krioterapia

→ Inne:

- poradnia leczenia bólu

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „REKOL-MED”

ul. Bernardyńska 3 02-743 Warszawa

tel./faks 22 840 35 45, e-mail: info@rekolmed.pl, www.rekolmed.pl

Dojazd: 🚶 162, 159

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:00-18:00

► Świadczenia zdrowotne dla dorosłych

→ Lekarze:

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
- laryngolog,
- dermatolog
- urolog

→ Badania:

- laboratoryjne
- EKG

PRZYCHODNIA MEDIKAR

ul. Sielecka 22, 00-738 Warszawa, tel. 22 880 91 33, faks 22 851 97 44

e-mail: recepca@medikar.pl, www.medikar.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 7:00-21:00

Dojazd: 🚶 131, 172, 180, 167, 168, 501, 519, 195, 116, 503, 522

➤ Świadczenia zdrowotne dla dorosłych

→ Lekarze:

- chirurg ortopeda – traumatolog
- specjalista ortopedii i rehabilitacji
- specjalista II° rehabilitacji medycznej
- specjalista rehabilitacji medycznej

→ Badania:

- USG – nieodpłatnie wyłącznie w ramach wizyty lekarskiej ortopedycznej
- densytometria – nieodpłatnie wyłącznie w ramach wizyty lekarskiej ortopedycznej
- RTG – nieodpłatnie wyłącznie w ramach wizyty lekarskiej

→ Świadczenia rehabilitacyjne:

- fizykoterapia
- kinezyterapia
- masaże
- terapia manualna
- terapia zajęciowa

→ Inne: (odpłatnie)

- zabiegi lekarskie (punkcje, blokady) nieodpłatnie wyłącznie w ramach wizyty lekarskiej ortopedycznej.

■ 1.3. INNE NIEPUBLICZNE ZAKŁADY OPIEKI ZDROWOTNEJ

MOKOTOWSKIE CENTRUM OSTEOPOROZY

ul. Puławska 120/124 02-707 Warszawa, tel. 22 854 02 02, 22 845 33 71

e-mail: info@osteoporoza.waw.pl, www.osteoporoza.waw.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:00-20:00

MAZOWIECKIE CENTRUM TERAPII HIPERBARYCZNEJ I LECZENIA RAN

ul. Wołoska 137 budynek „O”, 02-507 Warszawa

tel. 22 610 31 44, 22 879 82 47

e-mail: hiperbaria@hiperbaria.pl, www.hiperbaria.pl

MEDIVITA

ul. Rejtana 15, 02-516 Warszawa,

tel. 22 849 31 15, faks. 22 646 08 73, 507 191 360

e-mail: rejtana@medivita.waw.pl, www.medivita.waw.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. 8:00-20:00, sob. 10:00-12:00

Dojazd: **M** Pole Mokotowskie, **A** 117, 138, 210, 222, 119, 130, 167, 168,

T 4, 10, 14, 18, 35

→ Lekarze:

- stomatolog

■ IV.2. SZPITALE

A. SZPITALE MOKOTÓW

CENTRALNY SZPITAL KLINICZNY MSWIA

ul. Wołoska 137

Centrala tel. 22 508 20 00

Rejestracja - tel. 22 508 15 52

SOR - tel. 22 508 18 00

INSTYTUT KARDIOLOGII IM. PRYMASA TYSIĄCLECIA KARDYNAŁA STEFANA WYSZYŃSKIEGO

ul. Spartańska 1

tel. 22 844 42 41 do 49

**SZPITAL CZERNIAKOWSKI SAMODZIELNY
PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ**

ul. Stępińska 19/25

Rejestracja - tel. 22 31 86 213, 22 31 86 214, 22 31 86 223

SOR - tel. 22 31 86 306

**SZPITAL GINEKOLOGICZNO POŁOŻNICZY IM. ŚWIĘTEJ RODZINY
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ**

ul. Madalińskiego 25

Centrala - tel. 22 450 22 00

Izba przyjęć - tel. 22 450 22 21

SZPITAL KLINICZNY INSTYTUTU PSYCHIATRII I NEUROLOGII

ul. Sobieskiego 9

tel. 22 458 28 00 lub 22 458 25 00

B. SZPITALE / INNE DZIELNICE

BIELANY

SZPITAL BIELAŃSKI

ul. Ceglowska 80

Centrala - tel. 22 569 05 00

SOR - tel. 22 569 01 81

Rejestracja ogólna - tel. 22 569 04 70

OCHOTA

CENTRALNY SZPITAL KLINICZNY

ul. Banacha 1a

Centrala - tel. 22 508 20 00

Rejestracja - tel. 22 508 15 52

CENTRUM ONKOLOGII - INSTYTUT IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE

ul. Wawelska 15 B

Rejestracja telefoniczna i informacja ogólna - tel. 22 460 00 09,
czynna pon.-pt. w godz. 8:00-18:00

Rejestracja główna - tel. 22 546 21 39, 22 546 20 39, 22 546 24 04,
22 546 22 26

SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY W WARSZAWIE

(nowa siedziba szpitali z ul. Działdowskiej i przy ul. Litewskiej)

ul. Żwirki i Wigury 63A

Punkt informacyjny - tel. 22 317 91 64, 22 317 91 65

Rejestracja - tel. 22 317 91 88

Izba Przyjęć - tel. 22 317 93 16

SZPITAL KLINICZNY DZIECIĄTKA JEZUS

ul. Lindleya 4

Centrala - tel. 22 502 20 00,

Rejestracja SOR - tel. 22 502 12 80

WOJEWÓDZKI SZPITAL CHIRURGII URAZOWEJ ŚW. ANNY

ul. Barska 16/20

tel. 22 822 46 31 do 39

Izba przyjęć, SOR - tel. 22 822 21 41,

tel. 22 579 53 33

PRAGA – POŁUDNIE

WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY

ul. Szaserów 128

Informacja medyczna - tel. 261 817 666, 22 810 80 89

Izba Przyjęć - tel. 261 818 396

SOR - tel. 261 817 522

SZPITAL GROCHOWSKI

ul. Grenadierów 51/59

Rejestracja - tel. 22 51 52 609

Izba przyjęć - tel. 22 51 52 733

WOJEWÓDZKI SZPITAL DZIECIĘCY
IM. PROF. DR. MED. J. BOGDANOWICZA

ul. Niekłńska 4/24

Rejestracja - tel. 22 50 985 70 lub 71

SOR - tel. 22 509 84 12 lub 22 615 70 71

PRAGA – PÓŁNOC

SAMODZIELNY PUBLICZNY KLINICZNY SZPITAL OKULISTYCZNY

ul. Sierakowskiego 13

Centrala - tel. 22 511 62 00

Rejestracja - tel. 22 511 62 10 lub 22 511 62 11

SZPITAL PRASKI PW. PRZEMIENIENIA PAŃSKIEGO

al. Solidarności 67

tel. 22 818 50 61

Rejestracja - tel. 22 555 11 85

SOR - tel. 22 619 19 79

ŚRÓDMIEŚCIE

PAŃSTWOWY SZPITAL KLINICZNY NR 1 IM. PROF. ORŁOWSKIEGO

ul. Czerniakowska 231

Rejestracja poradni specjalistycznej - tel. 22 58 41 227

Rejestracja szpitala - tel. 22 58 41 218

Izba przyjęć - tel. 22 58 41 224, 22 58 41 271

Ostry dyżur okulistyczny - tel. 22 58 41 233

SZPITAL GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY

ul. Inflancka 6

Centrala - tel. 22 697 32 01

Izba przyjęć - tel. 22 697 31 35

Rejestracja - tel. 22 697 33 33 lub 697 32 19, w godz. 8:00-16:00

SZPITAL KLINICZNY IM. KS. ANNY MAZOWIECKIEJ

ul. Karowa 2

tel. 22 59 66 100

**SZPITAL WOJEWÓDZKIEGO ZESPOŁU PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW
PSYCHIATRYCZNEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ**

ul. Nowowiejska 27

Centrala - tel. 22 825 20 31

Izba przyjęć - tel. 22 825 26 26

SZPITAL SOLEC

ul. Solec 93

Rejestracja - tel. 22 625 01 28 lub 22 625 05 23

SOR - tel. 22 250 61 35

WARSZAWSKI SZPITAL DLA DZIECI SPZOZ

ul. Kopernika 43

Centrala - tel. 22 83 05 300

Izba przyjęć - tel. 22 83 05 425 lub 22 83 05 310

TARGÓWEK**SZPITAL BRÓDNOWSKI**

ul. Kondratowicza 8

Izba przyjęć - tel. 22 326 56 76

Ambulatoryjna rejestracja telefoniczna - tel. 22 326 52 26,
w godz. 7:30-18:00

Informacja - tel. 22 326 53 17, w godz. 8:00-14:00

URSYNÓW**CENTRUM ONKOLOGII - INSTYTUT IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE**

ul. Roentgena 5

tel. 22 546 20 00

Rejestracja - tel. 22 460 00 09

INSTYTUT HEMATOLOGII I TRANSFUZJOLOGII

ul. I. Gandhi 14
tel. 22 34 961 00

WAWER

MIĘDZYLESKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY W WARSZAWIE

(dawny Centralny Szpital Kolejowy)

ul. Bursztynowa 2
tel. 22 47 35 383
Izba przyjęć - tel. 22 47 35 333

INSTYTUT KARDIOLOGII

ul. Alpejska 42
Informacja - tel. 22 815 30 11, 22 343 46 00
Izba przyjęć - tel. 22 343 41 00, 22 815 27 16, 343 45 28

INSTYTUT CENTRUM ZDROWIA DZIECKA

al. Dzieci Polskich 20
Z telefonów stacjonarnych - tel. 801 051 000
Z telefonów komórkowych - tel. 22 815 10 00

WOLA

CENTRUM LECZNICZO-REHABILITACYJNE I MEDYCyny PRACY ATTIS

ul. Górczewska 89
Izba Przyjęć - tel. 22 321 13 02 (całodobowy)
Punkt Konsultacyjny Zakładu Operacyjno Zabiegowego
- tel. 22 321 14 14, w godz. 8:00-18:00
Recepcja oddz. operacyjno-zabiegowego - tel. 22 321 14 14
pon.-pt. w godz. 7:00-18:00
Recepcja - rehabilitacja - tel. 22 321 13 40, pon.-pt. w godz. 8:00-18:00
Leczenie urazowo-ortopedyczne, informacja - tel. 22 321 14 83
Sekretariat oddz. chrób wewnętrznych - tel. 22 32 1 13 30

INSTYTUT GRUŹLICY I CHOROÓB PŁUC

ul. Płocka 26

tel. 22 431 21 00

INSTYTUT MATKI I DZIECKA

ul. Kasprzaka 17a

Centralna rejestracja - tel. 22 32 770 50-51, w godz. 7:30-18:00

Izba przyjęć pediatryczna - tel. 22 32 77 324

Izba przyjęć położnicza - tel. 22 32 77 438

SZPITAL SPECJALISTYCZNY ŚW. ZOFII

ul. Żelazna 90

Centrala - tel. 22 536 93 00

Izba przyjęć - tel. 22 536 93 02

SZPITAL WOLSKI

ul. Kasprzaka 17

Centrala - tel. 22 38 94 700

SOR - tel. 22 38 94 900

WOJEWÓDZKI SZPITAL ZAKAŹNY SPZOZ

ul. Wolska 37

Centrala tel. 22 33 55 351 do 355

Izba przyjęć - tel. 22 33 55 261

Poradnia chorób zakaźnych - tel. 22 33 55 235, 22 33 55 235

ŻOLIBORZ

WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCYNY LOTNICZEJ

ul. Krasińskiego 54

tel. 261 852 616

Izba przyjęć - tel. 261 852 988

■ IV.3. SZPITALNE ODDZIAŁY RATUNKOWE

Świadczenia w szpitalnym oddziale ratunkowym (SOR) udzielone są w trybie nagłym pacjentowi znajdującemu się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego. Obejmują również świadczenia, które ze względu na stan zdrowia pacjenta wymagają niezwłocznego podjęcia czynności związanych z diagnostyką i leczeniem.

SZPITAL	DZIELNICA	ULICA	TELEFON
Centralny Szpital Kliniczny MSW	MOKOTÓW	ul. Wołoska 137	22 508 20 00 22 508 15 10
Szpital Czerniakowski	MOKOTÓW	ul. Stępińska 19/25	22 31 86 306
Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego	PRAGA PÓŁN.	al. Solidarności 67	22 619 19 79
Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej	WOLA	ul. M. Kasprzaka 17	22 389 49 00
Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki	BIELANY	ul. Ceglowska 80	22 569 01 81
Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus	ŚRÓDMIEŚCIE	ul. W. H. Lindleya 4	502 15 25 (oddział) 502 12 80 (rejestracja) 22 502 20 00 (centrala)
Wojskowy Instytut Medyczny	PRAGA POŁUD.	ul. Szaserów 128	261 817 522
Szpital Solec sp. z o. o.	ŚRÓDMIEŚCIE	ul. Solec 93	22 250 61 35
Poliklinika Bródnowskiego Centrum Klinicznego	TARGÓWEK	ul. L. Kondratowicza 8	326 56 76

■ IV.4. NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA ORAZ STOMATOLOGICZNA

1. OPIEKA ZDROWOTNA

- ✓ Nocna i świąteczna opieka zdrowotna to świadczenia w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej udzielane od poniedziałku do piątku w godz. od 18:00 do 8:00 dnia następnego oraz w soboty, niedziele i inne dni ustawowo wolne od pracy w godz. od 8:00 do 8:00 dnia następnego.
- ✓ Pomoc świadczona jest w punktach nocnej opieki i nie jest związana z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej, do którego jesteście zapisani. Ubezpieczeni w sytuacji pogorszenia stanu zdrowia mogą korzystać z pomocy dowolnego punktu nocnej opieki.
- ✓ Świadczenia nocnej i świątecznej opieki lekarskiej są bezpłatne (dla osób ubezpieczonych) i udzielane bez skierowania.
- ✓ Dyżurujący w przychodni lekarz udziela porad:
 - w warunkach ambulatoryjnych,
 - w domu pacjenta (w przypadkach medycznie uzasadnionych)
 - musimy zadzwonić do przychodni, która dyżuruje w naszym regionie.
 - telefonicznie.
- ✓ W dni ustawowo wolne od pracy, po godzinie 18:00 pacjentom przysługują także zabiegi pielęgniarstwa w ramach porady udzielonej przez lekarza dyżurującego w POZ oraz zabiegi wynikające z ciągłości leczenia. Zabiegi te mogą być wykonywane przez pielęgniarkę w gabinecie zabiegowym lub w domu pacjenta.

A. MOKOTÓW

MOKOTÓW

ul. MALCZEWSKIEGO 47 A

tel. 22 250 28 01

B. INNE PRZYKŁADOWE DZIELNICE

- › ul. Romera 4 (Ursynów), tel. 22 643 04 97, 641 72 80, 643 04 99, 602 680 196,
- › ul. Banacha 1a (Ochota), tel. 22 250 28 01,
- › ul. Sapieżyńska 10 (Śródmieście), tel. 22 536 97 75,
- › ul. Wiertnicza 81 (Wilanów), tel. 22 250 28 01.

2. OPIEKA STOMATOLOGICZNA

W przypadkach nagłych można skorzystać z doraźnej pomocy stomatologicznej. W dni powszednie dyżury stomatologiczne pełnione są w godz. od 19:00 do 7:00. W sobotę, niedzielę i święta – przez 24 godziny na dobę.

A. MOKOTÓW

MOKOTÓW	ul. STEFANA BRYŁY 6	tel. 22 857 48 48
---------	---------------------	-------------------

B. INNE PRZYKŁADOWE DZIELNICE

- › ul. Chrzanowskiego 8a (Praga Południe), tel. 22 590 57 80
- › ul. Gdańska 3 (Żoliborz), tel. 22 832 25 85

■ IV.5. APTEKI CAŁODOBOWE

A. MOKOTÓW

- › „Apteka przy Willowej” - ul. Puławska 39, tel. 22 849 37 57, 849 82 05
- › „Apteka Remedium” - al. Wilanowska 363, tel. 22 852 33 31
- › Apteka - ul. Gagarina 6, tel. 22 841 37 83
- › Maxfarm - al. Niepodległości 107/109 lok. 127, tel. 22 844 04 88

■ IV.6. WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO

A. MOKOTÓW

ENEF MED

ul. Modzelewskiego 85, tel. 22 428 28 27

ORTOSHOP S.C.

ul. Czerniakowska 127 lok 213, tel. 22 127 46 88

SKLEP ZE SPRZĘTEM ORTOPEDYCZNYM I MEDYCZNYM

INSTYTUT PSYCHIATRII I NEUROLOGII

ul. Sobieskiego 9, tel. 506 890 143

■ IV.7. SANATORIA

Ze względu na stan zdrowia można starać się o wyjazd do sanatorium, gdzie można skorzystać z zabiegów rehabilitacyjnych dobranych do schorzeń.

→ Etapy:

- Skierowanie wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, czyli lekarz podstawowej opieki zdrowotnej.
- Wypełnione skierowanie zostaje przekazane do właściwego oddziału wojewódzkiego NFZ przez lekarza lub przez pacjenta, gdzie zostaje zarejestrowane.
- Skierowanie przesłane przez lekarza lub ubezpieczonego do Funduszu powinno być rozpatrzone w terminie 30 dni.
- Decyzję wydaje NFZ, który prześle powiadomienie pisemnie.

→ Pacjent ponosi następujące koszty:

- przejazd w obie strony,
- częściową odpłatność za wyżywienie i zakwaterowanie,
- opłatę uzdrowskową.

TURNUSY REHABILITACYJNE

– inną formą wyjazdową łączącą rehabilitację z odpoczynkiem są
Turnusy Rehabilitacyjne. Skierowane są one
do osób niepełnosprawnych.

Osoba musi posiadać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności
lub niezdolności do pracy.

W Warszawie Turnusami Rehabilitacyjnymi zajmuje się:

(STOŁECZNE CENTRUM OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH – OPIS STR. 82)

■ IV.8. ZAKŁADY OPIEKUŃCZO-LECZNICZE

Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze to całodobowa instytucja, do której kierowane są osoby, które ze względu na stan zdrowia i stopień niepełnosprawności oraz brak możliwości samodzielnego funkcjonowania w środowisku domowym wymagają stałego nadzoru lekarza, pielęgniarki i rehabilitacji.

Zakłady udzielają całodobowych świadczeń zdrowotnych obejmujących swoim zakresem pielęgnację i rehabilitację osób nie wymagających hospitalizacji. Pacjentom zapewniane są produkty lecznicze i wyroby medyczne, pomieszczenia i żyżywienie odpowiednie do stanu zdrowia.

W WARSZAWIE FUNKCJONUJE

STOŁECZNE CENTRUM OPIEKUŃCZO - LECZNICZE SP. Z O.O.

ul. Mehoffera 72/74, 03-131 Warszawa

tel. 22 811 06 88, faks 22 811 18 64, e-mail: biuro@scol.warszawa.pl

W skład Centrum wchodzi:

- **Zakład Opiekuńczo-Leczniczy im. Sue Ryder**, ul. Mehoffera 72/74
tel. 22 811 06 88, faks 22 811 18 64, e-mail: biuro@scol.warszawa.pl
- **Zakład Opiekuńczo-Leczniczy**, ul. Szubińska 4
tel. 22 811 06 88, faks 22 811 18 64, e-mail: biuro@scol.warszawa.pl
- **Zakład Opiekuńczo-Leczniczy**, ul. Olchy 8
tel. 22 811 06 88, faks 22 811 18 64, e-mail: biuro@scol.warszawa.pl

DOKUMENTY NALEŻY SKŁADAĆ W ZAKŁADZIE

ul. Szubińska 4, tel. 22 811 06 88 wew. 280

Warunki: skierowanie do zakładu wystawia lekarz. Uzyskane skierowane składa się w zakładzie przy ul. Szubińskiej 4. Do wniosku należy dołączyć: wywiad pielęgniarki, zaświadczenie lekarskie, dokument stwierdzający wysokość dochodu pacjenta, kartę oceny świadczeniobiorcy wg skali Barthel, kserokopie ubezpieczenia zdrowotnego i dowodu osobistego, zgodę na potrącenie opłaty za pobyt w ZOL, kserokopie dokumentacji medycznej.

B. INNE ZAKŁADY OPIEKUŃCZO-LECZNICZE

ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY CARITAS

ul. Krakowskie Przedmieście 62

00-322 Warszawa, tel. 22 826 02 29, 22 826 56 04.

■ IV.9. HOSPICJA

Skierowane są do osób chorujących na nieuleczalne, niepoddające się leczeniu, postępujące i prowadzące nieuchronnie do śmierci choroby.

Opieka ta jest ukierunkowana na poprawę jakości życia, ma na celu zapobieganie bólowi, łagodzenie cierpień psychicznych, duchowych i socjalnych.

■ Hospicja zapewniają:

- świadczenia opieki zdrowotnej udzielane przez lekarzy, pielęgniarkę,
- opiekę psychologiczną nad osobą chorobą i jego rodziną,
- rehabilitację,
- leczenie bólu,
- zapobieganie powikłaniom np. odleżynom,
- badania,
- leczenie farmakologiczne,
- bezpłatne wypożyczanie przez hospicjum domowe wyrobów medycznych lub zaopatrzenie w wyroby medyczne konieczne do

wykonania świadczenia gwarantowanego (w przypadku hospicjum stacjonarnego).

Warunkiem realizacji świadczeń gwarantowanych jest przedstawienie skierowania wystawionego przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.

1. HOSPICJA STACJONARNE

CARITAS ARCHIDIECEZJI WARSZAWSKIEJ

ul. Krakowskie Przedmieście 62,

tel./faks 22 826 02 29, tel. 826 56 04 wew. 243, 237

FUNDACJA HOSPICJUM ONKOLOGICZNE ŚW. KRZYSZTOFA

ul. Pileckiego 105, tel. 22 643 57 09

2. HOSPICJA DOMOWE

■ Świadczenia udzielane są wg potrzeb. Są to:

- porady lekarskie w zależności od potrzeb, nie rzadziej niż 2 razy w miesiącu,
- wizyty pielęgniarские w zależności od potrzeb, nie rzadziej niż 2 razy w tygodniu,
- pozostały personel – porady lub wizyty ustalane indywidualnie przez lekarza.

A. MOKOTÓW

MOKOTOWSKIE HOSPICJUM ŚWIĘTEGO KRZYŻA

Hospicjum domowe

ul. Magazynowa 14, 02 - 652 Warszawa (siedziba)

al. Niepodległości 67/147, 02-626 Warszawa – adres korespondencyjny

tel. 22 392 96 89, e-mail: mokotowskiehospicjum@onet.pl

B. INNE DZIELNICE

- **Archidiecezjalny Zespół Domowej Opieki Paliatywnej**
pl. Konfederacji 55, tel/faks 22 663 99 40, tel. 22 663 55 93
- **Fundacja Hospicjum Onkologiczne św. Krzysztofa** ul.
Pileckiego 105, tel. 22 643 57 08 , 22 643 57 09
- **NZOZ „St. Vincent Medical Center” Hospicjum Domowe**
ul. Skarżyńskiego 1, tel. 22 823 12 96
- **Warszawskie Hospicjum Społeczne**
pl. Inwalidów 3, tel. 601 660 301, tel./faks 22 839 23 73

■ IV.10. REFUNDOWANY WYRÓB MEDYCZNY

Pacjentom przysługuje refundacja różnych wyrobów medycznych. Są to np. różnego rodzaju protezy, aparaty i ortezy ortopedyczne, wózki inwalidzkie, laski i kule, balkoniki, obuwie ortopedyczne, zestawy infuzyjne do osobistych pomp insulinowych pieluchomajtki, cewniki czy sprzęt stomijny.

Zlecenie ważne jest bezterminowo z wyjątkiem zaopatrzenia comiesięcznego.

Kroki:

1.
UDAJ SIĘ
DO LEKARZA

Lekarz ubezpieczenia zdrowotnego wystawia zlecenie np.

- laryngolog na aparat słuchowy,
- urolog, chirurg, neurolog, lekarz POZ na pieluchomajtki,
- okulista na pomoce optyczne dla niedowidzących.

2.
UDAJ SIĘ
DO ODDZIAŁU
NFZ

Zlecenie potwierdza się w swoim oddziale NFZ

Zlecenie może być potwierdzone osobiście przez pacjenta, inną osobę w jego imieniu lub drogą pocztową (zlecenie przysyłane pocztą będzie odsyłane na adres pacjenta).

W przypadku gdy konieczne jest natychmiastowe (pilne) zaopatrzenie pacjenta w wyrób medyczny poza obszarem zarejestrowania chorego – w potwierdzeniu zlecenia może pośredniczyć oddział Funduszu, na terenie którego pacjent przebywa.

Mając zlecenie potwierdzone do refundacji należy zgłosić się do wybranej placówki (sklepu) na terenie całego kraju, która podpisała umowę z NFZ na zaopatrzenie w wyroby medyczne. Wybór konkretnej placówki należy do pacjenta – nie obowiązuje rejonizacja.

- Jeżeli cena wybranego przez pacjenta wyrobu medycznego jest wyższa niż cena określona limitem, pacjent dopłaca różnicę pomiędzy ceną brutto, a kwotą refundacji.
- Odbiór refundowanego wyrobu medycznego należy potwierdzić własnoręcznym podpisem tylko i wyłącznie po ODBIORZE wyrobu medycznego i sprawdzeniu czy wydany wyrobów medyczny jest zgodny ze zleceniem.

■ IV.11. PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA DOMOWA

Pielęgniarska opieka długoterminowa jest to opieka nad przewlekle chorymi przebywającymi w domu, którzy nie wymagają hospitalizacji w oddziałach leczenia stacjonarnego, a ze względu na istniejące problemy zdrowotne wymagają systematycznej opieki pielęgnacyjnej udzielanej w warunkach domowych.

(Osoba chora uzyskała w skali Barthel do 40 punktów. Skala Barthel służy do oceny stopnia samodzielności chorego).

→ **Zasady:**

- Świadczenie jest bezpłatne.
- Wizyty pielęgniarskie realizowane są nie mniej niż 4 razy w tygodniu. Dostępność pon.-pt. w godz. 8:00-20:00.
- Wizyty w soboty i dni ustawowo wolne od pracy - w medycznie uzasadnionych przypadkach.

→ **Co obejmuje:**

- przygotowanie osoby chorej i jego rodziny do samoopieki i samopielęgnacji, w tym kształtowanie umiejętności w zakresie radzenia sobie z niesprawnością,
- świadczenia pielęgnacyjne,
- edukację zdrowotną,
- pomoc w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych związanych z samodzielnym funkcjonowaniem w środowisku domowym,
- pomoc w pozyskiwaniu sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego niezbędnego do właściwej pielęgnacji i rehabilitacji świadczeniobiorcy w domu.

→ **Wymagane dokumenty:**

- skierowanie lekarza ubezpieczenia zdrowotnego,
- karta oceny świadczeniobiorcy (osoby chorej) do objęcia pielęgniarstwą opieką długoterminową domową.

■ **IV.12. BEZPŁATNE LEKI**▶ **Osoby, które ukończyły 75 rok życia mają prawo do bezpłatnych leków.**→ **Warunki:**

- na receptce musi być wpisana litera S w polu „kod uprawnień dodatkowych”,
- lek musi znajdować się w wykazie bezpłatnych leków,
- recepta może być wystawiona przez lekarza lub pielęgniarzkę podstawowej opieki zdrowotnej.

Wiek, ukończony 75 rok życia, jest weryfikowany przez numer PESEL (u osób, które nie mają numeru PESEL, będzie to data urodzenia).

- **Osoby od 65 roku życia, mieszkające w Warszawie mogą skorzystać z bezpłatnych szczepień ochronnych przeciwko grypie.**

→ **Warunki:**

- program rusza co roku ok. 1 września,
- jeśli przychodnia, w której leczy się pacjent, nie wykonuje szczepień, to można je zrobić w innym miejscu, które ma podpisaną umowę na bezpłatne szczepienia. W takim wypadku osoba zainteresowana musi posiadać aktualne zaświadczenie od swojego lekarza POZ o braku przeciwwskazań do szczepienia (zaświadczenie ważne 24 godz.).

Program finansowany ze środków Miasta Stołecznego Warszawy.

Dom Pomocy Społecznej to placówka, w której może zamieszkać osoba, która potrzebuje całodobowej, profesjonalnej opieki z powodu wieku, złego stanu zdrowia lub niepełnosprawności i nie może samodzielnie funkcjonować w dotychczasowym miejscu zamieszkania.

- Procedurę umieszczenia prowadzi pracownik socjalny (nie dotyczy to prywatnych placówek).
- Pobyt w placówce jest płatny. Opłatami za pobyt w pierwszej kolejności obciążeni są pensjonariusze (do 70% dochodu pensjonariusza). Jeżeli dochody pensjonariusza nie pokrywają opłat w DPS, to kwotą pozostałą do opłaty zostanie obciążana rodzina.

A. WYKAZ DOMÓW POMOCY SPOŁECZNEJ

Dla podeszłego wieku (koedukacyjny)

- **Dom Pomocy Społecznej im. „Matysiaków”** ul. Arabska 3, centrala - tel. 22 617 45 78, sekretariat - tel. 22 617 48 88, pracownicy socjalni - tel. 671 72 67
- **Dom Pomocy Społecznej „SYRENA”** ul. Syreny 26, tel. 22 632 32 41
- **Dom Pomocy Społecznej „Chemik”** ul. Korotyńskiego 10, sekretariat - tel. 22 823 50 12, recepcja - tel. 22 823 58 37
- **Dom Pomocy Społecznej „Pod Brzozami”,** ul. Bohaterów 46/48, centrala - tel. 22 811 44 85, pracownicy socjalni - tel. 22 811 44 85 w. 215
- **Dom Pomocy Społecznej „Budowlani”,** ul. Elekcyjna 6, tel. 22 836 66 62, 22 836 26 17
- **Dom Pomocy Społecznej Pracownika Oświaty,** ul. Parkowa 7a tel. 22 841 19 50, 841 09 33, sekretariat: wew. 12 pracownik socjalny: wew. 15, dyżurka pielęgniarek: wew. 17
- **Dom Pomocy Społecznej im. Stanisława Broniewskiego „Orszy” w Wesołej** ul. Kilińskiego 10/ 12, tel. 22 773 69 40

Dla przewlekle somatycznie chorych (koedukacyjny)

- **Dom Pomocy Społecznej**, ul. Wójtowska 13,
tel. 22 831 52 51, 831 52 52
- **Dom Pomocy Społecznej Centrum Alzheimer**,
al. Wilanowska 257, tel. 22 843 19 22, 22 847 24 61
- **Dom Pomocy Społecznej KOMBATANT**, ul. Sternicza 125
tel. 22 665 22 85, 665 22 39, 22 664 78 99
- **Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów**, ul. Dickensa 25,
tel. 22 659 60 61, 659 50 11
- **Dom Pomocy Społecznej im. św. Franciszka Salezego**,
ul. Solec 36 a, tel. 22 625 63 42

Dla przewlekle somatycznie chorych (kobiety)

- **Dom Pomocy Społecznej im. św. Brata Alberta**, ul. Kawęczyńska 4b,
sekretariat - tel. 22 679 43 18, centrala - tel. 619 58 02
- **Dom Pomocy Społecznej dla Kobiet im. św. Józefa Zgromadzenia
Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia**, ul. Hetmańska 44
centrala - tel. 22 610 60 16, 22 516 92 20,
pracownicy socjalni - tel. 22 516 92 26

Dla przewlekle psychicznie chorych (koedukacyjny)

- **Dom Pomocy Społecznej „Leśny”**, ul. Tułowicka 3
tel. 22 834 20 17, 22 834 37 72, 22 834 37 74,
sekretariat - tel. 22 835 43 86

Dla dzieci, młodzieży i dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie (koedukacyjny)

- **Dom Pomocy Społecznej „Na Bachusa”**, ul. Bachusa 7
tel. 22 610 03 53, 610 44 34
- **Dom Pomocy Społecznej „Pomocna Dłoń”**, ul. Odrębna 10
tel. 22 612 79 72
- **Dom Pomocy Społecznej „Na Przedwiośniu”**, ul. Przedwiośnie 1
tel. 22 815 20 50, 22 815 20 59

A. INSTYTUCJE OGÓLNOWARSZAWSKIE

STOŁECZNE CENTRUM OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH WARSZAWSKIEGO CENTRUM POMOCY RODZINIE

ul. gen. Wł. Andersa 5, 00-147 Warszawa, www.scon.waw.pl

Dojazd: **A** 111, 171, 520, **M** Ratusz Arsenal

Dni i godziny otwarcia: pon. 8:00-18:00, wt.-pt. w godz. 8:00-16:00

D Działania centrum skierowane do osób niepełnosprawnych:

1. Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności:

tel. 22 50 97 119

tel. 22 50 97 129

tel. 22 65 41 348

→ Zajmuje się:

- Wydawaniem orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (dotyczy osób powyżej 16 roku życia).
- Wydawaniem orzeczeń o wskazaniach do ulg i uprawnień (dotyczy osób posiadających ważne orzeczenia wydane przez inne organy orzekające, a chcące otrzymać wyłącznie wskazania do ulg i uprawnień).
- Wydawaniem karty parkingowej dla osób prywatnych.
- Wydawaniem legitymacji osobom niepełnosprawnym.

Są 3 stopnie niepełnosprawności:

- **znaczny** - do którego zalicza się osobę z naruszoną sprawnością organizmu, niezdolną do pracy albo zdolną do pracy jedynie w warunkach pracy chronionej i wymagającą, w celu pełnienia ról społecznych, stałej lub długotrwałej opieki i pomocy innych osób w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji,

• **umiarkowany** - do którego zalicza się osobę z naruszoną sprawnością organizmu, niezdolną do pracy albo zdolną do pracy jedynie w warunkach pracy chronionej lub wymagającą czasowej albo częściowej pomocy innych osób w celu pełnienia ról społecznych,

• **lekki** - do którego zalicza się osobę o naruszonej sprawności organizmu, powodującej w sposób istotny obniżenie zdolności do wykonywania pracy, w porównaniu do zdolności jaką wykazuje osoba o podobnych kwalifikacjach zawodowych z pełną sprawnością psychiczną i fizyczną, lub mająca ograniczenia w pełnieniu ról społecznych dające się kompensować przy pomocy wyposażenia w przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze lub środki techniczne.

STOŁĘCZNE CENTRUM OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Prowadzi też:

2. Dofinansowanie ze środków PFRON:

- uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych,
- likwidacji barier architektonicznych,
- likwidacji barier w komunikowaniu się i barier technicznych,
- zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze,
- kosztów utworzenia, działalności warsztatów terapii zajęciowej.

➤ **Dofinansowanie do uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych:**
tel. 22 50 97 113, 22 50 97 114

➤ **Dofinansowanie do likwidacji barier architektonicznych:**
tel. 22 50 97 111

➤ **Dofinansowanie do zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze:**
tel. 22 50 97 109

➤ **Dofinansowanie do likwidacji barier w komunikowaniu się i technicznych:**
tel. 22 50 97 108

CENTRUM USŁUG SOCJALNYCH I SZKOLENIA KADR POMOCY SPOŁECZNEJ **„OŚRODEK NOWOLIPIE”**

ul. Nowolipie 25 B (na czas remontu: ul. Sokołowska 10),
01-011 Warszawa, tel./faks 22 887 33 20,
e-mail: asystent@osrodeknowolipie.pl

D Program Asystent Osoby Niepełnosprawnej

→ Polega na wsparciu osoby niepełnosprawnej przez Asystenta w następujących sprawach:

- w dojazdach w wybrane miejsca: praca, rehabilitacja,
 - w poznaniu Warszawy: w pójściu do muzeum, teatru, kina na wystawę itp.,
 - spotkaniu się z ludźmi, znajomymi,
 - sprostaniu codziennym obowiązkom: sprawom urzędowym, zrobieniu zakupów, pójściu na pocztę i do lekarza,
 - nawiązaniu kontaktu i współpracy z ośrodkami pomocy społecznej, organizacjami pozarządowymi oraz innymi instytucjami wsparcia osób niepełnosprawnych.
- Usługi asystenckie realizowane są 7 dni w tygodniu w godz. 8:00-22:00.

Warunki:

- Opłata wynosi 1 zł za 1 godzinę i 1 zł za każdą kolejną rozpoczętą godzinę.
- Program skierowany jest do osób pełnoletnich. Warunkiem stałej współpracy z Programem jest posiadanie: orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (znaczny, umiarkowany) lub grupy inwalidzkiej (I, II) lub orzeczenia o całkowitej / częściowej niezdolności do samodzielnej egzystencji / pracy.
- Klienci zgłaszają się osobiście, telefonicznie **tel. 22 887 33 20** lub za pomocą poczty elektronicznej asystent@osrodeknowolipie.pl. Za zgodą ich i wiedzą osoby niepełnosprawne mogą być zgłoszone przez rodzinę, instytucje pomocy społecznej, organizacje pozarządowe.

PUNKT INFORMACYJNO-KOORDYNACYJNY **DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (PIKON)**

al. Solidarności 93, 00-144 Warszawa, tel. 734 167 421, 22 654 09 35,
e-mail: kontakt@pikon.org.pl, pikon.um.warszawa.pl

**■ Punkt dla osób niepełnosprawnych
lub opiekunów osób niepełnosprawnych**

czynny w pon. w godz. 14:00-18:00, wt.-pt. w godz. 10:00- 14:00

Punkt udziela informacji o dostępnych w Warszawie usługach na rzecz osób niepełnosprawnych.

B. INNE PODMIOTY / MOKOTÓW

FUNDACJA AKTYWNEJ REHABILITACJI „FAR”

ul. Inspektowa 1, 02-711 Warszawa,

tel. 22 651 88 02, 651 88 03, e-mail: info@far.org.pl, www.far.org.pl

Dojazd: ▲ 107, 116, 130, 148, 166, 172, 195

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

**■ Działania skierowane do osób z uszkodzeniami rdzenia kręgowego, poruszających się na wózkach inwalidzkich
– pomoc w powrocie do aktywnego życia.**

Forma pomocy: nauka czynności dnia codziennego, rehabilitacja społeczna, wsparcie w miejscu zamieszkania, obozy aktywnej rehabilitacji, pomoc w wyborze oraz dopasowaniu sprzętu rehabilitacyjnego oraz pomocniczego.

Warunki: orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym i umiarkowanym lub równoznaczne, wszystkie działania organizowane są nieodpłatnie.

MAZOWIECKIE STOWARZYSZENIE OSÓB Z CHOROBA PARKINSONA

ul. Wołoska 137 (budynek S II piętro, pok. 224), 02-507 Warszawa,

tel./faks 22 508 18 88, e-mail: msoczhp@gmail.com,

www.parkinson.waw.pl

Dojazd: ▲ 136, 141, 172, 138, 168, T 17, 41

Dni i godziny otwarcia: wt., śr. w godz. 11:00-15:00

(lipiec – sierpień tylko w środy)

D Działania skierowane do chorych i ich opiekunów i innych osób zainteresowanych:

- wykłady specjalistów, rehabilitacja usprawniająca grupowa - terapia tańcem, zajęcia logopedyczne, gimnastyka usprawniająca w wodzie,
- spotkania integracyjne, wspólny wyjazd na turnus rehabilitacyjno-integracyjny nad morze.

**STOWARZYSZENIE REUMATYKÓW I ICH SYMPATYKÓW,
KOŁO WARSZAWSKIE**

ul. Spartańska 1, 02-637 Warszawa, tel. 664 630 125,

e-mail: reuma@idn.org.pl

Dni i godziny otwarcia: pon., czw. w godz. 14:00-15:00

Dojazd: 🚶 168, 222

D Działania skierowane do osób ze schorzeniami reumatologicznymi oraz osób chętnych podtrzymywać swoją kondycję fizyczną.

- Ćwiczenia gimnastyki rehabilitacyjnej, wsparcie psychologiczne, imprezy prozdrowotne.

VII ULGI

1. PRZEJAZDY KOLEJOWE

Emeryci i renciści mają prawo do dwóch przejazdów w ciągu roku z ulgą 37% w wagonie drugiej klasy. Aby skorzystać z tej ulgi trzeba mieć przy sobie:

- zaświadczenie wystawione przez jednostkę Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów (na Mokotowie Związek mieści się przy ul. Skolimowskiej 4, tel. 22 849 06 62),
- dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem.

2. KOMUNIKACJA MIEJSKA

- Bilet seniora - przysługuje osobie która ukończyła 65 lat. Jest kodowany na Warszawskiej Karcie Miejskiej. Opłata 50 zł na rok.
- Emeryci i renciści do ukończenia 70 roku życia mają uprawnienia do 50% zniżki w cenach biletów pojedynczych.
- Osoby, które ukończyły 70 lat mogą korzystać z komunikacji miejskiej w Warszawie bezpłatnie.

3. BEZPŁATNE LEKI DLA OSÓB 75+

(OPIS STR. 78)

1. PUNKTY ŚWIADCZĄCE NIEODPŁATNĄ POMOC PRAWNĄ NA PODSTAWIE USTAWY O NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ ORAZ EDUKACJI PRAWNEJ

Na podstawie Ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej w Warszawie zostały utworzone PUNKTY ŚWIADCZĄCE NIEODPŁATNĄ POMOC PRAWNĄ

Ustawa zakłada, że darmową pomoc prawną (na etapie przedsądowym) otrzymają m.in.:

- a) osoby, które ukończyły 65 lat,
- b) kombatancki,
- c) weterani.

Inne grupy uprawnione to:

- młodzież do 26 roku życia,
- osoby posiadające ważną Kartę Dużej Rodziny,
- osoby fizyczne, którym w okresie roku poprzedzającego zostało przyznane świadczenie z pomocy społecznej na podstawie ustawy o pomocy społecznej,
- zagrożeni lub poszkodowani katastrofą naturalną, klęską żywiołową lub awarią techniczną.

Pomoc prawna ma charakter konsultacyjny i polega na:

- poinformowaniu o obowiązującym stanie prawnym, o przysługujących uprawnieniach lub o spoczywających obowiązkach,
- wskazaniu osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego,
- udzieleniu pomocy w sporządzeniu projektu pisma w sprawach, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowo-administracyjnym,
- sporządzeniu projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu

sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowo-administracyjnym.

→ **Uprawnieni mogą uzyskać informacje w zakresie:**

- prawa pracy,
- przygotowania do rozpoczęcia działalności gospodarczej,
- prawa cywilnego,
- spraw karnych,
- spraw administracyjnych,
- ubezpieczenia społecznego,
- spraw rodzinnych,
- prawa podatkowego z wyłączeniem spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej.

Pomoc nie będzie natomiast obejmowała spraw z zakresu prawa celnego, dewizowego, handlowego i działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowywania do jej rozpoczęcia.

Pomoc prawna udzielana jest według kolejności zgłoszeń w danym dniu. NIE MA ZAPISÓW TELEFONICZNYCH

A. MOKOTÓW

Mokotów	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 8 ul. Stępińska 6/8	pon., wt., śr., czw. 8:00-12:00 pt. 12.30-16.30
	Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów ul. Bachmacka 1 A	pon., pt. 12:00-16:00, pt., śr., czw. 9:00-13:00

B. INNE DZIELNICE

DZIELNICA	LOKAL	DNI I GODZINY UDZIELANIA NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ
Bielany	Urząd Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy ul. Żeromskiego 29	pon.-pt. 8:00-12:00
Ochota	Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Ochota ul. Białobrzaska 26	pon. 10:00-16:00, 16:00-20:00 wt. 8:00-12:00, 16:00-20:00 śr. 16:00-20:00, 9:30-11:30, 14:00-16:00 czw. 16:00-20:00, 9:30-13:30 pt. 16:00-20:00, 8:00-12:00
Śródmieście	Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. prof. Andrzeja Tymowskiego ul. Konwiktorska 3/5	pon., wt., czw. 16:00-20:00 śr., pt. 12:00-16:00
	Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. prof. Andrzeja Tymowskiego ul. Twarda 1	pon. 8:00-10:00 wt.-pt. 8:00-12.30
	Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy ul. Czerniakowska 178a	pon.-pt. 9:00-13:00
Ursynów	Urząd Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy, al. KEN 61	pon. 8:00-16:00 wt. 8:00-12:00, 13:00-17:00 śr. 13:00-17:00, 9:00-13:00 czw. 8:00-16:00 pt. 8:00-16:00
Wilanów	Urząd Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy ul. Klimczaka 4	pon. 8:00-12:00 wt. 8:00-12:00 śr. 8.30-12.30 czw. 8.30-12.30 pt. 8:00-12:00
Wola	Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy al. Solidarności 90	pon. 14:00-18:00 wt.-pt. 12:00-16:00
	Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Wola ul. Syreny 18	pon.-pt. 8:00-12:00

Żoliborz	Urząd Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy ul. Słowackiego 6/8	pon. 15:00-19:00 wt. 14.30-18.30 śr. 15:00-19:00, czw. 16:00-20:00 pt. 16:00-20:00
	Urząd Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy ul. Słowackiego 6/8	pon. 9:00-13:00 wt. 8:00-12:00 śr. 9:00-13:00 czw. 9:00-13:00 pt. 10:00-14:00

UWAGA: terminy udzielania porad mogą się co roku zmieniać.

2. INNE PODMIOTY ŚWIADCZĄCE POMOC PRAWNĄ

FUNDACJA ACADEMIA IURIS

ul. Freta 20/24 a, 00-227 Warszawa,

tel. 22 498 72 30 (pon.-czw. w godz. 15:00 - 17:00)

punkty i godz. przyjęć na stronie www.academiaiuris.pl

Na Mokotowie jest to:

parafia św. Kazimierza, ul. Chełmska 21a

Dyżury odbywają się w następujących terminach:

pon. w godz. 18:30-20:30, wt. w godz. 17:30-19:30

zapisy pod numerem tel. 22 498 72 30 pon.-pt. w godz. 15:00-17:00

► Porady prawne dla osób niezamożnych z terenu m.st. Warszawy

Pomoc prawna jest udzielana w czasie dyżurów Poradni Prawnej

w punktach pomocy prawnej w Warszawie.

→ Fundacja zajmuje się następującymi kwestiami prawnymi:

- Prawo i postępowanie cywilne
- Prawo spadkowe
- Kwestie mieszkaniowe, prawo lokalowe i spółdzielcze
- Prawo pracy
- Prawo rodzinne
- Prawo i postępowanie karne
- Prawo i postępowanie administracyjne

→ **Fundacja nie zajmuje się poradami w następujących sprawach:**

- podatkowych
- gospodarczych (związanych np. z prowadzeniem własnej firmy)
- rozwodowych i separacyjnych

→ **Uwagi:**

- sprawy nie prowadzi adwokat ani radca prawny, sprawę prowadzi wolontariusz (student lub absolwent prawa), a nie zawodowy prawnik. W razie potrzeby sprawy są konsultowane z zawodowymi prawnikami,
- wolontariusze nie mogą reprezentować osób korzystających z pomocy fundacji w sądzie,
- na dyżur należy wziąć ze sobą kserokopie wszystkich dokumentów ważnych dla sprawy, z którą się przychodzi.

BIURO PORAD OBYWATELSKICH

prowadzone przez Stowarzyszenie Centrum Informacji Społecznej CIS

ul. Gałczyńskiego 3, 00-362 Warszawa,

tel. 22 828 12 95, e-mail: bpo@free.ngo.pl, www.bpo.warszawa.pl

→ **Udzielane są porady prawne w sprawach:**

- zadłużeń,
- mieszkaniowych,
- spadkowych,
- rodzinnych,
- z zakresu ubezpieczeń społecznych i zdrowotnych,
- świadczeń finansowych (rodzinnych, dla bezrobotnych, z pomocy społecznej, ZUS-u),
- postępowania w urzędach.

→ **Porady są:**

- świadczone przez przeszkolonych doradców,
- bezpłatne.

a) Porady podczas spotkania z doradcą:

➤ **1. ul. Gałczyńskiego 3, 00-362 Warszawa, tel. 22 828 12 95**

Nie prowadzi się z wyprzedzeniem zapisów na wizyty. Obowiązuje system wydawania numerków w dniu wizyty. Pierwszeństwo mają

osoby zapisujące się osobiście, telefonicznie zapisywane są osoby w miarę wolnych miejsc.

Termin:

- poniedziałki – 14:00-18:00,
- wtorki, środy – 9:00-13:00
- czwartki – 12:00-16:00

Zapisy prowadzone są w następujących godzinach:

- poniedziałki – od 10:00
- wtorki, środy – od 8:00
- czwartki – od 9:00

Dla osób niepełnosprawnych oraz powyżej 60 roku życia istnieje możliwość wcześniejszego zapisania. Liczba miejsc ograniczona.

b) Porady telefoniczne, tel. 22 828 12 95

Porady telefoniczne dla osób starszych i niepełnosprawnych, które nie mogą skorzystać z bezpośredniej wizyty w biurze porad.

Dni i godziny udzielania porad telefonicznych:

- poniedziałki – 11:00-14:00 oraz 18:00-19:00
- wtorki – 8:00-9:00 oraz 13:00-16:00
- środy – 8:00-9:00 oraz 13:00-16:00
- czwartki – 9:00-12:00 oraz 16:00-17:00
- piątki – 8:00-10:00 oraz 13:00-15:00

Uwaga: Telefonicznie można uzyskać proste informacje oraz porady nie wymagające szczegółowej analizy sytuacji i dokumentów.

➤ 2. Punkt na Mokotowie: Centrum Bartłomieja, ul. Bartłomieja 3, tel. 22 852 61 30

Terminy: wtorki w godz. 10:00-14:00

Na porady można się umówić dzwoniąc pod nr tel. 22 852 61 30 bądź osobiście w sekretariacie Działu przy ul. Bartłomieja 3, zapisy od poniedziałku poprzedzającego dzień dyżuru od godz. 8:00.

STUDENCKA PORADNIA PRAWA NA UCZELNI ŁAZARSKIEGO

ul. Świeradowska 43, 02-662 Warszawa,
tel. 22 54 35 318/340, 504 018 147

→ Bezpłatne porady prawne (w tym pisanie pism procesowych) w zakresie:

- prawa cywilnego,
- prawa administracyjnego,
- prawa pracy,
- prawa karnego,
- prawa rodzinnego i spadkowego,
- praw konsumenta (w tym upadłość konsumencka).

Poradnia dostępna jest dla wszystkich, których nie stać na płatną pomoc prawną w tym dzieci i młodzieży szkół ponadgimnazjalnych.

Warunki: Porady udzielane są osobiście lub mailowo (e-mail: szkoła.prawa@lazarzski.edu.pl). Obowiązują zapisy. Poradnia działa od 1 października do 30 maja.

STUDENCKI OŚRODEK POMOCY PRAWNEJ PRZY WYDZIALE PRAWA I ADMINISTRACJI UNIwersytetu warszawskiego

Siedziba: Collegium Iuridicum I,
ul. Krakowskie Przedmieście 26/28, p. 102,
tel. 22 55 20 811, 55 24 318, 55 20 811, e-mail: klinika@wpia.uw.edu.pl

Dni i godziny udzielania konsultacji:

- pon., pt. – 9:00-16:00

Zakres prawa: cywilne, karne, administracyjne, medyczne, bankowe, rodzinne, spadkowe.

Warunki: Klinika Prawa nie udziela porad prawnych telefonicznie, mailowo oraz listownie. Porady udzielane są osobiście, obowiązują zapisy - telefonicznie lub osobiście w siedzibie Kliniki wg kolejności zgłoszenia się, porady są dla osób niezamożnych, nieporadnych.

PUNKTY INFORMACYJNO-KONSULTACYJNE

- **Punkt nr 1:** ul. Bachmacka 1a, 02-647 Warszawa,
tel. 22 44 36 749, 22 44 36 747
Informacja i zapisy: pon.-pt. w godz. 8:00-16:00
- **Punkt nr 2:** ul. Gagarina 27, 00-753 Warszawa,
tel. 22 44 36 772
Informacja i zapisy: pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

Oferuje bezpłatnie konsultacje prawne dla osób doświadczających przemocy w rodzinie.

(OPIS PUNKTÓW – PATRZ STR. 17)

■ IX PRZEMOC W RODZINIE

Przemoc wobec osób starszych to pojedyncze lub powtarzające się działania lub brak odpowiedniego działania, występujące w jakiegokolwiek relacji w rodzinie lub wobec osób wspólnie zamieszkujących, w których w sposób świadomy wyrządzana jest krzywda lub cierpienie.

Może ona przybierać różne formy:

- zaniedbania poprzez brak odpowiedniej opieki, która zaspakajałaby fizyczne, medyczne i psychiczne potrzeby osoby starszej,
- przemoc psychiczną (np. krzyki, wyzwiska, izolowanie od innych ludzi, szantażowanie, upokarzanie, zamykanie w domu, wmawianie choroby psychicznej),
- przemoc ekonomiczną (np. odbieranie emerytury, obciążanie pożyczkami, kredytami, wyłudzenie pieniędzy pod pretekstem opłat za czynsz, nie partycypowanie w kosztach utrzymania mieszkania),
- przemoc fizyczną (np. bicie, szarpanie, krępowanie ruchów),
- przemoc seksualną: gwałt, obnażanie się, żarty o podtekście seksualnym.

PUNKTY INFORMACYJNO-KONSULTACYJNE

(OPIS PUNKTÓW – PATRZ STR. 17, 95)

PORADNIA DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

ul. Belgijska 4, 02-511 Warszawa,
tel/faks. 22 845 12 12, tel. kom. 667 833 400
Rejestracja czynna w godz. 8:00-16:00

Poradnia wchodzi w skład Warszawskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej z siedzibą w Warszawie przy ul. 6-go Sierpnia 1/5
Dojazd: **T** 4, 10, 14, 18, 35, **A** 222 (Przystanek Morskie Oko)

▶ Poradnia prowadzi oddziaływania skierowane do osób dorosłych, których dotyczy problem przemocy w rodzinie, tj.:

- aktualnie doświadczających takiej przemocy,
- które doznały przemocy w przeszłości i aktualnie odczuwają jej negatywne konsekwencje,

- które stosują przemoc wobec bliskich (zgłaszające się samodzielnie lub skierowane przez uprawnione instytucje).

→ **Oferowana pomoc:**

- konsultacje psychologiczne indywidualne oraz dla par/małżeństw,
- wsparcie psychologiczne indywidualne (do 10 spotkań),
- terapia indywidualna krótko - i długoterminowa dla osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz stosujących przemoc,
- terapia dla par/małżeństw,
- grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie,
- grupy terapeutyczne,
- grupy korekcyjno-edukacyjne dla osób stosujących przemoc w rodzinie,
- warsztaty tematyczne,
- konsultacje psychiatryczne i prawne (wyłącznie dla klientów poradni),
- poradnia mailowa: poradnia-przemocdomowa@woik.waw.pl
– odpowiedzi na pytania udziela psycholog.

Warunki: oferta pomocy skierowana jest do mieszkańców m.st. Warszawy, (wyjątek stanowi program oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie finansowany przez Mazowiecki Urząd Wojewódzki, z którego mogą korzystać mieszkańcy całego Mazowsza). Obowiązują zapisy.

WARSZAWSKI OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ
Z SIEDZIBĄ W WARSZAWIE

przy ul. 6-go sierpnia 1/5, tel./faks 22 855 44 32, kom. 514 202 619,
prowadzi również **Hostel**, który zapewnia schronienie osobom doświadczającym przemocy w rodzinie oraz innym osobom znajdującym się w sytuacji kryzysowej, wymagającym pomocy w formie czasowego pobytu poza dotychczasowym miejscem zamieszkania.

**INNE DZIAŁANIA WARSZAWSKIEGO OŚRODKA
INTERWENCJI KRYZYSOWEJ**

(PATRZ TEŻ OPIS STR. 100)

DZIAŁ POMOCY SPECJALISTYCZNEJ OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ M.ST. WARSZAWY

ul. Bartłomieja 3, 02-683 Warszawa,
tel. 22 852 61 30, czynny pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

► Wsparcie dla osób doświadczających przemocy w rodzinie.

Forma pomocy: wsparcie specjalistyczne prowadzone jest w formie pomocy psychologicznej, poradnictwa, wsparcia, terapii.

Warunki: nie obowiązują żadne kryteria (wiek, dochód).

PORADNIA OGÓLNOPOLSKIEGO POGOTOWIA DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

ul. Korotyńskiego 13, 02-121 Warszawa, tel. 22 824 25 01, 22 823 96 64
e-mail: poradnia@niebieskalinia.pl, www.niebieskalinia.pl

► Pomoc osobom dorosłym doznającym przemocy:

→ Pomoc psychologiczna:

- pomoc psychologiczna: (konsultacje bezpośrednie, grupa wsparcia),
- zapisy pod nr tel. 22 824 25 01, 22 823 96 64,
- mailowa poradnia psychologiczna: poradnia@niebieskalinia.pl,
- telefoniczna poradnia psychologiczna: 22 668 70 00
pon.-pt. w godz. 12:00-18:00, sob., nd. i święta w godz. 12:00 -22:00.

→ Porady prawne:

- konsultacje bezpośrednie: zapis pod nr tel. 22 824 25 01, 22 823 96 64,
- mailowa poradnia prawna: prawnicy@niebieskalinia.pl
- telefoniczna poradnia prawna: **tel. 22 668 70 00**
pon.-pt. w godz. 12:00-18:00, sob., nd. i święta w godz. 12:00 -22:00.

POWIŚLAŃSKA FUNDACJA SPOŁECZNA - PORADNIA RODZINNA DS. PRZEMOCY

ul. Dobra 5, tel. 22 627 07 25

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 11:00-19:00

► Pomoc osobom i rodzinom zarówno doświadczających przemocy w rodzinie (dorośli) jak i jej sprawcom.

→ Forma pomocy:

- konsultacje psychologiczne, wsparcie psychologiczne,

- pomoc psychologiczna,
- interwencje kryzysowe,
- konsultacje prawne.

STOWARZYSZENIE NA RZECZ PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

ul. Jaktorowska 4, 01-202 Warszawa,

tel. 22 499 37 33, faks 22 625 59 43

e-mail: info@niebieskalinia.org, www.niebieskalinia.org

Dni i godziny otwarcia: biuro czynne od pn.-pt. w godz. 9:00-15:00

► Pomoc osobom dorosłym zarówno doświadczających przemocy (dorośli) jak i jej sprawcom.

→ Dla osób dorosłych doświadczających przemocy w rodzinie:

- indywidualne konsultacje psychologiczne

→ Dla osób stosujących przemoc w rodzinie:

- indywidualne konsultacje psychologiczne,
- grupa korekcyjno-edukacyjna,
- warsztaty umiejętności psychospołecznych.

Warunki: zapisy telefonicznie lub osobiście.

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa,

tel. 22 666 10 36 (sekretariat), faks 22 250 63 11

e-mail: biuro@niebieskalinia.info, www.niebieskalinia.info

Biuro czynne: pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

► Działania skierowane do osób doświadczających przemocy w rodzinie:

→ telefoniczne porady psychologiczne – tel. 800 120 002,

- infolinia czynna całą dobę,

→ telefoniczna poradnia prawna - 22 666 28 50

- czynna: pon., wt. w godz. 17:00-21:00,
tel. 800 120 002 w śr. w godz. 18:00-22:00,

→ poradnia e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info

PUNKTY INFORMACYJNO-KONSULTACYJNE

➤ **Punkt nr 1:** ul. Bachmacka 1a, 02-647 Warszawa,
tel. 22 44 36 749, 22 44 36 747

Informacja i zapisy: pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

➤ **Punkt nr 2:** ul. Gagarina 27, 00-753 Warszawa,
tel. 22 44 36 772, 22 44 36 771

Informacja i zapisy: pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

➤ **Oferuje bezpłatnie konsultacje dla osób dorosłych, które są w trudnej sytuacji życiowej.**

➔ **Forma pomocy:** konsultacje psychologiczne, porady prawne
(dla osób doświadczających przemocy).

Warunki: zapisy telefoniczne lub osobiste do konsultantów.

(DODATKOWE INFORMACJE PATRZ STR. 17)

WARSZAWSKI OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

*Świadczy bezpłatnie pomoc psychologiczną i psychiatryczną oraz poradnictwo prawne i socjalne w trybie **ambulatoryjnym**.*

*Dla osób doznających przemocy w rodzinie oraz dla tych w sytuacji kryzysowej, wymagających pomocy w formie czasowego pobytu poza dotychczasowym miejscem zamieszkania, prowadzi **całodobowy hostel**.*

➤ **Pomaga osobom:**

- dotkniętym gwałtowną, niekorzystną zmianą w życiu (utrata pracy, zdradą, zagrożeniem ciężką chorobą itp.),
- po zamachach samobójczych i ich rodzinom,
- przeżywającym trudności małżeńskie, rodzinne, trudności w kontaktach z dziećmi,

- przeciążonym psychicznie, obciążonym następstwem wielu trudnych zdarzeń,
- przeżywającym utratę kogoś bliskiego lub żyjącym w zagrożeniu jego odejściem,
- przeżywającym trudności w relacjach społecznych,
- doświadczającym egzystencjalnych kryzysów wartości,
- dotkniętym problemem przemocy w rodzinie.

KONTAKT

1. SIEDZIBA WARSZAWSKIEGO OŚRODKA INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

ul. 6-go Sierpnia 1/5, 02-843 Warszawa (Ursynów-Pyry)

tel./faks 22 855 44 32, kom. 514 202 619

e-mail: sekretariat@woik.waw.pl, interwencjakryzysowa@woik.waw.pl

→ Pod tym adresem prowadzony jest:

- całodobowy hostel,
- ambulatorium dla osób dorosłych w stanie kryzysu.

Forma pomocy:

- pomoc psychologiczna,
- pomoc prawna i psychiatryczna (dla osób, które skorzystały z pomocy psychologa).

2. PUNKT INTERWENCYJNY

pl. Dąbrowskiego 7, 00-057 Warszawa

tel./faks 22 837 55 59, kom. 535 430 902

e-mail: interwencjakryzysowa@woik.waw.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:00-20:00.

→ Pod tym adresem prowadzone jest:

- ambulatorium dla osób dorosłych w stanie kryzysu
czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-20:00.

Warunki: zapisy, można przyjść również bez zapisów.

③ 3. PORADNIA DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

ul. Belgijska 4, 02-511 Warszawa

tel./faks 22 845 12 12, kom. 667 833 400

e-mail: poradnia-przemocdomowa@woik.waw.pl

→ Pod tym adresem prowadzone jest:

- ambulatorium dla osób dorosłych, których dotyczy problem przemocy w rodzinie.

(WIĘCEJ INFORMACJI STR. 96)

XI POGRZEB

CO ROBIĆ GDY UMARŁ KTOŚ BLISKI?

1. ZAWIADOM LEKARZA

- Gdy śmierć nastąpiła w domu z przyczyn naturalnych, obowiązkiem jest wezwanie na miejsce lekarza rodzinnego (w dni powszednie w godz. pracy przychodni) lub pogotowia (po godzinie 18:00 pod nr tel. 999 lub 112 z telefonu komórkowego).

2. ODBIERZ KARTĘ ZGONU

- Lekarz, który potwierdzi zgon, jest zobowiązany do wystawienia karty zgonu.
- Pogotowie nie ma prawa zbywać nas wypisaniem jedynie tzw. karty informacyjnej, a po kartę zgonu odesłać nas do lekarza rodzinnego, gdyż karta zgonu to podstawowy dokument, o który musimy się postarać, gdy umiera ktoś bliski. Bez niego nie będziemy mogli pochować zmarłego, nikt nie przetransportuje nam zwłok do kostnicy miejskiej, żaden urząd stanu cywilnego nie wystawi też aktu zgonu.
- Wypisanie karty jest bezpłatne.
- Jeżeli bliski zmarł w szpitalu, kartę wystawia lekarz opiekujący się pacjentem. Należy ją odebrać. Od tej chwili rodzina czy bliscy zmarłego są zobowiązani do odebrania zwłok ze szpitalnej kostnicy. Można to zlecić zakładowi pogrzebowemu lub samodzielnie zająć się pochówkiem. Decyzja w tej sprawie należy do nas.
- Jeśli śmierć nastąpiła w wyniku wypadku lub przestępstwa, wezwany do zmarłego lekarz może odmówić wystawienia karty zgonu i zadecydować o przewiezieniu zwłok do zakładu medycyny sądowej. W takiej sytuacji należy się liczyć z tym, że sprawę odebrania zwłok będzie trzeba skonsultować z policją lub prokuraturą. Kartę zgonu wystawi wówczas lekarz, który na zlecenie policji lub sądu, dokonał oględzin lub sekcji zwłok.

3. ZAWIADOM ZAKŁAD POGRZEBOWY

- Posiadając kartę zgonu, należy zawiadomić zakład pogrzebowy (zwykle wystarczy telefon), który przewiezie ciało zmarłego do swojej chłodni lub kostnicy miejskiej.
- Można skorzystać z usług zakładu, który pomoże załatwić pozostałe formalności związane z organizowaniem pogrzebu.

CO USTALIĆ Z ZAKŁADEM POGRZEBOWYM?

- Z zakładem ustala się datę pogrzebu lub kremacji, wybór cmentarza i miejsce pochówku, wybór trumny oraz rodzaj obrządku religijnego lub szczegóły pogrzebu świeckiego. Pracownicy firmy pomogą również w załatwieniu aktu zgonu i zasiłku pogrzebowego, choć po zaświadczenia i tak trzeba udać się osobiście.
- Od osoby zajmującej się pogrzebem zależy, na jakiego rodzaju usługi decyduje się z całej oferty firm pogrzebowych. Można wybrać tylko trumnę i zamówić kondukt żałobny, można też zlecić firmie zorganizowanie wszystkiego - od zakupu ubrania dla zmarłego, umycie go i uczesanie, poprzez zapewnienie wieńców, wydrukowanie klepsydry i zamówienia nekrologów w prasie.
- Udając się do zakładu pogrzebowego, należy zabrać ze sobą: wystawioną przez lekarza kartę zgonu, dowód osobisty zmarłego, ostatni odcinek emerytury. Możemy zapłacić, można też wystawić zakładowi upoważnienie, na podstawie którego będzie on mógł odebrać należność za przygotowanie pogrzebu z zasiłku pogrzebowego wydawanego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Warunek jest jeden: zmarły musi być ubezpieczony lub w chwili śmierci pozostawać na utrzymaniu osoby ubezpieczonej.
- Niektóre sprawy trzeba przeprowadzić osobiście. Zakład pogrzebowy nie załatwi sprawy nabożeństwa żałobnego oraz pochówku na cmentarzu wyznaniowym. O tych sprawach trzeba porozmawiać bezpośrednio z księdzem. Podobnie jest w sprawie wykupu kwatery na cmentarzu komunalnym.
- Można zdecydować, aby zmarły do czasu pogrzebu przebywał w domu i organizację pogrzebu załatwić samemu, ale wtedy trzeba

pamiętać, że należy pochować ciało najpóźniej po 72 godzinach od chwili śmierci. Gdy jest to niemożliwe, obowiązkiem jest przewieźć ciało do kostnicy miejskiej lub kostnicy zakładu pogrzebowego.

- Gdy osoba bliska zmarła na chorobę zakaźną, pochówek musi się odbyć w ciągu 24 godzin od chwili śmierci.

4. ODBIERZ AKT ZGONU

- Akt zgonu jest potrzebny do otrzymania zasiłku pogrzebowego, załatwienia spraw spadkowych i związanych z wypłatą ubezpieczenia na życie. Dlatego trzeba go załatwić możliwie jak najszybciej po śmierci bliskiego.
- Akt wystawia urząd stanu cywilnego właściwy ze względu na miejsce zgonu.

**URZĄD STANU CYWILNEGO
W DZIELNICY MOKOTÓW**
ul. Fałęcka 10, 02-547 Warszawa
tel. 22 44 31 217, faks 22 44 36 799

- Udając do urzędu należy pamiętać o zabraniu ze sobą: dowodu osobistego zmarłego, karty zgonu, oraz podania o wydanie trzech odpisów aktu zgonu. Urzędnik zażąda też do wglądu naszego dowodu osobistego, a gdy wnosimy o wydanie aktu zgonu współmałżonka, może poprosić o przedstawienie aktu małżeństwa. Gdy śmierć nastąpiła w wyniku wypadku lub przestępstwa, a sprawą zajmują się organy ścigania, zabierzmy ze sobą informację na ten temat z prokuratury lub policji.
- Zgon należy zgłosić w urzędzie najpóźniej w ciągu trzech dni od dnia śmierci. Gdy bliski zmarł w wyniku choroby zakaźnej, zgłoszenie powinno nastąpić najpóźniej po 24 godzinach. Obowiązek zgłoszenia mają, w kolejności: małżonek lub dzieci zmarłego, najbliżsi krewni lub powinowaci, współlokatorzy zmarłego, osoby, które znalazły zwłoki lub świadkowie śmierci, administrator domu, w którym nastąpił zgon. Jeżeli do śmierci doszło w szpitalu, do

zgłoszenia zobowiązany jest szpital. Pamiętajmy jednak, że wniosek o wydanie aktu zgonu i tak będziemy musieli złożyć osobiście. Wydanie trzech pierwszych odpisów skróconych aktu zgonu jest bezpłatne. Kolejne odpisy wydawane są za opłatą.

5. ZŁÓŻ WNIOSEK O ZASIŁEK POGRZEBOWY

Zasiłek Pogrzebowy - to świadczenie przysługuje osobie, która pokryła koszty pogrzebu. W razie poniesienia kosztów pogrzebu przez więcej niż jedną osobę lub podmiot, zasiłek pogrzebowy ulega podziałowi między te osoby lub podmioty - proporcjonalnie do poniesionych kosztów pogrzebu.

- Wniosek należy złożyć w okresie 12 miesięcy od dnia śmierci osoby.

Podstawowymi dokumentami wymaganymi do wypłaty zasiłku pogrzebowego są:

- ✓ wniosek o wypłatę zasiłku pogrzebowego,
- ✓ skrócony odpis aktu zgonu,
- ✓ oryginały rachunków poniesionych kosztów pogrzebu, a jeżeli oryginały zostały złożone w banku - kopie rachunków potwierdzone przez bank za zgodność z oryginałem,
- ✓ dokumenty potwierdzające pokrewieństwo lub powinowactwo zgłaszającego wniosek z osobą zmarłą (skrócone odpisy aktów stanu cywilnego lub dowód osobisty zawierający wymagane dane),
- ✓ zaświadczenie płatnika składek o podleganiu ubezpieczeniu rentowemu w dniu śmierci (w przypadku gdy zmarła osoba ubezpieczona lub członek rodziny osoby ubezpieczonej), nie dotyczy to osób prowadzących działalność na własny rachunek oraz osób z nimi współpracujących.

6. SPRAWA SPADKOWA

Po pogrzebie należy przeprowadzić **sprawę spadkową** lub u notariusza wyrobić **akt poświadczenia dziedziczenia**.

► **Spadek można:**

→ **1. przyjąć:**

- a) przyjąć można bez ograniczeń za długi spadkowe (tak zwane przyjęcie proste),
- b) przyjąć z ograniczeniem odpowiedzialności (tak zwane przyjęcie z dobrodziejstwem inwentarza).

→ **2. odrzucić:**

Należy to zrobić w ciągu **sześciu miesięcy od dnia**, w którym spadkobierca dowiedział się o śmierci spadkodawcy. **Brak złożenia oświadczenia oznacza, że osoba przyjęła spadek z dobrodziejstwem inwentarza.** Oznacza to, że spadkobierca odpowiada za długi jedynie do aktywów spadku np. osoba otrzymuje w spadku 10 000 zł, długi wynoszą 15 000 zł., w takim przypadku przyjmując spadek z dobrodziejstwem inwentarza, spadkobierca odpowiadałby za długi jedynie do wysokości 10 000 zł., czyli do aktywów spadku.

► **Oświadczenie o przyjęciu lub o odrzuceniu spadku składa się przed sądem lub przed notariuszem.**

- a) Jeśli w sądzie, to jest to sąd właściwy dla ostatniego miejsca zamieszkania spadkodawcy wniosku.

Wybierając drogę sądową otrzymujemy postanowienie o stwierdzeniu nabycia spadku, w którym wymienia się spadkodawcę, spadkobierców i wysokość ich udziałów. Postanowienie to uprawomocnia się po 21 dniach licząc od dnia następnego po rozprawie, o ile nie zostanie zaskarżone.

Koszty sądowe to opłata od każdego spadkobiercy oraz dodatkowo za stronę odpisu.

- b) U każdego notariusza (bez rejonizacji).

- Wybierając notariusza, otrzymujemy akt poświadczenia dziedziczenia.
- Koszty notariusza ponosi się za sporządzenie oświadczenia o przyjęciu lub odrzuceniu spadku, za otwarcie i ogłoszenie testamentu, sporządzenie protokołu dziedziczenia i aktu poświadczenia oraz dodatkowo za stronę wypisu.

- Koszty sądowe to opłata od każdego spadkobiercy oraz dodatkowo za stronę odpisu.

D Spadek można dostać w ramach:

- **1. diedziczenia ustawowego**
albo
- **2. na podstawie testamentu**

Jeśli zmarły nie pozostawił testamentu, będzie potrzebny:

- ✓ odpis skrócony aktu zgonu,
- ✓ jeżeli są dzieci lub wnuki, to ich odpisy aktów urodzenia, a jeżeli są zamężne to odpisy skrócone aktów małżeństwa,
- ✓ jeśli rozwiedzione to odpisy skrócone aktów małżeństwa z wpisaną adnotacją,
- ✓ jeżeli jest to małżonek, to odpis skrócony aktu małżeństwa.

Gdy spadkodawca pozostawił po sobie testament, potrzebny będzie:

- ✓ odpis skrócony aktu zgonu,
- ✓ testament (jeśli jest ich kilka to wszystkie egzemplarze, w razie wątpliwości co do ich prawdziwości notariusz może odmówić poświadczenia dziedziczenia i skierować sprawę do sądu),
- ✓ wypis aktu notarialnego (jeżeli testament został sporządzony u notariusza).

URZĄD SKARBOWY

Od chwili zarejestrowania u notariusza aktu poświadczenia dziedziczenia lub od dnia uprawomocnienia się postanowienia sądu, spadkobierca musi zgłosić spadek w Urzędzie Skarbowym.

- Spadkobiercy z pierwszej grupy, czyli najbliższa rodzina zwolniona jest z podatku od spadku, pozostali muszą rozliczyć i zapłacić należny podatek. W terminie 6 miesięcy jeśli jest zwolniony albo w terminie 1 miesiąca, na jeśli nie jest zwolniony.

- Spadkobierca jest zobowiązany do ujawnienia prawa własności nieruchomości w księgach wieczystych. Jest to możliwe mając wypis aktu poświadczenia dziedziczenia lub odpis prawomocnego orzeczenia sądu.
- Wniosek składa się w wydziale ksiąg wieczystych Sądu Rejonowego, właściwym dla nieruchomości uzyskanej na podstawie spadku.

7. KONTO BANKOWE

- Do zamknięcia konta bankowego, zablokowania karty i rozwiązania umowy wystarczy akt zgonu.
- Do odblokowania środków wymagane jest poświadczenie dziedziczenia lub postanowienie o stwierdzeniu nabycia spadku.
- Na mocy prawa bankowego, bank w którym zmarły miał założone konto, ma obowiązek wypłacić kwotę wydaną na koszty pogrzebu osobie, która przedstawi rachunki dokumentujące poniesione koszty.

8. ZOBOWIĄZANIA

Należy pamiętać o zamknięciu wszystkich zobowiązań, jakie miała zmarła osoba.

- ✓ Należy złożyć odpis aktu zgonu u operatora sieci komórkowej w celu zakończenia umowy.
- ✓ Inne umowy, które są potrzebne (telefon stacjonarny, media, opłaty) należy przepisać na spadkobierców.

9. PRAWA DO LOKALU

1) W przypadku spółdzielczego lokatorskiego prawa do lokalu, które przysługiwało małżonkom, po śmierci jednego z nich, prawo przechodzi na drugiego.

Warunkiem jest złożenie spółdzielni deklaracji członkowskiej w przeciągu 1 roku od dnia śmierci. Co ważne, nie tylko małżonek ale też „osoba, która pozostaje faktycznie we wspólnym pożyciu”, czyli konkubent, jest uprawniona do spółdzielczego lokatorskiego prawa do lokalu.

2) W przypadku najmu mieszkania, w stosunek najmu lokalu wstępują: małżonek niebędący współnajemcą lokalu, dzieci najemcy i jego współmałżonka, osoby, wobec których płacił (lub był zobowiązany płacić) alimenty, konkubent.

Warunkiem jest, żeby osoby te stale zamieszkiwały z najemcą w tym lokalu do chwili jego śmierci. W innym wypadku, stosunek najmu wygaśnie.

10. SAMOCHÓD

Jeśli spadkodawca posiadał samochód, należy go przerejestrować w Wydziale Komunikacji Urzędu Miasta (właściwego dla adresu zameldowania właściciela pojazdu).

Potrzebne będą:

- ✓ wniosek o rejestrację,
- ✓ dokument tożsamości,
- ✓ dokumenty pojazdu: karta pojazdu, dowód rejestracyjny, tablice rejestracyjne, ważna polisa OC (do wglądu),
- ✓ wypis aktu poświadczenia dziedziczenia lub odpis prawomocnego orzeczenia sądu.

■ X PRZYDATNE TELEFONY, ADRESY

BEZPŁATNY TELEFON WSPARCIA FUNDACJI „NAGLE SAMI”

tel. 800 108 108 czynny w dni powszednie od 14:00 do 20:00

- W każdej sprawie: info@naglesami.org.pl, tel. 22 633 54 25
- Pytania do psychologa: psycholog@naglesami.org.pl
- Pytania do prawnika: prawnik@naglesami.org.pl
- Wsparcie duchowe: wiara@naglesami.org.pl

DELEGATURA BIURA ADMINISTRACJI I SPRAW OBYWATELSKICH

ul. Wiktorska 91A, 02-582 Warszawa

1. Pojazdy - ul. Wiktorska 91A, 02-582 Warszawa

Rejestracja pojazdów – informacja: tel. 22 443 65 02
lub 22 443 65 03

Prawa jazdy: tel. 22 443 63 56, faks 22 565 19 54

Zatrzymane prawa jazdy: tel. 22 443 64 34

2. Zameldowanie / Wymeldowanie

Stanowiska obsługi bezpośredniej - sala A,
parter Urzędu przy ul. Rakowieckiej 25/27

Informacja: tel. 22 443 63 80

3. Dowody osobiste

Stanowiska obsługi bezpośredniej - sala A,
parter Urzędu przy ul. Rakowieckiej 25/27

Informacja: tel. 22 443 63 80

- › **Mazowiecki Oddział Wojewódzki NFZ**
ul. Chałubińskiego 8, 00-613 Warszawa, tel. 456 74 01

- › **Miejski Rzecznik Konsumentów**
ul. Canaletta 2 , tel. 22 443 34 44

- › **Urząd Stanu Cywilnego w Dzielnicy Mokotów**
ul. Fałęcka 10, 02-547 Warszawa, tel. 22 44 31 217, faks 22 44 36 799

- › **Wydział Obsługi Mieszkańców dla Dzielnicy Mokotów**

ul. Rakowiecka 25/27
tel. 22 443 65 00
tel. 22 443 65 01

ul. Wiktorska 91A
tel. 22 443 65 02
tel. 22 443 65 03

- › **ZUS III oddział w Warszawie (Mokotów),**
ul. Czerniakowska 16, tel. 22 56 01 600

Informacje o aktualnych programach, wydarzeniach
dla Seniorów w Warszawie dostępne na stronie:
www.senioralna.um.warszawa.pl

BIBLIOTEKA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY NR LIV	39, 43
BIURO PORAD OBYWATELSKICH	92
CARITAS ARCHIDIECEZJI WARSZAWSKIEJ	75
CENTRALNY SZPITAL KLINICZNY	63
CENTRALNY SZPITAL KLINICZNY MSWIA	62
CENTRALNY SZPITAL KLINICZNY MSWIA W WARSZAWIE	53
CENTRUM LECZNICZO-REHABILITACYJNE I MEDYCYNY PRACY ATTIS	67
CENTRUM MEDYCZNE SOBIESKIEGO	54
CENTRUM ONKOLOGII - INSTYTUT IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE	64, 66
CENTRUM USŁUG SOCJALNYCH I SZKOLENIA KADR POMOCY SPOŁECZNEJ „OŚRODEK NOWOLIPIE”	84
DELEGATURA BIURA ADMINISTRACJI I SPRAW OBYWATELSKICH	111
DOM KULTURY DOROŻKARNIA	35
DOM KULTURY KADR W DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY	36
DZIAŁ POMOCY SPECJALISTYCZNEJ OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY	14
DZIAŁ POMOCY SPECJALISTYCZNEJ OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ M.ST. WARSZAWY	98
DZIELNICOWA WYPOŻYCZALNIA MULTIMEDIALNA	39, 43
DZIENNY DOM POMOCY SPOŁECZNEJ	10
ENEF MED	72
FUNDACJA ACADEMIA IURIS	91
FUNDACJA AKTYWNEJ REHABILITACJI „FAR”	85

FUNDACJA HOSPICJUM ONKOLOGICZNE ŚW. KRZYSZTOFA	75
HARCERSKI KRĄG SENIORÓW WARSZAWA-MOKOTÓW PRZY HUFCU ZHP WARSZAWA-MOKOTÓW IM. SZARYCH SZEREGÓW	33
INSTYTUT CENTRUM ZDROWIA DZIECKA	67
INSTYTUT GRUŹLICY I CHOROÓB PŁUC	68
INSTYTUT HEMATOLOGII I TRANSFUZJOLOGII	67
INSTYTUT KARDIOLOGII	67
INSTYTUT KARDIOLOGII IM. PRYMASA TYSIĄCLECIA KARDYNAŁA STEFANA WYSZYŃSKIEGO	62
INSTYTUT MATKI I DZIECKA	68
KLUB SENIORA FILIA CENTRUM „ŁOWICKA”	30
KLUB SENIORA OŚRODKA EDUKACJI KULTURALNEJ ADMINISTRACJI OSIEDLA „SADYBA” MSM „ENERGETYKA”	31
KOMENDA REJONOWA POLICJI WARSZAWA II	19
KOMISARIAT POLICJI WARSZAWA-WILANÓW	19
MAGODENT	55
MAZOWIECKIE CENTRUM TERAPII HIPERBARYCZNEJ I LECZENIA RAN	62
MAZOWIECKIE STOWARZYSZENIE OSÓB Z CHOROBA PAKINSONA	85
MAZOWIECKI ODDZIAŁ WOJEWÓDZKI NFZ	112
MEDIVITA	62
MIEJSKI RZECZNIK KONSUMENTÓW	112
MIEDZYLESKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY W WARSZAWIE	67
MOKOTOWSKA RADA SENIORÓW	47

MOKOTOWSKIE CENTRUM INTEGRACJI MIESZKAŃCÓW PRZY WYDZIALE SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA DLA DZIELNICY MOKOTÓW	22
MOKOTOWSKIE CENTRUM OSTEOPOROZY	61
MOKOTOWSKIE HOSPICJUM ŚWIĘTEGO KRZYŻA	75
MULTIMEDIALNA BIBLIOTEKA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY NR XXXI	39, 44
NARODOWY INSTYTUT AUDIOWIZUALNY (NINA)	40
NARODOWY INSTYTUT GERIATRII, REUMATOLOGII I REHABILITACJI IM. PROF. DR HAB. MED. ELEONORY REICHER	54
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „ASKLEPIOS” PRZYCHODNIA NIEINWAZYJNEJ DIAGNOSTYKI KARDIOLOGICZNEJ	55
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „CENTRUM MEDYCZNE MEDICENTER”	56
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „CENTRUM MEDYCZNE SADYBA”	56
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „MEDICOR”	57
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „PRO FAMILIA”	58
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „REKOL-MED”	59
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „REKOL-MED”	60
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „SANA” S. C.	58
ODDZIAŁ REJONOWY POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW WARSZAWA-MOKOTÓW	31
OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”	99
ORTOSHOP S.C.	72
OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY	8
PAŃSTWOWY SZPITAL KLINICZNY NR 1 IM. PROF. ORŁOWSKIEGO	65
PORADNIA DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE	96, 102

PORADNIA OGÓLNOPOLSKIEGO POGOTOWIA DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE	98
POWIŚLAŃSKA FUNDACJA SPOŁECZNA - PORADNIA RODZINNA DS. PRZEMOCY	98
PRZYCHODNIA LEKARSKA (SZPZŁO WARSZAWA-MOKOTÓW)	48- 52
PRZYCHODNIA MEDIKAR	61
PUNKT INFORMACYJNO-KOORDYNACYJNY DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (PIKON)	84
PUNKT INTERWENCYJNY WARSZAWSKIEGO OŚRODKA INTERWENCJI KRYZYSOWEJ	101
SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY W WARSZAWIE	64
SAMODZIELNY PUBLICZNY KLINICZNY SZPITAL OKULISTYCZNY	65
SIEDZIBA WARSZAWSKIEGO OŚRODKA INTERENCJI KRYZYSOWEJ	101
SKLEP ZE SPRZĘTEM ORTOPEDYCZNYM I MEDYCZNYM INSTYTUT PSYCHIATRII I NEUROLOGII	72
SŁUŻEWSKI DOM KULTURY W DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY	37
STOŁĘCZNE CENTRUM OPIEKUŃCZO - LECZNICZE SP. Z O.O.	73
STOŁĘCZNE CENTRUM OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH	83
STOŁĘCZNE CENTRUM OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH WARSZAWSKIEGO CENTRUM POMOCY RODZINIE	82
STOWARZYSZENIE MALI BRACIA UBOGICH	35
STOWARZYSZENIE NA RZECZ PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”	99
STOWARZYSZENIE POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ SYNTONIA	34
STOWARZYSZENIE REUMATYKÓW I ICH SYMPATYKÓW, KOŁO WARSZAWSKIE	86
STOWARZYSZENIE W STRONĘ MARZEŃ	34
STRAŻ MIEJSKA II ODDZIAŁ TERENOWY	19

STUDENCKA PORADNIA PRAWA NA UCZELNI ŁAZARSKIEGO	94
STUDENCKI OŚRODEK POMOCY PRAWNEJ PRZY WYDZIALE PRAWA I ADMINISTRACJI UNIwersytetu Warszawskiego	94
SZPITAL BIELAŃSKI	63
SZPITAL BRÓDNOWSKI	66
SZPITAL CZERNAKOWSKI	53
SZPITAL CZERNAKOWSKI SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ	63
SZPITAL GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY	65
SZPITAL GINEKOLOGICZNO POŁOŻNICZY IM. ŚWIĘTEJ RODZINY SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ	63
SZPITAL GROCHOWSKI	64
SZPITAL KLINICZNY DZIECIĄTKA JEZUS	64
SZPITAL KLINICZNY IM. KS. ANNY MAZOWIECKIEJ	66
SZPITAL KLINICZNY INSTYTUTU PSYCHIATRII I NEUROLOGII	63
SZPITAL PRASKI PW. PRZEMIENIENIA PAŃSKIEGO	65
SZPITAL SOLEC	66
SZPITAL SPECJALISTYCZNY ŚW. ZOFII	68
SZPITAL WOJEWÓDZKIEGO ZESPOŁU PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW PSYCHIATRYCZNEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ	66
SZPITAL WOLSKI	68
TOWARZYSTWO MOKOTOWSKIEGO UNIwersytetu TRZECIEGO WIEKU	28
TOWARZYSTWO WARSZAWSKIEGO UNIwersytetu TRZECIEGO WIEKU IM. FRYDERYKA CHOPINA	28
UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU SZKOŁY GŁÓWNEJ HANDLOWEJ W WARSZAWIE	29

URZĄD STANU CYWILNEGO W DZIELNICY MOKOTÓW	112
WARSZAWSKI SZPITAL DLA DZIECI SPZOZ	66
WOJEWÓDZKI SZPITAL CHIRURGII URAZOWEJ ŚW. ANNY	64
WOJEWÓDZKI SZPITAL DZIECIĘCY IM. PROF. DR. MED. J. BOGDANOWICZA	65
WOJEWÓDZKI SZPITAL ZAKAŹNY SPZOZ	68
WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCYNY LOTNICZEJ	68
WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY	64
WYDZIAŁ OBSŁUGI MIESZKAŃCÓW DLA DZIELNICY MOKOTÓW	112
WYDZIAŁ SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA DLA DZIELNICY MOKOTÓW (URZĄD DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY)	15, 26
WYDZIAŁ ZASOBÓW LOKALOWYCH DLA DZIELNICY MOKOTÓW (URZĄD DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY)	18
ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY CARITAS	74
ZESPÓŁ KULTURY URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW	27
ZESPÓŁ SPORTU I REKREACJI URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW	27
ZWIĄZEK SYBIRAKÓW - KOŁO WARSZAWA-MOKOTÓW	33

[illegible]

Pod numerem tel. **22 443 66 66**
można zapoznać się z pełną ofertą kulturalną,
edukacyjną, sportową i społeczną
skierowaną do Seniorów z Dzielnicy Mokotów.
Telefon czynny we wtorki i czwartki w godz. 8:30-15:30.
Prosimy o przesyłanie Państwa sugestii, propozycji, zapytań
drogą elektroniczną na adres **e-mail: mokotow.seniorzy@um.warszawa.pl**

→ TELEFONY ALARMOWE

997 → POLICJA

999 → POGOTOWIE RATUNKOWE

998 → STRAŻ POŻARNA

986 → STRAŻ MIEJSKA

112 → NUMER ALARMOWY

22 821 31 31 → POGOTOWIE ENERGETYCZNE

992 → POGOTOWIE GAZOWE

993 → POGOTOWIE CIEPŁOWNICZE

994 → POGOTOWIE WODNO-KANALIZACYJNE

635 09 54 → TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB STARSZYCH
pon., śr. i czw. w godz. 17:00-20:00
wt. 9:00-12:00
śr. 14:00-16:00 – dyżur na temat choroby Alzheimera

22 443 66 66 → POD TYM NUMEREM MOŻNA ZAPOZNAĆ SIĘ
Z PEŁNĄ OFERTĄ KULTURALNĄ, EDUKACYJNĄ
I SPOŁECZNĄ SKIEROWANĄ DO SENIORÓW
Z DZIELNICY MOKOTÓW.
Telefon czynny we wtorki i czwartki w godz. 8:30-15:30

